(cc) BY

Квасова Анастасия Дмитриевна
студентка
Кожин Владимир Владимирович
ассистент преподавателя, мастер спорта России по тяжелой атлетике
Академия архитектуры и искусств
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в данной статье рассматривается причина популярности атлетических тренировок, как они способствуют физическому развитию, эстетическим качествам и здоровью человека, а также основные особенности проведения занятий силовыми упражнениями.*

Ключевые слова*: физическая культура, атлетическая гимнастика, спорт, организм, здоровье, упражнения.*

Атлетическая гимнастика – это система различных физических упражнений с использованием специальных внешних отягощений (гантели, штанги, гири, тренажеры), направленная на совершенствование не только силовых качеств, но и на общее укрепление здоровья и стройности тела.

Этот оздоровительно-развивающий вид спорта так популярен и актуален в наше время потому, что им могут заниматься люди разных возрастных групп и разного уровня физической подготовленности. Широкая доступность обусловливается тем, что атлетической гимнастикой можно заниматься не только в тренажерных залах, а где угодно, т. к. некоторые специальные отягощающие приспособления не занимают много места (эспандеры или утяжелители). Атлетическая гимнастика связана с разнообразным выбором комплексов упражнений, с возможностью точной дозировки величины отягощения, объема и интенсивности силовой нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями телосложения, уровнем физического развития и функциональными возможностями

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

организма. А сочетание атлетической тренировки с разными аэробными занятиями, такими как бег, плавание, ходьба и спортивные игры, только повышают эффект.

Приступая к занятиям атлетической гимнастикой, следует учитывать, что подход к многолетним систематическим тренировкам предполагает собой четкую цель:

– оздоровительная – направленная на тренировку сердечно-сосудистой, нервной и других жизненно важных систем организма, благотворное воздействие на работу внутренних органов, повышение обмена веществ, восстановление организма после травм мышц и суставов; укрепление костей, суставов и связок, исключение или резкое снижение вредного воздействия на организм так называемых факторов риска;

– развивающая – направленная на развитие силы и выносливости, проработку всех групп мышц путем придания им выраженного рельефа, гармоничность развития опорно-двигательного аппарата, увеличение гибкости;

– формирующая – направленная на создание желаемого телосложения, избавление от различных физических недостатков: сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы. Режим тренировок в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Занятие атлетической гимнастикой состоит из трех частей: разминка, силовые упражнения (основная составляющая) и заключительная часть. Разминка имеет особое значение, так как снижает риск получения травм и приводит мышцы в тонус перед основной тренировкой. При разминке, обычно, выполняют разогревающие упражнения – легкая пробежка, работа на велотренажере, растяжка. Силовые упражнения, объем и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом физической подготовленности и целей тренировки. Существует шесть основных групп гимнастических упражнений:

– 1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– 2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

– 3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);

– 4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

– 5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

– 6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Заключительная часть состоит из успокаивающих упражнений, таких как медленный бег с переходом на ходьбу и плавание.

Таким образом, атлетическая гимнастика удовлетворяет насущные потребности организма человека – быть в движении и форме, оказывать положительное влияние на здоровье, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М: Физкультура и спорт, 1987.

2. Мороз Р.П. Развивайте силу. – 1963.

3. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями / С. Керони, Э. Ренпен. – М.: Терра-спорт, 2000.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)