

С. В. Шеренда, В. С. Молчанов, А. Я. Иванец
Факультет физической культуры,
кафедра спортивных дисциплин

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЗМУ В ВУЗЕ

Атлетизм – это система упражнений с отягощениями, такими как штанги, гантели, гири, блочные устройства. Этот вид спорта укрепляет здоровье, а так же способствует исправлению многих дефектов телосложения и развитию физических качеств человека, прививает дисциплинированность и мотивацию, которая переносится и на другие сферы жизни. Данный вид двигательной активности является популярным средством физического воспитания студентов, так как гармонично формирует тело и увеличивает мышечную массу за счет увеличения мышечного поперечника.

Для успешного осуществления образовательного процесса по атлетизму в вузе необходимо понимать особенности этого вида деятельности, так как занятия атлетизмом представляют собой сложный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы и силы студентов. Для достижения хорошего результата применяются довольно сложные тренировочные принципы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц, что в свою очередь является

предпосылкой успешного решения поставленной задачи. Минимальные интервалы отдыха между упражнениями, не дающие возможности полного восстановления работоспособности ставят своей целью сделать обмен веществ в мышцах, которые находятся в состоянии крайнего напряжения, более интенсивным. Упражнения этого рода весьма трудны и сложны, поэтому без необходимых знаний и без квалифицированного руководства в лице преподавателя их выполнения могут стать причиной серьезных осложнений для организма.

Каждое занятие по атлетической гимнастике должно состоять из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает разминку. Разминка представляет собой комплекс упражнений для разогрева организма, разработки мышц связок и суставов перед предстоящей работой. Разминка в атлетизме не должна быть одинаковой для всех и всегда одинаковой, а должна зависеть от уровня тренированности студентов, цели предстоящей тренировки и условий, где она проводится.

Существуют несколько видов разминки: общая и специальная.

Общая разминка необходима для подготовки к работе всего организма. Во время разминки повышается температура в мышцах, ускоряются все биохимические процессы, мышцы и связки становятся эластичными, улучшается двигательная реакция. Продолжительность зависит от уровня подготовленности атлета, температуры окружающей среды, самочувствия и составляет в среднем 10–15 минут. В качестве упражнений необходимо использовать ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, равномерно прорабатывающие все группы мышц, а так же статические растягивающие упражнения, с целью увеличения гибкости различных участков тела. Эти упражнения выполняются в невысоком темпе, до появления легкой болезненности. Проведение общей разминки – одно из важнейших условий предотвращения травм студентов и преподавателю всегда нужно обращать внимание на то, как качественно студенты ее выполняют.

В основной части занятия используются специальная разминка и упражнения силовой направленности. Специальная разминка предназначена для подготовки атлета к предстоящим нагрузкам в конкретном упражнении и имеет имитационный характер, а так же позволяет организму вспомнить правильную технику выполнения данного упражнения. Выполняется с небольшим отягощением (40 % от максимального веса) и в среднем составляет 10–15 повторений.

Силовая тренировка на занятиях по атлетизму представляет собой комплекс упражнений с отягощениями и на тренажерах. Для увеличения мышечной массы рекомендуется выполнять упражнения

в следующем режиме 4–5 подходов по 8–10 повторений в среднем и медленном темпе, отдых между подходами 1–2 минуты. Пассивный отдых лучше заменить растягивающими упражнениями. По мере роста тренированности нужно постепенно увеличивать нагрузку. При этом стоит варьировать не количество повторений, а вес отягощений, который подбирается так, чтобы последний два повторения в подходе выполнялись с максимальным усилием.

Для уменьшения жировой прослойки и улучшения рельефа мышц упражнения нужно выполнять в другом режиме. В программу тренировок нужно обязательно включить аэробную нагрузку, а так же подобрать наиболее эффективные упражнения для каждой мышечной группы. На начальной стадии тренировок комплекс должен включать упражнения для всех мышечных групп, а переход на систему сплит-тренировок осуществляется гораздо позже. Оптимальный вес для такого вида тренировки составляет 50–60 % от разового максимального достижения, а количество повторений 15–20 в быстром темпе с интервалом отдыха не более минуты.

Выполняя упражнения нужно всегда следить за правильным дыханием. Обычно при правильном дыхании во время выполнения упражнения с отягощением выдох осуществляется в точке наибольшего сопротивления, в то время как вдох при низкой или средней нагрузке. При выполнении упражнений следует дышать через нос без задержек (так как при долгой задержке дыхания при высокой нагрузке возможна даже потеря сознания), дыхание должно быть обычным. Не следует сосредотачиваться на дыхании и тем более искусственно форсировать его, непосредственно перед началом упражнения нужно сделать неглубокий вдох и во время работы дышать естественно, соотнося темп дыхания с характером движений.

В заключительной части занятия выполняются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, так же упражнения, сочетающие в себе напряжение и расслабление. Это приводит к последующему ускоренному заживлению неизбежных внутримышечных микроtraum – разрывов и повреждений мышечных волокон. Основной задачей заключительной части является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовке к последующей деятельности.

Стоит упомянуть, что прогресс в результатах невозможен без эффективной системы восстановления. Физиологические восстановительные механизмы мышц человека ограничены, поэтому затянувшаяся тренировка приводит к полному опустошению аварийных запасов гликогена в печени и мышцах. Поскольку синтез гликогена идет

крайне медленно, атлет не успевает восстановиться перед очередной тренировкой даже после небольших нагрузок. В результате он приходит на занятие с низким психологическим тонусом и устает особенно быстро. Вот поэтому время тренировки не должно превышать 90 минут при тренинге через 1–2 дня.

Как и любые другие занятия по физической культуре, атлетизм имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфере студент усваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен усвоить еще до начала занятий и неукоснительно соблюдать их в дальнейшем. К таким вещам относится техника безопасности при работе с отягощениями. Как известно, тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают сильное воздействие на организм, что существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно было бы пренебречь. Рассмотрим данные правила по технике безопасности более подробно.

К занятиям в зале необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви, так как при выполнении упражнений в неудобной спортивной одежде и обуви возможно искажение техники упражнения и ухудшение устойчивости занимающегося, что может привести к потере равновесия во время выполнения упражнения и травме.

К тренировкам с отягощением нужно приступать только после предварительной разминки. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки не только снижает эффективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы.

Перед началом занятия нужно в обязательном порядке узнать у занимающихся об их самочувствии, а так же о наличии каких-либо травм. Учитывая высокий уровень нагрузки в ходе тренировочных занятий, к работе допустимо приступать только в состоянии нормального функционирования всех основных систем организма.

В ходе занятия необходимо обращать внимание на технику выполнения упражнений, а так же на параметры тренировочной нагрузки, так как самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой чревато получением травмы либо переутомлением.

Перед выполнением работы необходимо убедиться в готовности инвентаря к предстоящей работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо удостовериться, что на обоих концах снаряда вес распределен равномерно и закреплен замками. Перед началом упражнения, если

это требуется, попросить других занимающихся либо преподавателя о страховке.

Таким образом, при занятиях студентов атлетизмом в вузе мы считаем необходимым обратить внимание на уровень подготовленности занимающихся (стаж занятий и разряд), технику выполнения упражнений, оснащенность места занятий, индивидуальные особенности занимающихся. Особое внимание необходимо уделить соблюдению правил техники безопасности и охраны труда, учитывая небольшой стаж части занимающихся.