

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Атлетична гімнастика – це система різних фізичних вправ з використанням спеціальних зовнішніх обтяжень (гантелі, штанги, гири, тренажери), спрямовану на вдосконалення як силових якостей, а й у загальне зміцнення здоров'я та стрункості тіла. Цей оздоровчо-розвиваючий вид спорту такий популярний і актуальний у наш час тому, що ним можуть займатися люди різних вікових груп та різного рівня фізичної підготовленості. Широка доступність обумовлюється тим, що атлетичною гімнастикою можна займатися не тільки в тренажерних залах, а будь-де, тому що деякі спеціальні обтяжливі пристосування не займають багато місця (еспандери або обтяжувачі). Атлетична гімнастика пов'язана з різноманітним вибором комплексів вправ, з можливістю точного дозування величини обтяження, обсягу та інтенсивності силового навантаження відповідно до індивідуальних особливостей статури, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. А поєднання атлетичного тренування з різними аеробними заняттями, такими як біг, плавання, ходьба та спортивні ігри лише підвищують ефект. Приступаючи до занять атлетичної гімнастикою, слід враховувати, що підхід до багаторічних систематичних тренувань є чіткою метою:

- оздоровча – спрямована на тренування серцево-судинної, нервової та інших життєво важливих систем організму, сприятливий вплив на роботу внутрішніх органів, підвищення обміну речовин, відновлення організму після травм м'язів та суглобів; зміцнення кісток, суглобів і зв'язок, виключення чи різке зниження шкідливого на організм про чинників ризику;

- розвиваюча – спрямована на розвиток сили та витривалості, опрацювання всіх груп м'язів шляхом надання їм вираженого рельєфу, гармонійності розвитку опорно-рухового апарату, збільшення гнучкості;

- формуюча – спрямована на створення бажаної статури, позбавлення від різних фізичних недоліків: сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи. Режим тренувань у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися зайвих жирових відкладень або додати у вазі у випадках, коли це необхідно.

Заняття атлетичною гімнастикою складається із трьох частин: розминка, силові вправи (основна складова) та заключна частина. Розминка має особливе значення, оскільки знижує ризик отримання травм і призводить м'язи до тонусу перед основним тренуванням. При розминці зазвичай виконують розігрівальні вправи – легка пробіжка, робота на велотренажері, розтяжка. Силові вправи, обсяг та інтенсивність навантаження в основній частині заняття підбираються з урахуванням фізичної підготовленості та цілей тренування. Існує шість основних груп гімнастичних вправ:

- 1-а група – вправи без обтяжень та предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

- 2-а група – вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

- 3-я група – вправи з гімнастичними предметами певної конструкції та тяжкості (м'ячі, палиці, амортизатори тощо);

- 4-а група – вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга);

- 5-та група – вправи з партнером (у парах, трійках);

- 6-а група – вправи на тренажерах та спеціальних пристроях.

Заключна частина складається із заспокійливих вправ, таких як повільний біг із переходом на ходьбу та плавання.

Таким чином, атлетична гімнастика задовольняє нагальні потреби організму людини – бути в русі та формі, позитивно впливати на здоров'я, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Пономаренко Д.М. Все про атлетичну гімнастику / Д.М. Пономаренко – Донецьк: 2016. – 28 с