

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Чикалина В.А. Влияние атлетической гимнастики на организм человека // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2020. – №3 (март). – АРТ 32-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799

Чикалина Виктория Андреевна

Студентка 4 курса,

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»,

г. Архангельск, Российская Федерация,

e-mail: ms.chikalina@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье рассматриваются особенности занятий атлетической гимнастикой, обуславливается правильность выбора упражнений, а также их эффективность и требуемые условия.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, спорт, физическая культура, упражнения, тренировка.

Chikalina Victoria

4th year student,

FSEI of HE «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov»

Arkhangelsk, Russian Federation

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS ON THE HUMAN BODY

Abstract: The article discusses the features of athletic gymnastics, determines the correct choice of exercises, as well as their effectiveness and the required conditions.

Keywords: athletic gymnastics, sports, physical education, exercises, training.

Атлетическая гимнастика представляет собой набор специальных физических упражнений, в том числе с использованием штанги, гантелей, гири и другими различными блочными устройствами, направленными на гармоничное развитие мышечных групп человека.

В России атлетическая гимнастика получила широкое распространение в конце 19 века и была популярна как среди молодого поколения, так и старшего. Однако, стоит учитывать, что данным видом спорта занимаются здоровые люди, так как он связан с использованием различных отягощений, что подразумевает значительную нагрузку на мышцы.

В 21 веке, который известен своим стремительным развитием высоких технологий, людям часто не хватает времени на занятия спортом. В свободное время все больше людей проводят за компьютером или телефоном вместо активного времяпрепровождения. В связи с этим роль спортивных занятий, в частности, атлетической гимнастики, которая помогает, особенно молодому поколению, справиться с большим количеством стресса и умственными нагрузками, возрастает.

Человек, как и любой живой организм, постоянно испытывает потребность в движении и поэтому физическое бездействие разрушает человека нанося вред не только физическому, но и ментальному здоровью. Занятие каким-либо видом спорта неоспоримо является сильным средством для оздоровления организма,

что не раз доказывалось различными исследованиями. Итак, рассмотрим особенности занятий атлетической гимнастикой.

Перед тем, как приступить к выполнению упражнений с отягощениями следует учесть первоначальную подготовку человека, то есть правильно выбрать вес гантелей или любого другого инвентаря. Разработайте, желательно с тренером, или разучите комплекс упражнений для всех частей тела. Перед тренировкой так же важно разогреть мышцы, чтобы не получить травмы, и для этого хорошо подойдет бег. Заниматься нужно начинать постепенно, для начала будет достаточно 15-30 минут 3 раза в неделю, постепенно по своему самочувствию можно увеличить количество и время тренировок, но все же тренера не советуют заниматься каждый день, так как мышцам нужно время для восстановления. Занимайтесь под любимую музыку, концентрируя свое внимание на прорабатываемых мышцах, следите также за техникой упражнений или попросите, чтобы кто-то поправлял вас. Помните, что атлетическая гимнастика любит терпеливых и трудолюбивых, поэтому постоянно совершенствуйтесь и следите за правильностью выполнения упражнений.

Неправильный режим и техника могут привести к серьезным нарушениям здоровья, как например, аритмия или повышенное давление. В случае, если вас тревожит состояние вашего организма после тренировок, то следует незамедлительно обратиться к врачу, так как реабилитация может быть долгой и занятие нужно будет начинать с минимальных нагрузок.

Важной составляющей при занятиях любым спортом так же является ведение дневника, который позволяет определить насколько эффективны занятия. В него так же при желании могут записывать параметры (обхват груди, талии, бедер, рост и вес), которые наглядно позволяют оценить изменения тела. Дополнительно некоторые указывают состояние пульса до и после тренировки, продолжительность сна и общее самочувствие после тренировки.

Следующей не менее важной частью правильных тренировок является питание человека. Усиленный расход энергии, вызванный физическими нагрузками, усиливает аппетит. Следует тщательно контролировать свое питание, чтобы не набрать лишний вес, что может привести к демотивации занятий спортом. Однако, не стоит забывать, что мышцы тяжелее жира и важнее следить за сантиметрами, чем за весом.

Как уже было замечено ранее – мышцам требуется отдых и нельзя тренироваться на износ каждый день. Вы должны помнить о том, что для достижения наилучших результатов требуется не только смена программы по истечении времени, но и полноценный отдых.

Для рационального питания и режима дня важно соблюдать основные правила:

- выпивать 30 мл воды на каждый килограмм веса в течение суток;
- 7-9 часов сна в сутки для восстановления организма, особенно в период интенсивных физических или интеллектуальных нагрузок;
- питание 4-6 раз в день.

Ниже приведен пример классического варианта меню на правильном питании:

- завтрак: каша + простые углеводы + небольшое количество белка;
- перекус: может быть фрукт или батончик;
- обед: гарнир + мясо + овощи (свежие или приготовленные);
- перекус: например хлебцы с сыром;
- ужин: нежирная птица или рыба + овощи (свежие или приготовленные);
- за час до сна: стакан кефира или творог.

Важно также правильное соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, так как в зависимости от ваших целей (похудеть, поддерживать вес или набрать массу) и параметров числа будут отличаться.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

С уверенностью можно сказать, что спорт играет важную роль в жизни человека и занятия спортом укрепляют здоровье человека, однако, не стоит забывать и о правильном выборе упражнений и веса спортивного инвентаря. Атлетическая гимнастика положительно влияет на организм человека, но при неправильном подходе может калечить.

Список использованной литературы:

1. Атлетическая гимнастика // МЕГАБООК: Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия URL: <https://megabook.ru/article/Атлетическая%20гимнастика> (дата обращения: 15.02.2020).
2. Атлетическая гимнастика // Физическая культура Будущего URL: http://fizkultura.ru/sci/athletics_gymnastics/1 (дата обращения: 15.02.2020).
3. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/638947/> (дата обращения: 15.02.2020).
4. Правильное питание: с чего начать? Самый подробный гид по переходу на ПП! // GOODLOOKER URL: <https://goodlooker.ru/pravilnoe-pitanie.html> (дата обращения: 15.02.2020).

Дата поступления в редакцию: 02.03.2020 г.

Опубликовано: 03.03.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2020

© Чикалина В.А., 2020

Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Для заметок