

УДК 796/799
Губрієнко О.А.
асист. ЗНТУ

ЗАНЯТТЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ (У КОНТЕКСТІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ) ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Останні роки спостерігається зниження зацікавленості студентів до занять фізичною культурою. Така проблема викликана направленістю курсу фізичного виховання на складання заліків і здачу нормативів, а не на всебічний розвиток студента як особистості шляхом виховання високого рівня фізичної культури серед молоді.

Діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України не спроможна відповісти на всі питання, і розв'язати проблеми, що постають перед студентами. Це перш за все культура здоров'я і бажання молоді одночасно розвивати усі фізичні характеристики, проводити вільний час із користю, і поступово відходити від шкідливих звичок.

Атлетична гімнастика дає змогу максимально ефективно використовувати усі ресурси організму, при цьому з легкістю регулюючи навантаження, а також дає можливість виконувати вправи на окремі групи м'язів.

Силова підготовка—один з напрямів фізичного виховання, що у останні десятиріччя активно набуває популярності серед студентства та молоді в цілому. Задля повноцінного і гармонійного розвитку людини як особистості необхідні заняття фізичною культурою, що сприяють розвитку цілеспрямованості, наполегливості, впевненості у власних силах, а також покращують фізичний стан та здоров'я.

Для досягнення позитивного впливу силових занять на організм, та його оздоровлення, необхідний ряд знань з фізіології, анатомії, правильного харчування і збалансованих силових навантажень. Крім того, заняття силової спрямованості впливають на підвищення стійкості організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища, а також дають змогу самостійно корегувати фізичний розвиток.

Заняття, спрямовані на розвиток силових якостей потребують високої координації рухів, що і стає вирішальною у ефективності застосування силового потенціалу. Студентські роки (18-21 рік) є оптимальним часом для таких занять, адже опорно-руховий апарат вже здатен витримувати досить високі навантаження, при цьому м'язи ще залишаються досить еластичними.

Головною метою силових навантажень є робота над м'язами, зокрема збільшення їх сили та об'єму. Частіше за все, комплекси тренувань розраховані на роботу над такими м'язовими групами:

- група ніг;
- спина та груди;
- плечовий пояс.

Таким чином досягається гармонійний розвиток м'язів та підвищення показників сили, спритності та витривалості. Для успішних силових тренувань слід використовувати також вправи на гнучкість, адже високі результати досягаються лише під час комплексних занять.

Студентів приваблює можливість подальших самостійних занять силової спрямованості, що дозволяє поєднувати фізичні навантаження із сталим розпорядком дня. На користь занять атлетичною гімнастикою виступають і відносно швидкі результати, що стають помітними уже після кількох місяців інтенсивних тренувань.

Інтерес до фізичної культури підвищує рівень особистої гігієни студента, до якої відносять чергування розумової і фізичної праці з активним відпочинком, правильне харчування повноцінний сон, а також спосіб життя студента.

Таким чином, беручи до уваги високий інтерес студентів до силових занять, є доцільним зробити атлетичну гімнастику, зокрема заняття силової спрямованості, одним із пріоритетних напрямів роботи на заняттях із фізичного виховання. Це не тільки підвищить рівень обізнаності студентів у питанні культури здоров'я, а й допоможе підвищити зацікавленість студентів до занять фізичною культурою.