

Шашлов М.І.

Приазовський державний технічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

В статті розкрито особливості фізичної підготовки спортсменів-гімнастів на початковому етапі спортивної підготовки. Обґрунтовано актуальність означеної проблеми, висвітлено стан розробки проблеми в науково-методичній літературі.

Ключові слова: спортивна гімнастика, студенти, фізична підготовка, фізичне виховання.

Шашлов Н.И. Особенности физической подготовки студентов по спортивной гимнастике. В статье раскрыты особенности физической подготовки спортсменов-гимнастов на начальном этапе спортивной подготовки. Обоснована актуальность этой проблемы, освещены состояние разработки проблемы в научно-методической литературе.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, студенты, физическая подготовка, физическое воспитание.

Shashlov N.. Features of physical training of students in gymnastics. In the article features of physical preparation of athletes-gymnasts at the initial stage of sports preparation are revealed. The urgency of this problem is substantiated, the state of development of the problem in scientific and methodological literature is highlighted.

Physical training is closely linked to the types of training, namely, technical. One of the main tasks of physical training is to increase the efficiency of the equipment.

Modern achievements in sports gymnastics became possible thanks to the athlete's ability to master the most complex exercises that require long-term training activities. After all, to study a complex combination, the athlete must have well-developed physical qualities (strength, flexibility, endurance, coordination ability).

Gymnastics for the acquisition of physical exercises need to master the high level of development of the above physical qualities. The education of these qualities should be directed to physical training, which is the process of comprehensive and special development of gymnasts.

The rapid increase in the level of achievements in world sports requires the search for new effective means, methods and organizational forms for improving the physical fitness of sports reserves.

Due to the intensification of performances of Ukrainian gymnasiums in international competitions of a higher level, the problem of improving the means and methods of increasing the efficiency of physical fitness of students-athletes becomes of particular importance.

Key words: gymnastics, students, physical training, physical education.

Постановка проблеми. Фізична підготовка студентів зі спортивної гімнастики – це багаторічний процес виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними руховими вміннями та навичками, які спрямовані на досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Рівень фізичної підготовки є основою для досягнення високого рівня спортивної майстерності в будь-якому виді спорту, різностороння фізична підготовленість дозволяє спортсмену розвивати рухові якості, сприяє функціональному і морфологічному вдосконаленню різних систем організму, випробовувати значний об'єм достатньо інтенсивної навчально-тренувальної діяльності. При низькому рівні фізичної підготовленості порушується ефективність проведення навчально-тренувальних занять, швидше з'являється стан втомленості, що викликає появу травм і перерви у відвідуванні навчальних занять [1].

Сучасні досягнення в спортивній гімнастиці стали можливими завдяки оволодінню спортсменами технікою виконання найскладніших вправ, які вимагають довготривалої навчально-тренувальної діяльності. Адже для вивчення складної комбінації спортсмен повинен мати добре розвинуті фізичні якості (силу, гнучкість, витривалість, координаційні здібності).

Гімнасту для засвоєння фізичних вправ необхідно оволодіти високим рівнем розвитку згаданих вище фізичних якостей. На виховання цих якостей і має бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного та спеціального розвитку гімнаста.

Стрімке зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм удосконалення фізичної підготовки.

Аналіз літературних джерел та публікацій показав, що останнім часом надзвичайно швидко прогресує складність змагальних програм гімнастів, підвищується їхня спортивна майстерність, загострюється конкуренція національних збірних команд (Гавердовський Ю. К., Смоленський В. М., Брикін А. Г., Шльомін А. М.). У зв'язку з інтенсифікацією виступів гімнастів України у міжнародних змаганнях вищого рівня особливого значення набуває проблема удосконалення засобів, методів підвищення ефективності фізичної підготовленості студентів-спортсменів (І. Г. Зюзько, Ю. В. Менхін) [2].

Викладення матеріалу дослідження. Особливості сучасної фізичної підготовки гімнастів полягають у багаторічній підготовці спортсменів і спрямовані на створення оптимальних умов для досягнення максимальних результатів на етапі вищих досягнень (Філін В. П., Шлемін А. М., Набатнікова М.Я. та ін.). Основна мета фізичної підготовки студентів-гімнастів на кожному з етапів визначається у відповідності до розвитку рухової функції, чутливих періодів розвитку рухових здібностей, закономірностей навчання і вікових особливостей адаптації до

тренувальних навантажень.

Спортивна гімнастика – популярний вид спорту серед студентської молоді. Особливості фізичної підготовки студентів-гімнастів полягає в отриманні помітного ефекту тренувань уже протягом декількох місяців, дає ізольовано впливає на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозується навантаження.

Головною метою підготовки в спортивній гімнастиці є досягнення максимально можливого рівня змагальної діяльності. При цьому змагання кожного рівня слід розглядати як етапи підготовки до головних стартів.

Завданнями спортивної гімнастики є:

- ✓ всебічний гармонійний фізичний розвиток та виховання морально-вольових якостей;
- ✓ опанування сучасної техніки гімнастичних вправ;
- ✓ відповідний розвиток фізичних якостей – сили, гнучкості, витривалості, швидкості, координаційних здібностей;
- ✓ формування спеціальних теоретичних знань, практичних умінь та навичок для успішної діяльності у спортивній гімнастиці;
- ✓ забезпечення потрібного рівня спеціальної фізичної підготовленості та тактичних навичок ведення боротьби;
- ✓ розвиток естетичних якостей – артистизму, виразності та естетики виконання вправ [3].

Високі результати в олімпійських і масових видах гімнастики можливі тільки при відповідній фізичній підготовленості спортсмена.

Гімнаст, який не приділяв відповідної уваги розвитку фізичних якостей, ніколи не досягне великих успіхів. Звичайно, при засвоєнні техніки тієї чи іншої вправи, гімнаст у деякій мірі розвиває відповідні фізичні якості. Але цього недостатньо. Досвід тренування провідних гімнастів-майстрів є прикладом, що розвитком фізичних якостей потрібно займатись систематично. У процесі фізичної підготовки перебудовуються всі фізіологічні функції людини і, особливо, його рухова функція, що є важливим для фізичного виховання у цілому і, зокрема, для оволодіння спортивними руховими навичками.

Науковці відмічають, що позитивний вплив на розвиток фізичної підготовки у студентів, які займаються спортивною гімнастикою маю силові вправи. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо. У цілому вправи з обтяженнями сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Під час організації занять зі спортивної гімнастики потрібно враховувати багато факторів: біологічні особливості студентів, загальний рівень фізичної підготовки [1].

Необхідно зазначити, що тренування з навантаженнями, метою яких є інтенсивне збільшення сили та об'єму м'язової маси, на перше місце виходить розвиток найбільших м'язових груп – ніг, спини, грудей і плечового пояса.

Для ефективного впливу на розвиток фізичної підготовки пропонується виконувати вправи на основні м'язові групи по 8–12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів. На заняттях зі спортивної гімнастики слід використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах [4; 6]. Також при плануванні навантажень на заняттях зі спортивної гімнастики потрібно широко використовувати не тільки силові вправи, але й рухові ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Існують дані, які свідчать про те, що вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг, створює фізіологічні та біохімічні передумови для успішних силових тренувань. Гнучкість також є засобом підвищення інтенсивності тренувань в спортивній гімнастиці, тому що вправи для її розвитку можливо використовувати не тільки перед і після тренування, але й між підходами [1; 4].

Заняття спортивною гімнастикою вимагають дотримання студентами певних порад щодо профілактики травм у процесі фізичної підготовки: перед тренуванням потрібно ретельно розім'ятись і зберегти організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять фізичними вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграничними обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60–70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [4; 5].

Важливим складником занять зі спортивної гімнастики є особиста гігієна студентів-гімнастів, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни студента-гімнаста, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня. У більшості щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [5].

Важливе значення має спеціальна фізична підготовка, яка у спортивній гімнастиці сприяє розвитку найбільш значимих якостей і повинна будуватись з врахуванням біомеханічної структури елементів спортивної гімнастики – це і є основним завданням спеціальної фізичної підготовки у спортивній гімнастиці [2]. Студент навчального відділення спортивної гімнастики має виконувати складні технічні елементи, це вимагає високого рівня розвитку спеціальних рухових якостей [3].

Тому важливим завданням фізичної підготовки студента-гімнаста є раціональний підбір вправ із переважною спрямованістю підготовки. Спеціальна підготовка гімнаста, передусім, направлена на виховання рухливості в суглобах й ретельну підготовку м'язово-зв'язкового апарату гімнаста.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Серед студентів спостерігається значний інтерес до занять спортивною гімнастикю. Заняття сприяють фізичному вихованні студентів-гімназистів, покращенню їх фізичної підготовки. Спортивну гімнастику слід поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів спортивної гімнастики з метою підвищення фізичної підготовки студентів-гімназистів.

Література

1. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в физической культуры / под.ред. В.М. Смолевского. М. Фис, - 1987.
2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 448 с. 13.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: "Штаб", 1997. – 208 с
4. Спортивная гимнастика. учебник для ин-в физической культуры / под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, - 1979.
5. Shiyani V. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya shkolyariv / V. Shiyani. – Ch. 1. – Ternopil : Navch. kn.– Bogdan, 2003. – 272 s.
6. Kanlshevskiy S. M. Umovi, stan i perspektivi rozvitku fizichnogo vihovannya u vuzah Ukraini / S. Kanlshevskiy, R. RaEvskiy, V. Krasnov, A. Ribkovskiy, S. Prisyazhnyuk, N. Tretyakov // Teoriya i praktika fizichnogo vihovannya. – 2008. – # 1. – S. 139–145.

Шпичка Т. А., Степанюк В. В.

Национальный университет пищевых технологий Украины

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УСПЕШНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В данной статье определены факторы, которые влияют на состояние здоровья студенческой молодежи. Доказано, что состояние здоровья нации самым прямым и непосредственным образом сказывается на ее экономике. Подтверждены данные о здоровом образе жизни как системе, которая складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Установлено, что физическая культура в современном обществе и в частности среди студенческой молодежи является важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья, совершенствования общей культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, успех, студенческая молодежь.

Шпичка Т.О., Степанюк В.В. Вплив факторів здорового способу життя на успішну діяльність студентської молоді. У даній статті визначені фактори, які впливають на стан здоров'я студентської молоді. Доведено, що стан здоров'я нації безпосереднім чином впливає на її економіку. Підтверджено дані, що здоровий спосіб життя як система складається з трьох основних взаємопов'язаних елементів: культури харчування, культури руху і культури емоцій. Встановлено, що фізична культура в сучасному суспільстві і в частності серед студентської молоді є найважливішим фактором підтримки і зміцнення здоров'я, вдосконалення загальної культури, способом спілкування, активного проведення дозвілля, альтернативою шкідливим звичкам і пристрастям.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, успіх, студентська молодь.

Shpichka T., Stepanyuc V. Influence of factors of a healthy way of life on successful activity of student's youth.

This article identifies factors that affect the health status of student youth. It is proved that the state of health of the nation has the most direct and direct impact on its economy. The data on the healthy way of life as a system that consists of three main interrelated and interchangeable elements are confirmed: nutrition culture, movement culture and emotion culture. It is established that physical culture in modern society and in particular among student youth is an important factor in maintaining and strengthening health, improving the general culture, communicating, actively spending leisure time, an alternative to bad habits and addictions.

In determining the concept of a healthy lifestyle, it is necessary to take into account two main factors - the genetic nature of the person and their correspondence to specific conditions of life activity.

A healthy way of life is a way of life, corresponding to the genetically determined typological features of the person, the specific conditions of life and aimed at the formation, preservation and strengthening of health and the full implementation of the person's socio-biological functions.

The formation of a healthy lifestyle is an extremely long process and can last a lifetime. Feedback from the advancing in the body as a result of following a healthy lifestyle changes does not work right away, the positive effect of switching to a rational lifestyle is sometimes delayed for years.

At present, there is a paradox: with absolutely positive attitude to the factors of a healthy lifestyle among students, especially in relation to nutrition and the motor regime, in reality they are used only by 15%. This is not due to lack of valeological literacy, but because of low activity of the individual, behavioral passivity. Physical activity and sport are the most important factors for increasing the life expectancy of the population in general and the working age of people in particular.

Key words: healthy way of life, success, student youth.