

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійність будови тіла.

Розвиток сили можна забезпечити виконанням наступних спеціальних силових вправ:

- вправи з гантелями (вага 5-12 кг): нахили, повороти, колові рухи тулубом, віджимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання і опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лавці;

- вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плечей, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гирь, ривок, кидання гирі на дальність, жонгливання гирею;

- вправи з еспандером: випростання рук у сторони, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей;

- вправи з металевим палицею (5-12 кг): ривок з різним стиском, жим стоячи, сидячи, з грудей, з-за голови, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах;

- вправи зі штангою (вага добирається індивідуально): підняття штанги до грудей, на груди з присіданням і без; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною, жим штанги лежачи, поштовх штанги стоячи, від грудей, те ж саме з присіданням; повороти, нахили, класичні рухи (ривок, поштовх);

- різні вправи на тренажерах і блочних пристроях, включивши вправи в ізометричному і поступаючому режимах роботи м'язів.

Виконуючи вправи з обтяженням і на тренажерах, потрібно слідкувати, щоб не було затримки дихання. Воно повинно бути глибоким і ритмічним.

Необхідно, щоб кожне заняття починалося з ходьби і повільного бігу, після чого переходити до гімнастичних загально-розвиваючих вправ для всіх м'язових груп. Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, який містить вправи для плечового пояса і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг та вправ, що формують правильну поставу. В заключній частині проводяться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Для забезпечення різносторонньої фізичної і функціональної підготовки в заняття слід включати рухливі й спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, плавання, ходьбу та біг на лижах тощо.

Атлетична гімнастика корисна і жінкам. З її допомогою зміцнюється опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевної і тазової ділянки тулуба. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики і загально-розвиваючі вправи, є можливість забезпечити струнку, пропорційно розвинену будову тіла, зменшити або збільшити його масу.

Музика нерозривно пов'язана із заняттями ритмічною гімнастикою. Музичний ритм є незамінним методичним засобом і основою розвитку й формування ритму рухів. Ідеальною основою музичного супроводу є композиція, що спеціально написана для ритмічної гімнастики: музика, котра володіє повторністю рухів,

"впорядкованим ритмом", мелодійністю, яка проходить крізь чіткий ритм усієї композиції і відповідає задуманій темі. Для орієнтації можна запропонувати три умовні визначення темпу музичного супроводу: повільний (12-16 рахунків), середній (17-22 рахунки) і швидкий (20-30 рахунків).

Заняття ритмічною гімнастикою у формі ранкової гігієнічної гімнастики потрібно проводити щодня, а комплекси великої тривалості (замість тренувального заняття з виду спорту) – один-два рази на тиждень і доповнювати їх бігом, ходьбою чи стрибками через скакалку.

Засоби атлетичної гімнастики сприяють всебічному фізичному розвитку: зміцнюють здоров'я, поліпшують кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси та артеріальний тиск, збільшують розмір серцевого м'яза. Збільшується ємність легенів, розширюються периферичні кровоносні судини, поліпшується діяльність шлунка, кишечника, печінки, залоз внутрішньої секреції. Дихання стає більш глибоким, збільшується вентиляція легенів, підвищується газообмін, усувається застій крові й лімфи в черевній порожнині. У результаті людина стає витривалішою, більш працездатною, відчуває себе краще, впевненіше.

Атлетична гімнастика містить у собі вправи зі штангою, гириями, гантелями, еспандерами, корисні заняття на універсальних блокових системах, тренажерах. Популярність атлетичної гімнастики пов'язана з можливістю точно дозувати величину навантаження, що робить її широко доступною для осіб різного віку, статі, стану здоров'я. Важливо й те, що результати систематичних занять атлетичною гімнастикою спостерігаються вже через кілька місяців. Багаторічні заняття атлетичною гімнастикою діляться на три самостійних цикли. Перший і найбільш тривалий має на меті нарощування м'язової маси, другий - приучення збільшеної м'язової маси до максимальних зусиль і нарешті, третій цикл вирішує завдання створення рельєфної статури.