

Гордієнко О. В., заступник декана
факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Таран А., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Атлетична гімнастика – система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я, яка позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.) Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або набрати вагу в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну (м'язову масу нерідко називають другим серцем) і інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло красивим, дозволяє управляти своєю статурою.

З гантелями, гирями, штангою, власною вагою, на спеціальних тренажерах атлетична гімнастика сприяє досягненню високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцнення нервової системи, виключення або різкого зниження шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя. Ці заняття в поєднанні з іншими оздоровчо-фізкультурними заходами допомагають підтримувати життєвий тонус, не дозволяють м'язам слабшати.

Не дивлячись на надійно задокументовані корисні аспекти тренінгу з обтяженнями, створено шість оманливих теорій, які пов'язують з ним:

- заняття з обтяженнями робить м'язи людини менш гнучкими». Дослідження, звіти про які публікуються з початку 50-х років, розвінчують цю теорію. Наукові факти говорять про те, що тренування з обтяженнями фактично збільшує гнучкість. Наприклад, Арнольд Шварценеггер набагато перевершує в гнучкості будь-яку пересічну людину;
- заняття з обтяженнями робить людину повільною». Це невірно. Практично всі професійні атлети й олімпійці, незалежно від виду спорту, застосовують тренування з обтяженнями, щоб поліпшити свою результативність. Якби спортсмени ставали повільними, вони ніколи не вдавалися б до цього засобу. Крім того, науково доведено, що сильний м'яз може скорочуватися набагато швидше, ніж слабкий;
- м'язи перетворюються на жир, як тільки ви припиняєте атлетичне тренування». Це та теорія, яку ми чуємо найчастіше! М'язи – це м'язи, а жир – це жир. Вони є двома різними типами тканин. Фізіологічно неможливо м'язи перетворити на жир. Якщо ви припиняєте прогресивно

перенавантажувати м'язову групу, звичайно ж, вона поступово втратить в масі і силі, але ніколи не повернеться до свого передтренувального стану. Єдиний спосіб, що веде до ожиріння, – це систематичне переїдання протягом тривалого часу. Систематичність – це ключ до зростання м'язів. В реальному світі ви нічого не зможете здобути без систематичних зусиль. Дисципліна і відданість народжують систематичність. Це ті якості, якими володіють всі чемпіони!

- заняття з обтяженнями ушкоджує суглоби». Фактично ж атлетизм навантажує суглоби набагато менше, ніж багато вправ з інших видів спорту. Якщо ви правильно розминаєтеся перед заняттям з обтяженнями і дотримуєтеся безпеки, ви можете тренуватися з таким навантаженням, з якими тільки побажаєте, без щонайменшого ризику травмувати ваш хребет, колінний або будь-який інший суглоб. Тренування з обтяженнями насправді допомагає укріплювати сухожилля і зв'язки, роблячи суглоби міцнішими;
- атлетичне тренування припиняє ріст людини». Наукові дослідження продемонстрували, що всі види фізичних вправ, включаючи тренування з обтяженнями, фактично стимулюють збільшення росту.

Таким чином, за допомогою тренувань формуються автоматизовані стереотипи діяльності функціональних систем. Залежно від необхідного результату підбирається арсенал засобів і методів тренування та не зважаючи на міфи, які виникли в атлетичному спорті.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006.
2. Наумчук В. Принципи професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту в умовах реалізації ідей Болонського процесу / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2005. С. 162–164.

Дзюбенко М., магістрантка групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Спортивна аеробіка як новий вид спорту є результатом удосконалення різних систем оздоровчої гімнастики, що існували раніше, та активно розвивається в багатьох країнах світу. Історичні тенденції розвитку спортивної аеробіки захоплюють молоде покоління, зростає популярність залучення дітей до рухової активності. Використання засобів спортивної аеробіки в процесі