

Бажанов А. В.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, Беларусь

Физическая культура является одной из важных составляющих компонентов способствующих формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи. На современном этапе одним из видов физкультурной деятельности является атлетическая гимнастика, которая кроме спортивной ориентации имеет также и массово-оздоровительное направление. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений, где используются стандартные гимнастические снаряды, отягощения и различные тренажерные устройства, и в том числе нетрадиционные средства для развития различных физических качеств [1].

Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления, которая становится все более популярной среди студенческой молодежи, определяется включением в нее таких видов физкультурной деятельности, как бег, плавание и подвижные игры. Все эти виды физкультурной деятельности за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Классифицируя физические упражнения этого направления, можно выделить две основные группы:

1) силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, низкая и высокая перекладина, брусья разной высоты, гимнастический конь, кольца и др.);

2) общеразвивающие физические упражнения с силовым акцентом без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири, резиновые жгуты и др.).

Занимающиеся атлетической гимнастикой должны обязательно учитывать тип собственного телосложения, для чего необходимо провести антропометрические измерения. Так, для человека атлетического сложения (мезоморфный тип) характерно хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах. Силовые нагрузки в данном случае хорошо воздействуют на развитие мышечной массы и рельефа мышц. Тонкокостный астеник (этоморфный тип) представляет собой человека со слабой мускулатурой. Ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов в атлетической гимнастике, астеникам рекомендуется повысить интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений с одновременным увеличением веса снарядов.

Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики является наиболее пригодным для студенческой молодежи с ослабленным здоровьем. При этом наиболее характерным является следующим:

1) занимающиеся в своих тренировочных занятиях и домашних условиях могут использовать в качестве модели отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, наличия материальных условий для занятий. Например, количество тренировок в не-

делю может быть от 2 до 4 раз, с чередованием занятий в тренажерном зале с занятиями в бассейне, в лесопарке или на спортплощадке студенческого городка;

2) в тренировке помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, на основе применения наиболее доступных и удобных средств;

3) для гармоничного и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы их развития.

Что касается спортивного направления в атлетической гимнастике, то здесь проводятся соревнования по двум видам: силовое троеборье и атлетическое позирование (обязательная и произвольная программа). Наряду с широко известным названием «культуризм», спортивный атлетизм все чаще сегодня называют термином, уже привычным в западной Европе, «бодибилдинг».

Преимущественными методами воспитания силы в атлетической гимнастике являются методы повторных и максимальных усилий. Для характеристики этих методов и выбора наиболее оптимального режима мышечной деятельности во время тренировки важно знать, как обозначается величина отягощения по количеству повторений в одном подходе.

В результате соединения атлетической гимнастики и аэробики сформировался новый вид оздоровительной физкультуры — шейпинг. Но механическим соединением одного с другим дело не ограничилось, потому что занятия по шейпингу базируются на компьютерной основе, что придает занятиям принципиально современный вид. Перед началом занятий шейпингом каждый занимающийся проходит тестирование, результаты которого попадают в банк информации с целью составления индивидуальных рекомендаций.

По нашему мнению, использование лишь некоторых видов атлетической гимнастики в учебном процессе в вузе позволит повысить интерес у студенческой молодежи к занятиям физической культуры, так как занятия будут носить разнообразный характер. Восполнение дефицита знаний в этой области может повлиять на увеличение массовости занимающихся самостоятельной физкультурой, что собственно улучшит формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Литература

1. *Борисевич, А. С.* Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе : метод. рекомендации / А. С. Борисевич, В. Н. Кудрицкий ; Брестский политехнический ин-т. Брест, 1990. 13 с.