

УДК 37: 796. 41 – 055.1

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Тимочко Олександр Іванович

м.Ужгород

У статті розкрито специфіку та основні риси атлетичної гімнастики, охарактеризовано групи її спеціальних вправ; експериментально обґрунтовано позитивний вплив регулярних занять атлетичною гімнастикою на рівень фізичного розвитку чоловіків першого зрілого віку.

Ключові слова: атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заклади, чоловіки першого зрілого віку, фізичний розвиток.

Більшість сучасних людей культивують надзвичайно пасивний спосіб життя, нерідко мотивуючи це тим, що на відвідування спортивно-оздоровчих клубів, тренажерних залів, фітнес-центрів і т. п. не вистачає часу. Між тим, залучення до оздоровчих тренувань у таких закладах обладнаних сучасним устаткуванням, з персоналом досвідчених фахівців у галузі фізичної культури і спорту дає чимало додаткових можливостей покращити своє здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку. Практика використання для цього засобів атлетичної гімнастики, яка поєднує в собі атлетичні та гімнастичні елементи, з часом отримує все більше прихильників. Дослідження проблем атлетичної гімнастики сьогодні виходить за рамки вивчення проявів м'язової сили, фізіологічних і психологічних вимог до атлетів, загальних і спеціальних силових здібностей, впливу силових вправ на стан організму й т.п.; існує тенденція до її розгляду в більш широкому, культурологічному аспекті, її ролі у формуванні культури здорового способу життя як соціально-біологічного чинника, складовими якого виступають рівень, якість, стиль життя. Саме таку роль атлетичної гімнастики найбільш повною мірою здатні виконувати сучасні фітнес-центри

та спортивно-оздоровчі клуби.

Серед останніх досліджень проблем атлетичної гімнастики, організації оздоровчих тренувань та їхнього впливу на стан здоров'я і фізичний розвиток різних категорій населення слід виділити наукові положення і практичні розробки, що містяться в публікаціях "Атлетична гімнастика" В.Андрєєва (2005) [1], де дані вправи на розвиток силових здібностей, розглянуто техніку їх виконання, заходи безпеки на заняттях; "Гантельна гімнастика" І.Кремнева (2007) [2], де викладені комплекси вправ з різними обтяженнями, призначені для гармонійного розвитку різних груп м'язів; "Атлетизм без заліза" А. Дмитрієва (2006) [3], де автор ділиться власним досвідом застосування вправ атлетичної гімнастики; "Атлетична гімнастика" А. Лапутіна (1990) [4], де можна ознайомитися з основами атлетичної гімнастики, її оздоровчого впливу на організм людини; "Атлетична гімнастика без снарядів" В.Фохтіна (1991) [7], де зокрема викладені комплекси вправ, побудованих за принципом самоопору навантаженням на різні групи м'язів.

Мета дослідження – дослідити вплив організованих занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку.

Завдання дослідження: 1) розкрити специфіку та основні риси атлетичної гімнастики, охарактеризувати групи її спеціальних вправ; 2) розглянути типи та організацію діяльності сучасних фізкультурно-оздоровчих закладів, які надають послуги із занять атлетичною гімнастикою, ознайомитися з принципами та організацією занять атлетичною гімнастикою у фітнес-центрі "Viper Гуп"

(м. Ужгород, вул. Легоцького, № 19а); 3) експериментально підтвердити або спростувати позитивний вплив регулярних занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку.

Об'єкт дослідження – процес оздоровлення чоловіків першого зрілого віку. Предмет дослідження – організація, побудова і процес занять з атлетичної гімнастики в сучасному спортивно-оздоровчому клубі.

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

2. Педагогічне спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Антропометричні методи. Маса тіла (кг) вимірювалася за допомогою медичної електронної ваги, довжина тіла (см) – з використанням антропометра. Індекс Кетле (ІК), який визначає співвідношення довжини й маси тіла, розраховувався за такою формулою:

$$IK = \frac{\text{Маса тіла (кг)}}{\text{Довжина тіла (см)}}, \text{ г/см} \quad (1)$$

Обводи грудної клітини (ОГК) вимірювалися за допомогою сантиметрової стрічки у трьох різних станах – у стані спокою, на вдиху й на видиху. Експерименту грудної клітини (ЕГК) було розраховано за такою формулою:

$$EGK = (\text{ОГК на вд.} - \text{ОГК у сп.}) + (\text{ОГК у сп.} - \text{ОГК на вид.}), \text{ см} \quad (2)$$

Індекс пропорційності (ІП) було розраховано за такою формулою:

$$IP = \frac{\text{ОГК у спокої (см)}}{\text{Довжина тіла (м)}} \times 100\% \quad (3)$$

За допомогою антропометричних методів вимірювалися розміри обводів плеча, стегна, шиї, талії, зап'ястя (см) всіх учасників педагогічного експерименту.

5. Методи математичної статистики.

Дослідження було організоване і проведене на базі ужгородського фітнес-центру "Viper Gym". До експериментальної групи увійшли 18 чоловіків першого зрілого віку, середній вік яких склав 29,2 роки. 3 рази на тиждень протягом 6 місяців (червень-листопад 2013 р.) вони займалися атлетичною гімнастикою за програмою силового оздоровлення фітнес-центру під керівництвом досвідчених інструкторів. До початку і після проведення експерименту визначалися параметри фізичного розвитку його учасників. Паралельно здійснювалося педагогічне спостереження, метою якого було дослідження організації занять і тренувань з атлетизму та атлетичної гімнастики у фітнес-центрі "Viper Gym".

Результати дослідження. Назва атлетичної гімнастики вказує на її прямий зв'язок як з атлетизмом, так і з гімнастикою. Є декілька важливих чинників, які роблять основну гімнастику придатною для занять атлетизмом: 1) за допомогою гімнастичних вправ можна здійснювати локальний (вибірковий) вплив на м'язи; 2) гімнастичні вправи дозволяють легко дозувати навантаження за рахунок зміни кількості повторів, режиму м'язової роботи, вибору простих чи складних варіантів виконання вправ залежно від фізичної підготовленості й самопочуття; 3) є можливість використовувати масу власного тіла як обтяження; 4) можливе розчленування складних вправ на більш прості й доступні складові; 5) засвоювати технічно складні вправи можливо, використовуючи провідку за рухом, допомогу в найбільш складних частинах руху [4; 8].

В сучасній атлетичній гімнастиці розрізняють оздоровчий і спортивний напрями. Оздоровча система атлетичної гімнастики заснована на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями або без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг, гантелей тощо. Натомість спортивний напрям пов'язаний із підготовкою професійних атлетів (в його рамках існують такі різновиди як культуризм, бодібілдинг тощо). Основу атлетичної гімнастики становить метод силового тренування, але водночас вона використовує широкий арсенал засобів основної гімнастики; як вид гімнастики

вона спрямована на досягнення більш високого рівня фізичного розвитку і загальної фізичної підготовленості, а як вид атлетизму – в першу чергу на розвиток силових якостей. Характерними ознаками оздоровчої атлетичної гімнастики є регулярні дозовані заняття, жорстка система чергування роботи й відпочинку, кількості підходів, повторів, маси обтяжень у різних режимах м'язової роботи, підбір м'язових режимів, які справляють найбільший оздоровчий ефект [1; 4; 6].

В атлетичній гімнастиці використовуються такі групи спеціальних вправ.

1. Вправи без обтяжень та обтяжувачів застосовують подолання опору власного тіла чи його ланки. Це силові переміщення або статичні напруження м'язів-антагоністів (наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання, підтягування).

2. Вправи силового характеру на снарядах масового типу, що ґрунтуються на переміщеннях власного тіла. Ці вправи обумовлені застосуванням різних снарядів (поперечина, бруси, кільця, кінь) і розмаїттям використовуваних ситуацій: на снарядах виконуються вправи у висі й в упорі, у змішаних положеннях, швидко і повільно, акцентуючи увагу на уповільненні чи прискоренні переміщень, утримуванні статичних положень.

3. Вправи з гімнастичними предметами певної важкості та еластичності (набивними м'ячами, еспандерами тощо). Особливості кожного предмета визначають характер вправи з ним, можливості маніпулювання, ступінь напруженості. При цьому з'являється парно-групова форма вправ, ігрові та змагальні методи її використання.

4. Вправи зі стандартними обтяженнями (гантелями, гириями, штангами). Головна їхня особливість – суворе дозування маси обтяжувача. Вправи з гантелями містять симетричні й асиметричні рухи руками в поєднанні з нахилами, поворотами, випадами, присіданнями. Специфіка вправ з гириями полягає в тому, що при звичайному хваті гиря знаходиться поза площею опори, через що виникає її обертання, спротив якому потребує прояву значних зусиль. Вправи зі штангою загалом входять в арсенал важкої атлетики, але в атлетичній гімнастиці з метою оздоровлення і загальної силової підготовки крім самої штанги застосовують її елементи – грифи, диски, замки. Тому атлетичні гімнасти не обмежуються класичним триборством, а застосовують різноманітні рухи в різних формах і положеннях.

5. Вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках, використовують опір партнерів. Їхня взаємодія будується таким чином, що один створює опір дії іншого, а другий долає його в певний спосіб. Характер опору може бути різним: незначне постійне долання опору; активний спротив, що переходить у протилежну дію одного з партнерів. У таких вправах важливо зберігати ступінь опору на протязі всієї дії або цілеспрямовано його змінювати.

6. Вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. Як правило, застосовуються тренажери "блочного типу", які дозволяють регулювати навантаження за рахунок зміни маси обтяження (ступеня опору) і включати в роботу по чергово різні частини тіла, приймаючи різні положення. Вправи на тренажерах починають з дрібних груп м'язів, поступово переходячи до крупних м'язових утворень [2; 3; 7].

Спробуємо виділити найбільш характерні для сучасної оздоровчої атлетичної гімнастики риси.

1. Ті, хто займається, у тренувальних заняттях в якості моделі використовують окремі риси системи підготовки у спортивному атлетизмі, що можуть змінюватися з урахуванням віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості, матеріальних умов.

2. Окрім силових вправ, у тренуваннях можуть застосовуватися вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості, гнучкості на основі найбільш доступних і зручних засобів.

3. З метою гармонійного та пропорційного розвитку тіла з помірно гіпертрофованістю м'язів застосовуються різноманітні методи розвитку м'язів.

4. Займатися оздоровчою атлетичною гімнастикою можуть особи різного віку і різної фізичної підготовленості.

5. Заняття можна проводити в будь-яких умовах: у гімнастичному залі зі снарядами або без них, в атлетичному клубі

з предметами, що забезпечують обтяження, на тренажерах і т. п., або без них. Заняття в парку чи на спортивному майданчику можна проводити без обтяжень і спеціальних тренажерних пристроїв, використовуючи масу власного тіла, його опір, ізометричні вправи [Анд; Лап].

На сьогодні в багатьох країнах світу діють різні типи фізкультурно-оздоровчих закладів. Залежно від контингенту розрізняють типи закладів для дітей, осіб середнього віку, літніх осіб, жінок, родин; залежно від обраного виду спорту або пропонованих програм – атлетичні клуби, фітнес-центри, клуби аеробіки, боулінга, бодибілдингу тощо. Особливою популярністю користуються багатоцільові заклади, які здійснюють свою діяльність з метою задоволення самого широкого кола фізкультурно-оздоровчих запитів клієнтів. Організація їхньої діяльності включає організаційні, правові, фінансові, маркетингові, рекламні, інноваційні, персональні та деякі інші аспекти. Все більшу популярність завоюють клуби, які пропонують індивідуальні програми і в яких працюють персональні інструктори: з жінками, які мають надлишкову вагу; з літніми особами, які не мають досвіду занять фізичними вправами; з особами, які бажають серйозно зайнятися шейпінгом або бодибілдингом тощо. Невід'ємною ознакою закладів, які надають послуги із занять атлетичною гімнастикою, наявність силових тренажерів. В

українських фітнес-центрах і спортивно-оздоровчих клубах використовуються силові тренажери, силові центри, фітнес-станції, фітнес-центри, універсальні тренажери, атлетичні тренажери і станції, багатофункціональні мультистанції торгових марок "Life Gear" (Тайвань), "BodyCraft", "Bodi Solid" (США), "Housefit", "Kettle" (Німеччина), "Torneo" (Італія), "Inter Atletika" (Росія), "Васил" (Україна) [5].

Групові програми ужгородського фітнес-центру "Viper Gym" відрізняються великим розмаїттям напрямків оздоровлення. Тренажерні зали працюють на двох рівнях: 1) зал вільних обтяжувачів і силових тренажерів; 2) зал кардіотренажерів. Основні методики силової спрямованості, на яких у фітнес-центрі "Viper Gym" будуються заняття з атлетичної гімнастики, передбачають три види тренувань: 1) з додатковою допомогою; 2) повільне пряме тренування; 3) повільне зворотне тренування.

Проведене автором експериментальне дослідження дало такі результати. В табл. 1 представлені групові показники фізичного розвитку досліджуваних до і після експерименту, оброблені за допомогою методів математичної статистики (X – середній арифметичний показник експериментальної групи; S – стандартне (середнє квадратичне) відхилення; V – коефіцієнт варіації (у %); P – рівень значущості для виявлення статистичної достовірності).

Таблиця 1

Середні показники фізичного розвитку досліджуваних до і після експерименту (n = 18)

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	X	S	V	P	X	S	V	P
Довжина тіла (см)	179.0	6.48	3.59	< 0.05	179.1	5.84	3.21	< 0.05
Маса тіла (кг)	71.2	8.67	12.19	< 0.05	72.4	8.58	12.00	< 0.05
Індекс Кетле, г/см	397.77	9.44	2.24	< 0.05	404.24	9.83	2.37	< 0.05
ОГК (спокій), см	96.50	5.32	5.29	< 0.05	97.03	5.60	5.61	< 0.05
ОГК (вдих), см	99.32	5.01	5.04	< 0.05	99.88	5.33	5.34	< 0.05
ОГК (видих), см	94.81	4.94	5.19	< 0.05	94.87	5.13	5.53	< 0.05
ЕГК, см	4.51	0.33	6.09	> 0.05	5.01	0.42	6.23	< 0.05
Індекс пропорційності, %	53.9	3.22	5.63	> 0.05	54.2	3.70	6.48	> 0.05
Обводи плеча, см	33.1	0.87	2.26	< 0.05	34.0	0.74	1.83	< 0.05
Обводи стегна, см	52.8	1.56	2.86	< 0.05	53.7	1.83	3.32	< 0.05
Обводи шиї, см	43.2	0.63	1.56	< 0.05	43.7	0.57	1.47	< 0.05
Обводи талії, см	79.1	4.13	5.22	< 0.05	80.5	4.04	5.02	< 0.05
Обводи зап'ястя, см	17.9	0.41	2.29	< 0.05	18.0	0.63	3.50	< 0.05

Таблиця 2

Динаміка змін середніх показників фізичного розвитку досліджуваних за час проведення експерименту (n = 18)

Показники	До експерименту	Після експерименту	Динаміка в одиницях виміру	Динаміка у %
Довжина тіла (см)	179.0	179.1	+ 0.1	+ 0.06
Маса тіла (кг)	71.2	72.4	+ 1.2	+ 1.69
Індекс Кетле, г/см	397.77	404.24	+ 6.47	+ 1.63
ОГК (спокій), см	96.50	97.03	+ 0.53	+ 0.55
ОГК (вдих), см	99.32	99.88	+ 0.56	+ 0.56
ОГК (видих), см	94.81	94.87	+ 0.06	+ 0.06
ЕГК, см	4.51	5.01	+ 0.5	+ 11.09
Індекс пропорційності, %	53.9	54.2	+ 0.3	+ 0.56
Обводи плеча, см	33.1	34.0	+ 0.9	+ 2.72
Обводи стегна, см	52.8	53.7	+ 0.9	+ 1.70
Обводи шиї, см	43.2	43.7	+ 0.5	+ 1.16
Обводи талії, см	79.1	80.5	+ 1.4	+ 1.77
Обводи зап'ястя, см	17.9	18.0	+ 0.1	+ 0.56

Як видно з таблиць 1, 2, середній показник маси тіла досліджуваних чоловіків за 6 місяців регулярних занять зріс на 1,2 кг, або на 1,69%: таке незначне зростання маси тіла є звичайною реакцією організму на заняття оздоровчою атлетичною гімнастикою. Індекс Кетле вважається нормальним у діапазоні 370-400 г/см. Після експерименту середній показник індексу досліджуваних чоловіків зріс до 404,24 г/см, що дещо вище за норму; загальне зростання індексу становило 6,47 г/см, або 1,63%. За час проведення експерименту середні показники обводу грудної клітини відповідно зросли: у стані спокою – на 0,53 см (0,55%), на вдиху – на 0,56 см (0,56%), на видиху – на 0,06 см (0,06%). Більш інформативною в цьому плані є наявність позитивної динаміки змін середнього показника екскурсії грудної клітини на 0,5 см, або 11,09%. Нормальними вважаються показники екскурсії грудної клітини в діапазоні 5-9 см, показники нижчі від 4 см вважаються низькими. Отже, отримані середні показники екскурсії грудної клітини не є низькими і наближаються до нижніх меж середнього діа-

пазону, середній показник на момент закінчення експерименту є нормальним. Норма індексу пропорційності складає 52-54%, для широкогрудих чоловіків цей показник може перевищувати 55%. Середній рівень пропорційності серед учасників експерименту зріс до 54,2% (на 0,56%), що розцінюється автором як позитивне зрушення. Розрахунки показали позитивну динаміку змін середніх показників обводів плеча, стегна, шиї, талії, зап'ястя. Середні обводи зросли відповідно: плеча – на 0,9 см (2,72%), стегна – на 0,9 см (1,70%), шиї – на 0,5 см (1,16%), талії – на 1,4 см (1,77%). Середній показник обводів зап'ястя зріс на 0,1 см (0,56%) – до 18 см; у чоловіків першого зрілого віку розміри обводу зап'ястя в діапазоні 16,5-18 см свідчать про середню будову тіла, більші за 18 см – про кремезну, менші від 16,5 см – про тендітну будову. Відносно низькі коефіцієнти варіації засвідчують досить високу однорідність експериментальної групи за даним блоком показників фізичного розвитку.

1. Атлетична гімнастика має прямий зв'язок водночас із ат-

летизмом та гімнастикою, в ній розрізняють оздоровчий і спортивний напрями. Основу атлетичної гімнастики становить метод силового тренування, проте вона використовує широкий арсенал засобів основної гімнастики. В атлетичній гімнастиці використовуються вправи без обтяжень на подолання опору власного тіла, на снарядах масового типу, що ґрунтуються на переміщеннях власного тіла, з гімнастичними предметами, зі стандартними обтяженнями, на тренажерах і спеціальних пристроях тощо.

2. У сучасних умовах послуги із занять атлетичною гімнастикою надають фізкультурно-оздоровчі заклади різних типів, передусім фітнес-центри та спортивно-оздоровчі клуби, обладнані відповідними силовими тренажерами. В ужгородському фітнес-центрі "Vireg Gym" розроблені та втілюються у практику методики, що передбачають тренування з додатковою допомогою, повільне пряме і повільне зворотне тренування.

3. За час проведення експерименту у досліджуваних чоловіків зафіксоване загальне зростання індексу Кетле на 1,63% (до 404,24 г/см, що дещо вище за норму). Середній показник обводу грудної клітини у стані спокою збільшився на 0,55%. Зафіксовано позитивну динаміку екскурсії грудної клітини на 11,09% (до 5,01 см, що наближається до нижніх меж середнього діапазону). Середній рівень індексу пропорційності зріс на 0,56% (до 54,2%, що перевищує середній діапазон). Збільшилися середні показники обводів плеча, стегна, шиї, талії, зап'ястя. Отже, практично за всіма параметрами фізичного розвитку спостерігалася позитивна динаміка змін. Таким чином, доведено, що сучасні оздоровчо-тренувальні програми із застосуванням засобів атлетичної гімнастики при їх регулярному цілеспрямованому використанні справляють позитивний вплив на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку.

Література та джерела

1. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие / В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с.
2. Гангельная гимнастика / Автор-составитель И. Кремнев. – Ростов-на-Дону: Феникс; СПб.: Северо-Запад, 2007. – 221 с.
3. Дмитриев А. Атлетизм без железа / А.Дмитриев. – М.: Изд-во "Эксмо", 2006. – 96 с.
4. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н.Лапутин. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
5. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.И.Золотов, В.В.Кузин, М.Е.Кутепов, С.Г.Сейранов. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 432 с.
6. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А.Остапенко, В.М.Шубов. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
7. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г.Фохтин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.
8. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И.П.Щур, В.П.Щур, О.П.Щур. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 215 с.

В статье раскрыты специфика и основные черты атлетической гимнастики, охарактеризованы группы ее специальных упражнений; экспериментально обосновано положительное влияние регулярных занятий атлетической гимнастикой на уровень физического развития мужчин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физкультурно-оздоровительные заведения, мужчины первого зрелого возраста, физическое развитие.

The author of the article has considered the specificity and the main features of athletic gymnastics, has characterized the groups of its special exercises; has defined the positive impact of athletic gymnastics and regular trainings on the level of male of the first mature age. The practice of using the athletic exercises, which combines the athletic and gymnastic elements, eventually gets more and more supporters. The studies of athletic gymnastics nowadays go beyond the study of manifestations of muscle strength, physiological and psychological requirements for athletes, general and special power capacity, the impact of weight training on body condition etc.

Key words: sports and improving institutions, the first mature age men, physical development.