

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Н. В. Борисюк

*Брестский государственный технический университет*

При организации учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике в первую очередь должны решаться задачи по обеспечению здоровья, а уже потом – сила и телосложение. Атлетическую гимнастику можно условно разделить на два направления – массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет характерные черты и особенности.

The organization of the training process of athletic gymnastics in the first place must be addressed to ensure the health problems, and only then - strength and physique. Athletic exercises can be divided into two areas - mass-recreation and sports, each of which has its own characteristics and peculiarities.

**Ключевые слова:** здоровье; атлетическая гимнастика; сила; занятие; упражнения; тренажеры.

**Keywords:** health; athletic gymnastics; strength; exercise; exercise; exercise equipment.

**Введение.** Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека. Атлетическая гимнастика предназначена для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся. Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности. В этом смысле атлетическая гимнастика призвана существенно изменить телосложение занимающихся, сформировать гармонично развитую атлетическую фигуру и способствовать развитию двигательной работоспособности, гибкости и ловкости.

Цель данного исследования заключалась в практическом обосновании воздействия атлетической гимнастики на развитие физических качеств.

В работе были использованы общепринятые методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, оценка уровня развития физических качеств с использованием общепринятых тестов.

**Результаты и их обсуждение.** Упражнения с тяжелыми предметами еще в IV в. до н. э. относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, которые могли поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II–I вв. до н. э.) впервые отметили благотворное влияние силовых упражнений на разработку суставов, регулирование дыхания, укрепление ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

В период, относящийся к окончанию XIX и началу XX в., начинают издаваться многочисленные пособия, в которых описывались системы развития тех или иных мышечных групп с использованием гирь различного веса, гантелей, утяжеленных палок. Тогда же возникает особый интерес к сильным людям, имеющим гипертрофированную мускулатуру, способным на цирковой арене демонстрировать публике раздутые части тела.

Вскоре на арену вышли действительно сильные борцы, гиревики, разрыватели цепей и подниматели тяжестей. Стали проводиться многочисленные чемпионаты борцов и гиревиков, позволившие познакомиться с истинно крепкими, сильными атлетами. Нам хорошо известны имена Ивана Поддубного, Петра Крылова, Ивана Заикина, Александра Засса, Александра Медведя – трехкратного олимпийского чемпиона и пятикратного чемпиона мира и др.

Один из самых известных деятелей спортивной науки профессор И. М. Саркизов-Серазини писал: «Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие 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».

Средства развития физических качеств – физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми.

В атлетической гимнастике классифицируют шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

- 1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена). В этих

упражнениях мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- 2-я группа – упражнения на снарядах массового типа (брусья, перекладина, гимнастическая стенка и т. д.) и гимнастического многоборья;
- 3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);
- 4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга). К этой группе упражнений относятся различные приседания, жимы и тяги, выполняемые со штангой, гирями, гантелями, дисками;
- 5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);
- 6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах (силовая скамья, силовая станция, кроссовер, тренажер «РЕСК-DECK», тренажерные устройства для жимов ногами и руками и т. д.).

К основным методам развития физических качеств рекомендуется отнести:

- метод максимальных усилий, который предусматривает выполнение упражнений, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления. Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы;

- метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма;

- метод динамических усилий предполагает создание максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнения при этом выполняются с полной амплитудой;

- метод статических (изометрических) усилий предполагает применение изометрических напряжений в 80–90 % от максимума продолжительностью 4–6 с и в 100 % – 1–2 с. При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. Изометрические упражнения следует включать в занятие как дополнительное средство для развития физических качеств;

- метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

К основным принципам методики развития физических качеств следует отнести:

- постоянный рост рабочих весов. Только постоянный прогресс в увеличении силовых показателей позволит добиться роста мышечной массы и силы, улучшить метаболизм. В связи с этим необходимо постоянно повышать рабочие веса;

- длительность тренировки. Рекомендуемый оптимальный отрезок времени для проведения тренировки, не считая периода, отведенного на разминку и растяжку мышц, а также «заминку» или короткую послетренировочную пробежку, должен составлять 60–70 мин. Увеличивать эффективность, а также интенсивность тренировок необходимо не за счет количества выполняемых подходов и упражнений, а за счет увеличения силовых показателей и качества выполнения этих сетов и упражнений;

- диапазон повторений в сетах, который должен составлять от 3 до 8 повторений. В низкоповторных подходах организм вовлекает в работу мышечные волокна (медленные – промежуточные – быстрые) по мере необходимости. Когда на мышцу идет нагрузка, первыми в работу вступают медленные мышечные волокна. Если медленным волокнам не удастся развить достаточно силы для поднятия веса, им ассистируют промежуточные волокна. Если медленные и промежуточные волокна не справляются с нагрузкой или устают, организм мобилизует быстрые волокна. Кроме того, подходы с малым количеством повторений эффективно стимулируют гипертрофию миофибрилл (увеличение количества и размеров актиновых и миозиновых нитей в мышечных тканях). Этот тип гипертрофии характеризуется ростом силовых показателей.

В тренировочной программе от занятия к занятию необходимо чередовать количество повторений, не выходя за эти рамки;

- тяжелые тренировки с выполнением рабочих сетов до полного отказа мышечной группы, которые должны проходить не чаще одного раза в неделю. Это правило касается каждой отдельной мышечной группы с целью обеспечения максимального восстановления и роста. Каждую мышечную группу периодически следует подвергать нагрузке с максимальной интенсивностью и большими рабочими весами, работая до полного «отказа». Однако такие тяжелые тренировки должны проводиться не чаще одного раза в неделю. Отдых между тяжелыми рабочими сетами должен составлять от 2,5–3 мин и более. Отдых между сетами должен обеспечивать максимально быстрый рост силы, полное восстановление сил между подходами и соответствовать рабочим весам. Для «уплотнения»

тренировки между сетями основных упражнений разрешается выполнение легких «вставочных» упражнений, которые не ухудшают результат в ответственных подходах основных упражнений;

- форму выполнения каждого упражнения, обеспечивающую максимальный рост силовых показателей. Данный принцип подразумевает, что придерживаться слишком строгой формы выполнения упражнений стоит только начинающим или в период реабилитации после травм, чтобы избежать неминуемого застоя в росте силовых показателей. В то же время неконтролируемая, безграмотная форма выполнения может привести к травме и понизить результат. Поэтому рекомендуется соблюдать принцип читинга, частичных повторений и взрывного стиля выполнения, что позволит добиться высокой безопасности и результативности тренировок;

- при организации учебно-тренировочного процесса особую роль имеет синтез системы тренировок и питания. Известно, что питание играет очень важную роль в системе тренировок. От питания зависит 70 % успеха, от тренинга – 30 %. Тренирующийся должен отдавать предпочтение натуральной здоровой пище, а также может включать применение полезных пищевых добавок или продуктов спортивного питания (витамины, аминокислота, добавки для укрепления суставов, адаптогены), но только как дополнение к основной программе питания натуральными продуктами.

**Выводы.** При развитии физических качеств у студентов средствами атлетической гимнастики особое место рекомендуется отводить программам тренировок. Рекомендуется программы тренировок строить по методу сплит-тренировки. Сплит (от англ. *split* – раскалывать, разделять на части) – метод разбиения тренировочной программы на части, каждая из которых выполняется в отдельный день.

Преимущества такой программы в том, что тренирующийся может за короткий период хорошо проработать определенную группу мышц, через два дня – другую группу и т. д. Еще одно немаловажное преимущество сплит-тренировки заключается в том, что мышечные группы получают больше времени для отдыха, восстановления и роста.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Акад., 2003.
2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с фр. О. Е. Ивановой. М. : РИПОЛ классик, 2006.
3. Вейдер Дж. Система строительства тела. М. : Физкультура и спорт, 1991.
4. Спасокукоцкий, Ю. Как сделать идеальное тело. М., 2012.

5. *Семенов Д. В.* Фитнес – это легко! М. : ОАЗИС-Дизайн, 2007.
6. *Лавут Л. М.* Как похудеть, или «Лекарства» от лишнего веса. М. : Эксмо ; СПб. : Сова, 2004.
7. Фитнес, бодибилдинг, спортивное питание [Электронный ресурс]. URL: <http://dailyfit.ru/>
8. Электронная энциклопедия научного бодибилдинга [Электронный ресурс]. URL: <http://sportswiki.ru>