

## АТЛЕТИЗМ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*ЖОЖдагы дене тарбия уюн сабагы суроолор боюнча каралды «Атлетизм курс программасы иштетилди. Атлетизм сабагы студенттердин денсоолугуна жана дене тарбиясына пайдалуу окуусун жана ан сезимин которо Конугулор боюнча каттуу жеке козомолдордуу сунуштайбыз.*

*Рассмотрены вопросы организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Разработана программа курса "Атлетизм". Занятия атлетизмом являются одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов, позволяющим повысить качество обучения и совершенствования физического развития. Необходимо строго индивидуально разрабатывать рекомендации по использованию комплексов упражнений и дозировке нагрузки.*

*The questions of physical training employment organization in high school are considered. The program of course "Athletics" worked out. Exercises by athleticism are one of the most scalene and universal remedies of physical training for improvement of students. They allow to raise quality of learning and perfecting of physical development. It is necessary to develop strictly individually references on use of complexes of exercises and a dosage of a load.*

**Введение.** Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности. К сожалению, занятия физическим воспитанием студентами оцениваются не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденная необходимость. 80 % студентов не посещали бы занятия, если бы они не были обязательными. Традиционная система физического воспитания в высшем учебном заведении не оказывает содействия эффективному решению проблемы уменьшения

недостатка двигательной активности, который является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья студентов. По мнению исследователей, дефицит двигательной активности у студентов составляет 30-40 %. Организованные занятия физической культурой, предусмотренные учебной программой, удовлетворяют лишь 25-30 % от общей суточной потребности студентов в двигательной активности. Положение усугубляется отсутствием у большинства из них необходимого интереса к занятиям физической культурой. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями во многом зависит от формы и содержания учебных занятий по физическому воспитанию, использованию популярных видов двигательной активности. В настоящее время в высших учебных заведениях Кыргызстан процесс физического воспитания студентов проводится путем организации занятий в группах по видам спорта по выбору самих студентов. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности для оздоровления студентов является физическая подготовка в тренажерных залах (в дальнейшем – атлетизм). Атлетизм позволяет в достаточной степени обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости, являясь при этом универсальным средством физического развития студентов. В учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств занимающихся используются как свободные отягощения (штанги, гантели), так и специально созданные механические приспособления – тренажеры

**Атлетизм** – это обобщающее понятие, которое включает в себя все виды двигательной активности, непосредственно связанные с развитием силы, силовой подготовки и коррекции фигуры занимающихся. В качестве средств атлетической подготовки служат различные силовые упражнения со свободными отягощениями, упражнения на тренажерах, упражнения с эспандерами, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с весом собственного тела и некоторые другие

Популярность атлетизма среди студентов диктует необходимость разработки учебной программы по данному курсу.

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель работы* – разработка учебной программы по курсу "Атлетизм" в рамках общего курса "Физическое воспитание" для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

## **Результаты исследования.**

Основными целями курса "Атлетизм" в высших учебных заведениях являются:

- достижение оздоровительного эффекта у студентов;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям по атлетизму как к фактору здорового образа жизни, развития самодисциплины;
- обеспечение оптимального объема двигательной активности с целью поддержания жизненно важных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и т.д.) в нормальном рабочем состоянии, что является не менее важной задачей, чем стремление к абсолютным спортивным достижениям;
- контроль физического развития с целью корректировки несбалансированности отдельных мышц, мышечных групп и частей тела;
- стремление к созданию телосложения, отвечающего эстетическим требованиям гармоничности и пропорциональности тела.

В данной программе представлены объемы работы, распределение учебного материала по основным компонентам: теоретической и практической подготовке, распределение учебной нагрузки по семестрам; типы тренировок и тренировочных принципов.

Основной задачей подготовки студентов по представленной программе является обучение:

- определению собственного типа телосложения (эндо, экто, мезо);
- основам правильного питания в соответствии с собственным телосложением: регулярность, сбалансированность, пищевая ценность продуктов и т.д.;
- составлению тренировочных программ, учитывающих собственное телосложение и изменяющиеся показатели тренированности;
- технике выполнения упражнений;
- принципам самоконтроля (контроль самочувствия, контроль ЧСС, АД);
- основным тренировочным принципам (приемам);
- основам специализированных тренировок;
- основам гигиены при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности;
- основам восстановления организма после физической нагрузки (активный отдых, витаминизация, массаж и пр.).

Учебно-тренировочное занятие по атлетизму характеризуется сочетанием нагрузок общего (разминка) и специального характера (непосредственное выполнение комплекса упражнений с отягощениями и на тренажерах)

*1 курс*

1 семестр - октябрь, ноябрь, декабрь	44 часа
Теоретическая подготовка: История возникновения и развития атлетизма. Цели и задачи атлетизма. Ознакомление с основными типами телосложения человека. Принципы сбалансированного питания. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.	2 часа
Практические занятия: Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, свободными отягощениями и на тренажерах, направленных на: - развитие силы и объема мышц, - формирование правильной осанки, - коррекцию фигуры, - развитие гибкости. <u>Теоретическая подготовка в ходе практических занятий:</u> - основные мышечные группы тела человека; - виды спортивных снарядов, применяемых в атлетизме (штанги, гантели, тренажеры и т.д.); - понятие сетов, суперсетов; количество повторений; <u>Принципы самоконтроля:</u> выбор правильного веса; отдых между упражнениями; дыхание во время выполнения упражнений; восстановление организма после физических нагрузок. Составление комплексов упражнений для начинающих (стаж занятий 6-8 месяцев). Контрольные нормативы 1 семестра	40 часов
2 семестр – февраль, март, апрель, май	68 часов
Теоретическая подготовка: Базовые упражнения. Изолирующие упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Основные тренировочные принципы.	2 часа





<p>Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, свободными отягощениями и на тренажерах, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силы и объёма мышц,</li> <li>- формирование правильной осанки,</li> <li>- коррекцию фигуры,</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul> <p><u>Теоретическая подготовка в ходе практических занятий:</u></p> <p>Принципы специализированной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принцип наполнения</li> <li>- Принцип предварительного утомления</li> <li>- Полуторный метод</li> <li>- Прогрессирующая нагрузка</li> <li>- Метод разгрузки</li> </ul>	
<p>6 семестр – февраль, март, апрель, май</p>	<p>68 часов</p>
<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атлетизм и другие виды спорта</li> <li>- Психологическая подготовка</li> <li>- Тренировка на открытом воздухе</li> <li>- Принципы специализированной тренировки, планирование специализированных тренировок</li> </ul>	<p>2 часа</p>
<p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, свободными отягощениями и на тренажерах, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силы и объёма мышц,</li> <li>- формирование правильной осанки,</li> <li>- коррекцию фигуры,</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul> <p><u>Теоретическая подготовка в ходе практических занятий:</u></p> <p>Принципы специализированной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Система "21" или "7+7+7"</li> <li>- Система "от 1 до 10"</li> <li>- Система "работа - пауза - работа"</li> <li>- Комбинированные упражнения</li> <li>- Варьирование интенсивности тренировочного процесса в более широком</li> </ul>	<p>62 часа</p>

диапазоне с постепенным улучшением физического состояния.	2 часа
Прием контрольных нормативов.	2 часа
Зачеты	

### **Выводы.**

Занятия атлетизмом являются одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов, позволяющим повысить качество обучения и совершенствования физического развития. Необходимо строго индивидуально разрабатывать рекомендации по использованию комплексов упражнений и дозировке нагрузки.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении совершенствования данной программы с последующим изданием методического пособия, а также анализа показателей физического развития у студентов, занимающихся атлетизмом.

### **Список литературы**

1. [Воробьев А.Н. Методы развития силы мышц.](#) Спортивная тренировка // [Тяжеловатлетический спорт.](#) Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С.16-23.
2. [Коник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей:](#) Сборник научных трудов /Под ред. проф. С.С.Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 4. – С.108-114.
3. [Лапутин А.М. Атлетическая гимнастика.](#) – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
4. [Тенно Г.П., Сорокин Ю.К.](#) Атлетизм. – М.: Молодая гвардия, 1968. – 124. – С.5.
5. [Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга.](#) – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 268 с.