

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ПРИОРИТЕТНЫЙ ВИД СПОРТА, ПОМОГАЮЩИЙ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Рогова А.Д., Самарина Е.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическое развитие человека напрямую зависит от него самого. Если он действительно хочет развиваться, то не будет «сидеть сложа руки». Для ведения здорового образа жизни, корректировки фигуры и поддержания её в форме, следует выбрать подходящий вид спорта совместно с правильным питанием. Как правило, атлетическая гимнастика отлично для этого подходит, так как предоставляет множество вариантов тренировки. И каждый вправе выбрать то, что ему больше всего подходит.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, специальные правила, сила мышц.

Важно понимать, что когда решаешь начать здоровый образ жизни, то наступающие изменения обязательно коснутся всех сфер жизни. Если регулярно не заниматься физическими упражнениями, то никакое правильное питание не сможет дать нужный результат. Существует множество видов спорта, помогающих вести ЗОЖ, корректировать фигуру и поддерживать её в нужной форме. Самым приоритетным из них является атлетическая гимнастика. Только она может предоставить большое количество вариантов тренировки. Каждый человек сможет выбрать тот вариант, который подходит именно ему. Правильно подобранный режим упражнений вместе с рациональным питанием помогают избавиться от жировых отложений, либо же прибавить в весе, в случае его дефицита.[1; с. 96].

Итак, как только было принято решение о регулярном занятии спортом, первым делом, следует выбрать место для проведения тренировок. Вариантов может быть много: фитнес клуб, спортивный зал, специально отведённая площадка на улице, комната у Вас дома, и многое другое.

Следует отметить, что занятия в тех местах, где занимаются и другие люди, являются хорошей мотивацией для работы над собой. Так же, фитнес клубы хороши тем, что с людьми занимаются специально подготовленные тренеры, помогающие им достичь поставленных целей. Нельзя не заметить, что когда человек приобретает платный абонемент в подобное заведение, то он реже пропускает занятия. Но если особа слишком занята и ей не хватает времени на дорогу в спортивный зал и обратно, то для неё в приоритете занятия дома. В таком случае, график занятий устанавливается самостоятельно. Так же, занятия на дому отлично подходят тем, кто стесняется заниматься на публике. Главное, нужно осознать то, что необходимо регулярное выполнение комплекса занятий, без лишних интервалов. Иначе, ожидаемый результат не будет достигнут.

Для достижения цели, следует придерживаться специальных правил:

1. Необходимо включить в комплекс прыжки со скакалкой и бег на месте. Такие упражнения отлично борются с лишним весом.

2. Нужно выбирать такие занятия, которые задействуют проблемные зоны тела. Именно такой подход влияет на результативность тренировок.

3. Обязательно следует пить воду, чтобы не нарушился водный баланс. Иначе, эффективность занятий будет снижена, а так же это может привести к проблемам со здоровьем.

4. Употреблять пищу нужно не раньше, чем через два часа после тренировки. Так же, кушать следует не позже чем за час до занятия. Причём еда должна содержать много белка.

5. Не стоит забывать о гигиене и правилах безопасности. Заниматься следует в чистом и хорошо проветриваемом помещении. После тренировки нужно обязательно принимать душ.

Отметим, что тренировки воздействуют на организм лучше, если человек занимается каждый день. Увеличивается расход калорий, которые потребляются вместе с пищей. Это значит, что вес будет исчезать быстрее. Но, следует учитывать способности своего организма. Ни в коем случае нельзя допустить перетренировки. Иначе могут появиться плохие последствия: боль в мышцах и суставах, постоянный недостаток энергии, учащённый пульс при спокойной ходьбе, раздражительность, повышенное кровяное давление, бессонница, нарушение координации движений, потеря аппетита, болезни и травмы, потеря желания продолжать тренировки.

Аэробика помогает человеку развиваться в разных направлениях. Она способствует достижениям успеха в других видах спорта, вырабатывает психологическую устойчивость, а так же, позволяет поверить в свои силы. Заметим, что влияние атлетической гимнастики повышается при сочетании силовых упражнений с упражнениями на выносливость, такими как бег, плавание, лыжный спорт, езда на велосипеде.[2; с. 74].

Атлетическая гимнастика очень распространена среди подростков и студентов. Учащаяся молодёжь проявила интерес к аэробике благодаря сведениям о своеобразности силы мышц, которая представляет собой один из важных факторов физического развития человека.

Сила есть основополагающее физическое качество человека, способствующее его развитию. Она эффективно поддается тренировке благодаря применению отягощения. Например, для того чтобы атлету удалось поднять груз среднего веса, ему нужно полностью применить свои способности в гибкости, ловкости и координации. Отсюда следует, что развитие силы невозможно без одновременного развития других физических качеств человека. Тем самым, стало возможным углубление и расширение методологии силовой подготовки учащихся, а также конкретизация системы многолетней тренировки подростков в силовых видах спорта.

Человек может двигаться из-за работы мышц. Усилие, которое при этом развивается, называется силой мышц. Другими словами, это склонность

к преодолению сопротивления извне, а так же противодействие ему благодаря напряжению мышц.

Как известно, сила мышц полностью зависит от развиваемых и не развиваемых факторов. Развиваемыми факторами являются: физиологические поперечники мышц, частоты пульсаций в спинном мозге, координации в работе двигательных единиц мышц, способности человека к волевой концентрации. К развиваемым факторам относят: рычаг действия силы мышцы, композицию мышечных волокон в мышцах.

Возраст является важным фактором, оказывающим влияние на развитие силы. Самые большие результаты тренировок достигают персоны возрастом от десяти до двадцати лет. Мышечная масса прекращает развиваться при достижении физиологической зрелости. Интересно знать, что мышечную массу часто называют вторым сердцем. [3; с. 362].

Список литературы

1. Лузик Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие // Классный руководитель. – 2011. С. 127.
2. Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова. Классическая аэробика.- 2017. – С. 90.
3. Й.М. Йегер, К. Крюгер. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация. – 2016. С. 408.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рожкова Д.С., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическое воспитание оказывает непосредственное содействие подготовке гармонично развитого, высококвалифицированного специалиста. Одним из основных направлений системы профессионального