

УДК 796.011.3

Гуцалюк Д.Г.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У СУЧАСНОМУ СПОРТИВНОМУ ЖИТТІ

Прагнення до міцного здоров'я, зовнішньої привабливості, бадьорості та упевненості в собі притаманне кожному. Але багато людей свідомо чи несвідомо ігнорують це прагнення до фізичної досконалості та здоров'я, бо

ведуть неприродний спосіб життя, котрий спричиняє до передчасного старіння і обмежує або, і взагалі, робить проблематичною їхню здатність до самореалізації на користь суспільству.

Певною мірою це стосується і студентської молоді. Одним із дійових засобів розв'язання цієї проблеми є заняття фізичною культурою і спортом, зокрема атлетичною гімнастикою.

Науково-технічний прогрес вимагає від сучасної людини належної фізичної підготовки, особливо це стосується студентської молоді. Напружена розумова праця й недостатність фізичної активності нерідко стають причиною зниження працездатності або підвищення захворюваності. Тому одним із суттєвих засобів зміцнення здоров'я та профілактики постає масова фізична культура.

У навчальних закладах вона має кілька напрямів: гігієнічний, відновлювальний, спортивний, загально підготовчий і лікувальний. Найбільш значним і масовим є загально підготовчий напрям, зокрема така його форма, як заняття з фізичного виховання. Засобом спортивної підготовки цього напрямку стали вправи з таких видів спорту як гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання тощо; але одним із найважливіших чинників залишається, власне, атлетична гімнастика. Атлетичні вправи приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких, чоловіків і жінок.

До позитивного в атлетичній гімнастиці слід віднести швидкість досягнення мети: вже десь за 2 – 3 тижні стає відчутним ефект занять. У цих фізичних вправах легко підібрати найраціональніші режими тренувань і Дозувати навантаження залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.

Введення занять з атлетичної гімнастики в розклад практичних занять з фізичного виховання, відкриття укомплектованого тренажерного залу, популярність додаткових занять з фізичного виховання ставить перед викладачами перш за все завдання методичного забезпечення цих занять. Скажімо, аналіз спеціальної літератури з атлетичної гімнастики показує, що запропоновані в них тренувальні комплекси розраховані в основному на досвідчених кваліфікованих атлетів, а не новачків, які не знайомі із секретами спортивного тренування. Заняття атлетичною гімнастикою дають змогу виправити як вроджені, так і набуті дефекти постави.

Більшість фахівців фізичного виховання вузів важливе місце у навчальному процесі відводять саме атлетичним вправам. На їх думку, вони позитивно впливають на всі системи організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними, серед них — прискорення процесу навчання, збільшення щільності занять та індивідуалізація рухового режиму.

Таким чином, сучасна атлетична гімнастика змінила уявлення щодо фізичних можливостей людини. Сила стає запорукою продуктивності праці, поліпшення розумової працездатності, міцного здоров'я, привабливої зовнішності.