

ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

У роботі розглянуті питання впливу занять атлетичною гімнастикою на характер зміни основних компонентів фізичної підготовленості.

Ключові слова: тренування, здоров'я, студент, атлетична гімнастика, саморозвиток.

Постановка проблеми. 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. Прагнення до міцного здоров'я, зовнішньої привабливості, бадьорості та впевненості в собі притаманне кожному чоловіку, кожній жінці. Але багато людей свідомо чи несвідомо ігнорують це прагнення до фізичної досконалості та здоров'я, бо ведуть тихий спосіб життя, який призводить до передчасного старіння, обмежує або і взагалі робить проблематичною їхню здатність до самореалізації на користь суспільству. Тому одним із суттєвих засобів зміцнення здоров'я та профілактики є масова фізична культура. У навчальних закладах вона має кілька напрямів: гігієнічний, відновлювальний, спортивний, загально підготовчий напрям, зокрема така його форма, як заняття з фізичного виховання. Одним із засобів підготовки цього напрямку є вправи з атлетичної гімнастики. Атлетичні вправи приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких студентів. Заняття атлетичною гімнастикою сприяє зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини.

Є більше двадцять конкретних корисних ефектів від регулярних, прогресуючих занять з обтяженнями:

- гармонійно формують тіло;
- збільшують м'язову масу за рахунок збільшення м'язового поперечника, у зв'язку з чим зростає і сила;
- підвищують силову витривалість;
- збільшують міцність кісток, зв'язок;
- сприяють зміцненню здоров'я і фізичної підготовленості;
- збільшують гнучкість;
- зміцнюють серце, інтенсифікують рівень метаболізму;
- є профілактикою таких захворювань як остеопороз, артроз, артрит та ін.;
- збільшує рівень гемоглобіну і кількість червоних кров'яних тілець у крові;
- є прекрасною формою реабілітації після травм м'язів або суглобів;
- знижують рівень холестерину в організмі;
- допомагають контролювати вагу, знижують відсоток жиру;
- збільшують тривалість життя;
- допомагають знизити стрес і напруження у повсякденному житті;
- сприяють формуванню позитивної думки про себе;
- прищеплюють дисциплінованість і посилюють мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя.

Заняття атлетичною гімнастикою дозволяє всім студентам різних фізичних даних, що мають навіть певні відхилення у здоров'ї, тренуватися активно і з більшою віддачею.

Мета статті полягає у визначенні значення фізичної культури для здоров'я студентів через заняття атлетичною гімнастикою.

Виклад основного матеріалу. Заняття атлетичною гімнастикою являють собою складний процес, кінцевою метою якого є значне збільшення м'язової маси і сили студента. Для досягнення хороших результатів в атлетизмі застосовують досить складні тренувальні принципи, виконання яких забезпечує активізацію кровообігу під час інтенсивної роботи м'язів, що, в свою чергу, є передумовою успішного вирішення поставленого завдання. Мінімальні інтервали відпочинку між вправами не дають можливості повторного відновлення працездатності, не дозволяють зробити обмін речовин у м'язах, які знаходяться в стані крайньої напруги, більш інтенсивним.

Основна діяльність людини – трудова. Будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, напруженості та фазу зниження працездатності. Заняття атлетичною гімнастикою прискорює період впрацювання, зменшує або виключає падіння робочої продуктивності, вони дозволяють всім людям різних фізичних даних, що мають навіть певні відхилення у здоров'ї, тренуватися активно і з більшою віддачею.

Однак, відразу ж необхідно висловити одне, але дуже серйозне застереження. Вірячи у величезні й різноманітні можливості атлетичної гімнастики, ні в якому разі не можна вважати, що досягти з його

допомогою бажаних результатів можна вільно і легко. Таке ставлення до атлетичної гімнастики та нереалістичні плани призводять лише до розчарування. Щоб цього не сталося, треба захопленість і прагнення до атлетичних результатів поєднати з тверезим аналізом початкових індивідуальних даних, помножених на чітку реалізацію обґрунтованих планів усіма доступними засобами.

Заняття атлетичною гімнастикою дають змогу виправити як вроджені, так і набуті дефекти постави: вузькі плечі, відсутність талії, викривлення ніг, хребта, сутулість, нерівномірність у розвитку різних груп м'язів. Було б неправильно в атлетичних вправах вбачати лише засіб поліпшення будови тіла, значення їх набагато ширше. Вченими й практиками доведено, що вплив занять з обтяженнями поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм в цілому. Дотримуючись певної методики й раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Вправи з атлетичної гімнастики сприяють розвитку сили й витривалості, чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

До позитивного в атлетичній гімнастиці слід віднести швидкість досягнення мети: вже десь за 2-3 тижні відчувається ефект занять. У цих фізичних вправах легко підібрати найраціональніші режими тренувань і дозувати навантаження, залежно від індивідуальних особливостей студентів.

Більшість фахівців фізичного виховання 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. Численні кафедри фізичного виховання, які ввели атлетичну гімнастику до навчального процесу, відзначають зацікавленість студентської молоді до неї, підвищення функціональних можливостей і рівня освіченості студентів.

Таким чином, сучасна атлетична гімнастика зміцнила уявлення щодо фізичних можливостей людей. Сила стає запорукою продуктивності праці, поліпшення розумової працездатності, міцного здоров'я, привабливої зовнішності. Кожен має усвідомити: він просто зобов'язаний бути здоровим і сильним, щоб успішно виконувати глобальні завдання прискореного руху нашого суспільства до науково-технічного та соціального прогресу.

У розвитку атлетичної гімнастики можна виділити 5 основних напрямів:

- 1 – на досягнення максимального результату;
- 2 – оздоровчий;
- 3 – на вдосконалення будови тіла;
- 4 – гирьовий спорт;
- 5 – спортивний атлетизм.

Зрозуміло, нас особливо цікавить другий і третій напрями.

Оздоровчий напрям об'єднує всіх, хто займається з метою виправлення дефектів постави і будови тіла, на відміну від третього напрямку, де основною метою є нарощування м'язового корсета. Кожен з цих напрямів відрізняється один від одного цілями та завданнями, а тому й методикою тренування.

На заняттях з атлетичної гімнастики студент повинен навчитися правильному диханню. У жодному разі не затримувати дихання при напруженні й дотримуватися правила: робити видих при напруженні і вдихати при розслабленні м'язів. Вправи виконувати плавно і ритмічно, намагаючись досягти повної амплітуди руху, інакше неможливо досягти повноцінного розвитку м'язів.

Займаючись атлетичною гімнастикою слід пам'ятати, що:

- будь-яка тренувальна система вимагає не менше 2-3 місяців систематичних занять, перш ніж організм розпочне на неї реагувати збільшенням функціональних можливостей м'язів;
- заняття починаються з розігріву м'язів – інтенсивної розминки: її ознакою є підвищення температури шкіри й легке спітніння;
- заняття найкраще розпочинати вільними, легкими та приємними вправами;
- навантаження можна збільшувати вправами з обтяженням і повтореннями їхніх особливо складних елементів, далі – кількістю підходів й інтенсивністю вправ;
- паузи відпочинку заповнюються довільними рухами;
- не можна копіювати програму більш досвідчених; "від простого до складного" – ось основний принцип будь-яких занять;
- необхідно стежити за правильним диханням, вдих виконується з підніманням діафрагми та розслабленням м'язів – і навпаки.
- під час занять слід звертати увагу на правильне виконання вправ і набуття доведених "до автоматизму" навичок заданих вихідних положень;
- ступінь безпеки вправ для здоров'я визначається правильним їх виконанням, рівномірним навантаженням, стримуванням надмірних емоцій та "стихійних" елементів змагання;
- при відчутті неспроможності на цей час до значних навантажень, не намагайтеся себе примусити – займайтеся з невеликою вагою;
- найбільш травмонебезпечними вправами є всі види жимів, тяги й присіди;
- під час роботи з великою вагою необхідне страхування партнера;

- не бажано виконувати підряд кілька силових вправ, перенапружуючи хребет, наприклад, жим стоячи, за ним – тягу в нахилі, далі – присіди;
- у виконанні силових вправ з навантаженням на тулуб слід тримати спину рівно;
- вправи на зразок "тяги" необхідно виконувати повільно-прискорено, з плавним розгоном ваги;
- обережно виконувати комбіновані рухи, наприклад, нахил або прогин корпусу з поворотом;
- у більшості вправ з обтяженням стопа зазнає великих динамічних і статичних навантажень, уникнути їх можна, зміцнюючи вихідні положення: стоячи на колінах, лежачи, сидячи тощо.
- вправи в одному комплексі добираються так, щоб найважчі припадали на середину заняття, коли м'язи вже розігріті.
- обов'язково вправою повинні стати розслаблені виси на перекладині, вони розвантажують хребет, покращують обмін речовин;
- закінчувати заняття слід поступовим зниженням навантаження.

З метою досягнення максимального ефекту слід робити кожну вправу для певної групи м'язів без допомоги інших частин тіла. Під час занять важливо уявно побудувати м'язовий зв'язок, без якого неможливо досягти якості виконання вправ. Концентрація уваги буде гарантом використання всіх м'язових груп, збереже правильну форму руху і дозволить уникнути травм.

Важливо в занятті зберігати правильний темп рухів, відпочинок між підходами до снаряда повинен бути не більше 60-90 сек. Швидкий тренувальний темп не дасть м'язам охолонути, що дозволить запобігти травматизму.

Слід пам'ятати, що ефективність занять з атлетичної гімнастики значною мірою залежить від харчування, тривалості сну й відпочинку, загального режиму життя.

Висновки. 1. Одним із суттєвих засобів зміцнення здоров'я та профілактики є заняття атлетичною гімнастикою.

2. Введення занять з атлетичної гімнастики в розклад практичних занять з фізичного виховання, – відкриття двох укомплектованих тренажерних залів, – популярність додаткових занять з фізичного виховання в Національному університеті ДПС України ставить перед викладачами кафедри перш за все завдання методичного забезпечення цих занять.

3. Молодь цікавить питання: "Як з найменшою витратою часу та сил удосконалити своє тіло, стати сильним і здоровим?" Вичерпну відповідь на це питання дає атлетична підготовка, котра має чимало методів, які суттєво впливають на показники фізичного розвитку.

Перспектива. Подальші дослідження стосовно занять з атлетичної гімнастики може бути пов'язано з вивченням особливостей, розвитком фізичних якостей, складання особистих програм заняття.

Використані джерела

1. Калінський М.І. Якщо хочеш бути здоровим / М.І. Калінський. – К.: Знання, Україна, 1980. – 48 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич /. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 432 с.
5. Терещенко В.І. Методичні вказівки з атлетичної гімнастики / В.І. Терещенко. – К.: КДЕУ, 1993. – 20 с.
6. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко, І.Й. Малинський. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.

Gulay V.S., Kotseruba L.I.

BODILY CONDITION OF STUDENTS AT ENGAGING IN AN ATHLETIC GYMNASTICS

The paper deals with the influence of athletic gymnastics lessons on the behavior of the main components of physical fitness.

Key words: training, health, student, athletic gymnastics, self-development.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2013 р.

