

Інформацію зібрано та записано зі слів Третяка В.С., Пенової Л.З., Беспалової Н., Кір'якіді Л.Г. Використанні фото надали із власного архіву Беспалова Н., Пенова Л.

Ладика П.І.

ПРО КОРИСТЬ ТА НЕОБХІДНОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У публікації розглядаються характерні особливості атлетизму як виду спорту. Визначено користь для організму людини від занять цим видом спорту.

Annotation. The publication deals with the peculiarities of athleticism as a sport. The benefit for the human body from the occupations of this sport is determined.

Актуальність. Серед різноманітних форм спрямованого використання фізичної культури, покликаних задовольняти інтереси молоді, все більш популярними стають заняття атлетизмом [3]. Розумне поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності - з бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, сприяє формуванню високих моральних і вольових якостей у спортсмена [6].

Заняття з вагами займають особливе місце в спорті. Вони відомі з глибокої давнини. Ускладнення в формі снарядів, що нагадують сучасні гантелі, можна бачити на бронзових предметах V тисячоліття до н.е., розписах давньоєгипетських храмів, мозаїці і гравюрах тисячолітньої давності. Люди давно помітили, що фізична робота з обтяженнями робить м'язи міцніше, суглоби - більш рухливими, організм - витривалішими. Одним з найдавніших змагань є піднімання тягарів. Це заняття настільки ж природно, як і ходьба, біг, боротьба [5].

Бажання стати великим і сильним закладено в кожному юнакові з самого народження, але, на жаль, природа від народження не всіх наділяє потужним торсом і міцними м'язами. Виникає необхідність для багатьох чоловіків серйозно зайнятися культурою свого тіла.

Таким чином, враховуючи вище викладене **ми поставили собі за мету** визначити особливості занять атлетизмом та його користь для організму людини.

Для вирішення поставленої мети були постеленні такі **завдання**: 1. На основі літературних даних визначити характерні особливості атлетизму як виду спорту 2. Визначити користь для організму людини від занять атлетизмом.

Результати дослідження. Атлетизм - вид спорту, що сприяє зміцненню здоров'я, виправлення і лікування багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини. У багатьох країнах цей вид спорту входить в обов'язкову програму фізичного розвитку молоді. Атлетизм розвивається в двох напрямках: 1) оздоровчий атлетизм або атлетична гімнастика (оздоровчі центри для чоловіків і жінок середнього і зрілого віку, реабілітаційні центри для інвалідів, спортивні секції та клуби з атлетичної гімнастики і фітнесу для юнаків і дівчат); 2) змагальний атлетизм (бодібілдинг-позування; пауерліфтинг, важка атлетика-підняття максимальної ваги; гирьовий спорт-максимальна кількість підйомів гир) [6].

Атлетизм не тільки удосконалює силові якості і робить людину гармонійним; атлетизм - це дивовижний світ, де виховується воля, наполегливість і цілеспрямованість, це якісно інший спосіб життя і мислення.

За підрахунками соціологів, оздоровчим атлетизмом займаються більше 150 млн. осіб планети, серед яких багато дітей і молоді. Найбільш сильним стимулом для приступили до занять оздоровчим атлетизмом, як правило, є задоволення, яке він приносить, почуття гордості від подолання власної лінії. 3-4 заняття в тиждень - це той оптимум, до якого потрібно прагнути, щоб тренування з обтяженнями приносили радість і користь [3,4]. Заняття атлетизмом є незамінним засобом зарядки людського організму, необхідної в наше століття стресів, які викликають хронічну нервову напругу і ряд інших захворювань.

Тренування з прогресуючим обтяженням знімає негативні емоції, що накопичилися за день, і «спалює» надлишок адреналіну. Люди, що займаються оздоровчим атлетизмом, стають більш товарицькими, контактними, доброзичливими, мають більш високу самооцінку і впевненість в своїх силах. Психологічний стрес не розвивається або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики захворювань і серцево-судинної системи.

Налічується понад двадцять конкретних корисних ефектів атлетизму, яких може досягти будь-яка людина, регулярно тренується з обтяженнями:

1) збільшує м'язову силу; 2) підвищує м'язову витривалість; 3) є засобом формування тіла; 4) збільшує міцність кісток і зв'язок, товщину хрящів і число капілярів в м'язах; 5) покращує здоров'я і фізичну підготовленість; 6) підвищує результативність в спорті; 7) збільшує гнучкість; 8) збільшує потужність і швидкість; 9) допомагає послаблювати стрес і напруження повсякденному житті; 10) сприяє формуванню позитивної думки про себе; 11) прищеплює дисциплінованість і підсилює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя; 12) допомагає контролювати вагу і знижувати відсоток жиру; 13) зміцнює серце, інтенсифікує рівень метаболізму і нормалізує тиск крові; 14) збільшує тривалість життя; 15) допомагає запобігти багатьом медичні проблеми типу остеопорозу; 16) покращує якість життя; 17) збільшує рівень гемоглобіну і кількість червоних кров'яних тілець; 18) є активною дією, корисним і чоловікам, і жінкам будь-якого віку; 19) є чудовою формою реабілітації після травм м'язів, сухожиль або суглобів; підходить непрацездатним особам (інвалідам), які, як мінімум, хоча б частково можуть користуватися руками або ногами; 20) здатний знижувати в організмі рівень вмісту холестерину; 21) може задовольнити потребу в змагальній діяльності чоловіків і жінок (професійні атлети-чемпіони непогано заробляють, займаючись бодібілдингом); 22) під впливом оздоровчого атлетизму спостерігається також нормалізація ліпідного обміну зі зниженням вмісту в крові холестерину, що перешкоджає розвитку поширеної в даний час серед молодих людей вегетосудинної дистонії, а в подальшому атеросклерозу [2,3,5].

Провідні фахівці в галузі фізичної культури визнають, що сучасний, швидкоплинний спосіб життя робить природний стиль існування неможливим для більшості людей. У сучасному суспільстві вільний час стало тепер розкішшю, тому можливості по підвищенню фізичної підготовленості, що вживаються людьми, повинні віднімати відносно небагато часу і швидко давати результати.

Немає нічого дивного в тому, що в останні роки серед кваліфікованих інструкторів з фізичної підготовки намітилася тенденція відходу від застарілих і вимагають великих витрат часу гімнастичних вправ і занять без обтяжень. Замість них отримало загальне визнання застосування штанг, гантелей, тренажерів і інших снарядів, засноване на принципі прогресуючого зі спротиву, як одного з багатьох прийнятих способів повернути назад процес фізичного занепаду людства. І

фізіологи, і спортивні медики прийшли до висновку, що в рішенні завдання розвитку сили і м'язової маси тренінг з обтяженнями вельми ефективно відповідає потребам більшості людей в фізичному навантаженні [1,3].

Вправи з обтяженнями, особливо зі значною вагою або при великому напруженні, надають специфічне біологічний вплив на організм. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватна можливостям організму, сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму.

Спортивна підготовка в юному віці, особливо в силових видах спорту, вимагає від тренера не тільки знань особливостей впливу тих чи інших навантажень на функціональний стан і фізичний розвиток організму, а й того, як ці знання можна застосувати при розробці методики тренування [2].

У проведенні єдиної політики в області оздоровлення населення вельми важливими є профілактичні заходи з використанням засобів фізичної культури. Розробка спеціальних програм виключають застосування сильнодіючих засобів, типу анаболічних стероїдів, на наш погляд, повинна будуватися шляхом пред'явлення певних вимог, як до організації занять, так і їх спрямованості [4].

Провівши аналіз літературних даних ми дійшли такого **висновку:** тренування з прогресуючим обтяженням знімає негативні емоції, люди, що займаються оздоровчим атлетизмом, стають більш товариськими, контактними, доброзичливими, мають більш високу самооцінку і впевненість в своїх силах, психологічний стрес не розвивається або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики захворювань і серцево-судинної системи. Налічується понад двадцять конкретних корисних ефектів атлетизму, яких може досягти будь-яка людина, регулярно тренується з обтяженнями.

Список літератури:

1. Бельский И.В. Эффективность занятий студентов атлетической гимнастикой в режиме свободного времени/И. В. Бельский // Теория и практика физической культуры. 1989. № 4. С. 50-52.

2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук

// Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.

4. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 25. – С. 35–38.

5. Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста / Л.С. Дворкин// Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 36–40.

6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.

Огірко І.В., Ясінська-Дамрі Л.М., Ясінський М.Ф.

БИОМЕХАНИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АЕРОБІКИ

Українська академія друкарства

Анотація. Розуміння сутності рухів людини і складності управління важливе для вчителя фізичного виховання. Використання основних понять про рух, законів механіки дозволяє застосувати методи навчання фізичним вправам, підвищувати ефективність їх.

Annotation. Understanding the essence of human movements and the complexity of management is important for the teacher of physical education. Using the basic concepts of motion, the laws of mechanics allows you to apply methods of training physical exercises, improve their effectiveness.

Аеробіка — комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.) які виконують під музику, тому вона зветься ритмічна гімнастика. Фізичні вправи розглядаються як основні засоби фізичного виховання. Для опису рухів людини використовуються такі поняття, як положення його системи точок, переміщення, траєкторії, швидкості, прискорення й інші. Об'єктивність аналізу базується на глибокому розумінні фізичної сутності рухів людини та правильного використання як самих кінематичних термінів, так і одиниць їхнього виміру. Рухи тіла людини можна виміряти, тільки порівнюючи положення