

УДК 796.4

DOI: 10.34670/AR.2023.97.78.029

## Мотивация к занятиям атлетической гимнастикой старших школьников

**Рахматов Ахмеджан Ибрагимович**

Кандидат педагогических наук, профессор,  
Национальный исследовательский  
Московский государственный строительный университет,  
129337, Российская Федерация, Москва, Ярославское шоссе, 26;  
e-mail: kanz@mgsu.ru

### Аннотация

Сегодня занятия гимнастикой проходят в общеобразовательных школах, колледжах среди старших школьников, с целью укрепления здоровья подрастающего поколения. Знания мотивацией старших школьников представляет для нас большой интерес. Целью изучения в исследовании является понимание мотивации старших школьников занятиями гимнастикой. Методами исследования являются: анкетирование, теоретический анализ литературы и математическая статистика. Анализ научно-методической литературы показывает, что занятия атлетической гимнастикой оказывают положительное влияние на телосложение спортсменов и достаточно изученная область, однако воздействие этих занятий на старших школьников в школьных секциях представляет собой область, в которой требуется многое прояснить. Изучение литературы по данному вопросу и анкетирование старших школьников, занимающихся атлетической гимнастикой более двух лет, дало возможность определить мотивацию к занятиям данным видом спорта. Нами разработана анкета для старших школьников, занимающихся более двух лет атлетической гимнастикой. Анкетное исследование показало, что большинство школьников – 88% посещают секционные занятия для того, чтобы увеличить силовые способности, скорректировать фигуру – 78%, приобрести рельефную мускулатуру – 76%, совершенствовать физические качества – 74%. Разработаны методические рекомендации, на основе которых составлена экспериментальная программа построения тренировочных занятий для юношей.

### Для цитирования в научных исследованиях

Рахматов А.И. Мотивация к занятиям атлетической гимнастикой старших школьников // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 286-293. DOI: 10.34670/AR.2023.97.78.029

### Ключевые слова

Гимнастика, спортивная школа, занятия спортом, укрепление здоровья, психологические потребности, секция, посещение занятий школьниками.

## Введение

Анализ научно-методической литературы показывает, что занятия атлетической гимнастикой оказывают положительное влияние на телосложение спортсменов и достаточно изученная область, однако воздействие этих занятий на старших школьников в школьных секциях представляет собой область, в которой требуется многое прояснить.

Изучение литературы по данному вопросу и анкетирование старших школьников, занимающихся атлетической гимнастикой более двух лет, дало возможность определить мотивацию к занятиям данным видом спорта.

Одни из самых популярных видов спорта среди школьников являются футбол либо баскетбол для мальчиков, и фитнес либо аэробика для девочек, они занимают первые места в занятиях школьным спортом. В то же время такие виды спорта как легкая атлетика и атлетическая гимнастика тоже являются популярными, но школьники предпочитают заниматься ими в спортивных школах [Верхошанский, 1998; Дворкин, 2012; Лапутин, 1990].

Таким образом, занятия старших школьников, занимающихся атлетической гимнастикой в школьных секциях, вызывают живой интерес и является актуальной темой для исследования.

## Методы и организация исследования

Н.Н. Никитушкина [Никитушкина, 2019] определила анализ причин, по которым дети начинают заниматься спортом:

- общественное мнение, которое складывается благодаря воздействию средств массовой информации;
- влияние родителей;
- пример друзей.

Внутренними мотивами занятий физической культурой являются:

- двигательная активность;
- сохранение и укрепление здоровья;
- общение;
- физкультурное образование;
- привлекательность красивой фигуры;
- физическая подготовленность;
- профессиональная работоспособность и творческое долголетие.

Кроме физиологической потребности в занятиях спортом имеются социальная и психологическая потребности, которые при решении проблемы выбора вида деятельности могут решать определенную роль [Остапенко, Шубов, 1986].

К ним относятся такие потребности как:

- престижа;
- статуса;
- доминирования;
- коммуникации.

Нами была разработана анкета для старших школьников, занимающихся более двух лет атлетической гимнастикой, состоящая из 17 вопросов (табл. 1). Всего было проанкетировано 138 школьников.

**Таблица 1 - Мотивация посещения занятий старшими школьниками по атлетической гимнастике**

<b>Причины посещения занятий</b>	<b>% ответов</b>
Увеличить силовые способности	79
Скорректировать фигуру	80
Приобрести мускулатуру	81
Развивать физические качества	75
Современные направления моды (ЗОЖ)	70
Конкурентный интерес	55
Достичь результатов (чемпионом стать)	45
Выбор спортивной карьеры	35
Улучшение самочувствия	40
Статус влияния родителей	30
Статус влияния друзей	35
Влияния медиа информации	45
Получение статуса в классе	40
Коммуникация со сверстниками	60
Стремление к фигуре (СМИ)	75
Иные причины	6

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Результаты анкетного исследования показали, что большинство школьников – 79% посещают секционные занятия для того, чтобы увеличить силовые способности, скорректировать фигуру – 80%, приобрести рельефную мускулатуру – 81%, совершенствовать физические качества – 75%.

Не нужно отбрасывать и потребность в двигательной активности, таких респондентов почти половина, а именно соответствовать современному образу жизни – 70%, участвовать в соревнованиях – 54%, стать чемпионом – 50%, выбрать спортивную профессию – 47%, укрепить здоровье / улучшить самочувствие – 45%.

Известно, что многие родители поддерживают своих детей в занятиях спортом и играют большую роль в их мотивации, поэтому их влияние имеет значение. 31%, хотят, чтобы дети нашли себе хороших друзей отдают в спортивные секции – 30%, общение с друзьями – 25%, подружиться с единомышленниками – 15%.

Сегодня важное влияние оказывает общественное мнение СМИ – особенно интернет, влияние спортивных телепередач – 70%, дети хотят быть похожими на выдающихся спортсменов, получить престиж среди окружающих одноклассников – 40%.

Одной из главных причин является мотивация занятий спортом это состояние здоровья школьников. Как известно, многие дети имеют излишний вес, часто болеют и не всегда ходят на уроки физической культуры, поэтому возникает желание через занятия спортом, тем более гимнастикой, поправить свое здоровье, избавиться от лишнего веса и встать в строй на равных, таких всего 40%, но существуют и другие причины, которые назвали 6% опрошенных школьников.

Таким образом, проведенный анкетный опрос еще раз показал, что занятия атлетической гимнастикой имеют важное значение для укрепления здоровья и физического развития учащихся, а выбранная тема для исследования имеет большое значение [Рахматов, 2022;

Иссурин, Лях, 2020].

Для учащихся, посещающих школьную спортивную секцию по атлетической гимнастике более двух лет, была разработана анкета, состоящая из 11 вопросов.

В результате анкетного опроса была определена оптимальная модель двигательного режима занимающихся первый год (табл. 2). В анкетировании участвовали 54 человека.

**Таблица 2 - Модель двигательного режима юношей**

Комплекс	Время нагрузки	Числовые повторения	Отдых, мин	Уд/мин
Разминка	10	4-8	1-2	120
Подъем по канату	5-8	2-3	3-5	110-120
Отжимание	5-8	1-2	3-5	120
На перекладине подтягивание	8	4-6	3-5	130
Отжимание	5	1-2	3-5	140
Приседание со штангой	5-8	1-2	3-5	140
Работа со сверстниками	10	2-3	3-5	150
Работа для пресса	8	2-3	3-5	150

В результате проведенного анкетного опроса были разработаны методические рекомендации на основе которых составлена экспериментальная программа построения тренировочных занятий для юношей:

- количество тренировок в неделю, здесь мнения разделились, часть школьников хотела бы заниматься 2 раза в неделю, другая часть – 3-4 раза, но большинство – 60% респондентов – 3 раза;
- направленность тренировок – силовая, за эту позицию высказалось большинство учащихся, так как заниматься атлетической гимнастикой и не развивать силовые качества не имеет смысла, поэтому за эту тренировку в сочетании с развитием других качеств – 78%;
- количество зон, прорабатываемых в одной тренировке – не более 3, 76%;
- примерное количество упражнений в тренировке – 10-12, 72%;
- количество подходов в упражнении – 3-4, 58%;
- количество повторений – 10-12, 54%;
- интервалы отдыха между подходами – 30-60 сек, 52%;
- длительность тренировки, здесь мнения также разделились, одни предлагали 60 мин, другие 120 мин, но большинство за 90 мин, их 48%;
- проведение педагогического контроля, преимущественно силовой подготовки, но и общефизической, здесь в равной степени мнения сошлись на 45%, при этом контроль должен проходить 1 раз в месяц.

Подводя итоги анкетного опроса, следует отметить, что в данном исследовании была поставлена основная задача разработать методику занятий атлетической гимнастикой старших школьников. В данном случае результаты проведенного исследования являются одной из составляющей этого вопроса, поэтому можно ориентироваться на них при разработке методики.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным или

генерализованным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовые качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая, или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости [Платонов, 2017].

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы.

Этого не дает ни одна из описанных выше систем. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

В атлетической гимнастике используют шесть групп специальных упражнений.

Первая группа – упражнения без отягощений и предметов, включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности, и просты в организационном отношении [Гузев, Пеганов, 2003; Дворкин, 2001].

Вторая группа – упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусках, коне с ручками можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания самых разных групп мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах [Жеков, 2006].

Третья группа – занятия с гимнастическими предметами: набивными мячами, эспандерами и т. п.

Каждый из предметов определяет характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. Появляется новая форма занятия – групповая и новые методы: игровой и соревновательный (конкурирующий).

Четвертая группа – занятий со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др., позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. Упражнения с гириями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же, значительный вес гири (от 16 до 30 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя, помимо обычных подниманий и опусканий, используются еще и

броски, и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами.

Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц – от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 2-3, а на «максимальные» веса с 2-4 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня послеразночного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа – занятия силового характера, выполняемые в парах. Доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа – занятия на специальных тренажерных устройствах. В атлетической гимнастике используются тренажеры, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены от 6-8 положений, которые определяют условия силовой работы.

## Заключение

На основании полученных данных и их анализа можно сделать следующие выводы: испытания ориентированы в основном на оценку уровня силовых способностей и общей выносливости, что не давало в должной мере оценить иные физические качества старших школьников; смена вида испытания у девушек и женщин с поднимания туловища на разгибание и сгибание рук в упоре лежа показало выравнивание оценки физических показателей. Следует сравнивать уровни физической подготовленности по тестам, оценивающим готовность разных групп мышц; наиболее стабильными что, на наш взгляд, вызвано тем, что в школьной программе большое внимание уделяется беговым упражнениям. В целом уровень средних показателей физической подготовленности школьников находится на среднем уровне, что говорит о необходимом физической подготовленности для формирования профессиональных компетенций будущих спортсменов.

Функциональность любого тренажера зависят прежде всего от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения – средний,

резкие движения исключаются.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости – переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятия), общей нагрузочности, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом составляются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 минут.

### Библиография

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки. М.: Физкультура и спорт, 1998. 146 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 384 с.
3. Дворкин Л.С. Теория и методика силовых видов спорта. Краснодар, 2012. 272 с.
4. Гузеев П., Пеганов Ю. Пауэрлифтинг. М.: ТерраСпорт, 2003. 56 с.
5. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006. 192 с.
6. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 42 с.
7. Лапутин Н.А. Атлетическая гимнастика. Киев, 1990. 193 с.
8. Никитушкина Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе. М.: Спорт, 2019. 320 с.
9. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание, 1986. 92 с.
10. Рахматов А.И. Армспорт. М.: Юрайт, 2022. 22 с.
11. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп, 2017. 67 с.

### Motivation for athletic gymnastics in high school students

**Akhmedzhan I. Rakhmatov**

PhD in Pedagogy, Professor,  
National Research Moscow State University of Civil Engineering,  
129337, 26, Yaroslavskoe highway, Moscow, Russian Federation;  
e-mail: kanz@mgsu.ru

### Abstract

Today, gymnastics classes are held in secondary schools, colleges among senior schoolchildren, in order to strengthen the health of the younger generation. Knowledge of the motivation of high school students is of great interest to us. The purpose of the study in the study is to understand the motivation of older students in gymnastics. Analysis of the scientific and methodological literature shows that athletic gymnastics has a positive effect on the physique of athletes and is a fairly studied area, however, the impact of these classes on older students in school sections is an area in which much needs to be clarified. The study of the literature on this issue and the questioning of older students involved in athletic gymnastics for more than two years made it possible to determine the motivation for practicing this sport. The research methods are: questionnaires, theoretical analysis of literature and mathematical statistics. We have developed a questionnaire for senior

schoolchildren who have been engaged in athletic gymnastics for more than two years. The questionnaire study showed that the majority of schoolchildren – 88% attend sectional classes in order to increase strength abilities, correct the figure – 78%, acquire relief muscles – 76%, improve physical qualities – 74%. Methodological recommendations have been developed, on the basis of which an experimental program for building training sessions for young men has been compiled.

### For citation

Rakhmatov A.I. (2023) Motivatsiya k zanyatiyam atleticheskoi gimnastikoi starshikh shkol'nikov [Motivation for athletic gymnastics in high school students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (5A), pp. 286-293. DOI: 10.34670/AR.2023.97.78.029

### Keywords

Gymnastics, sports school, sports, health promotion, psychological needs, section, attendance of classes by schoolchildren.

### References

1. Dvorkin L.S. (2001) *Silovye edinoborstva. Atletizm, kul'turizm, pauerlifting, girevoi sport* [Power wrestling. Athleticism, bodybuilding, powerlifting, kettlebell lifting]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
2. Dvorkin L.S. (2012) *Teoriya i metodika silovykh vidov sporta* [Theory and methodology of power sports]. Krasnodar.
3. Guzeev P., Peganov Yu. (2003) *Pauerlifting* [Powerlifting]. Moscow: TerraSport Publ.
4. Issurin V.B., Lyakh V.I. (2020) *Nauchnye i metodicheskie osnovy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov* [Scientific and methodological foundations for the training of qualified athletes]. Moscow: Sport Publ.
5. Laputin N.A. (1990) *Atleticheskaya gimnastika* [Athletic gymnastics]. Kiev.
6. Nikitushkina N.N. (2019) *Organizatsiya metodicheskoi raboty v sportivnoi shkole* [Organization of methodological work in a sports school]. Moscow: Sport Publ.
7. Ostapenko L.A., Shubov V.M. (1986) *Atleticheskaya gimnastika* [Athletic gymnastics]. Moscow: Znanie Publ.
8. Platonov V.N. (2017) *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov* [Motor qualities and physical training of athletes]. Kiev: Olimp Publ.
9. Rakhmatov A.I. (2022) *Armsport* [Armsport]. Moscow: Yurait Publ.
10. Verkhoshanskii Yu.V. (1998) *Osnovy spetsial'noi silovoi podgotovki* [Fundamentals of special strength training]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
11. Zhekov I.P. (2006) *Biomekhanika tyazheloatleticheskikh uprazhnenii* [Biomechanics of weightlifting exercises]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.