

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ СТУДЕНТІВ (ДІВЧАТ)

Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет
malygina.elena2014@gmail.com

Згідно нормативних документів щодо базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих учбових закладів України, виокремлюється три форми фізичної діяльності студентів. Особливо хочеться виділити останню з них – про активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять в позаучбовий час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах з пріоритетним оздоровчим напрямленням), використання різноманітних форм і засобів фізичної культури [2. с. 172].

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

Атлетична гімнастика корисна не лише чоловікам, як це прийнято вважати, але й жінкам. З її допомогою зміцнюється опорно – руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні вправи жінкам для зміцнення черевної і тазової ділянки тулуба. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики і загальнорозвиваючі вправи, є можливість забезпечити струнку, пропорційно розвинену будову тіла, зменшити або збільшити вагу. Дівчатам ці заняття дозволяють набути граціозності, довести фігуру до досконалості, сприяючи швидшому відновленню організму. Заняття гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вони є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя.

Перш ніж приступити до самостійних занять з атлетичної гімнастики, треба добре засвоїти і дотримуватись норм і правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Тепер опишемо кожен з видів фізичних вправ. Позитивний вплив атлетичної гімнастики множитья, якщо поєднувати силові вправи з вправами на витривалість (біг, лижі, плавання, велосипед). Розвиток сили можна забезпечити виконанням наступних спеціальних силових вправ: з гантелями (вага 2-5 кг); нахили, повороти, колові рухи тулубом, вілжимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання і опускання тулуба за головою, лежачи на лавці; з еспандером: випростання рук у сторони, витягування еспандера до рівня плечей; з грифом штанги (5–12 кг), жим стоячи, сидячи, від грудей, з-за голови, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах; різні вправи на тренажерах та блочних пристроях, включаючи вправи в ізометричному, динамічному режимах роботи [2. с. 361].

Виконуючи вправи з обтяженням і на тренажерах, потрібно слідкувати, щоб не було затримки дихання. Воно повинно бути глибоким і ритмічним. Будь-який комплекс вправ атлетичної гімнастики включає в собі три етапи: підготовчий, основний і заключний. Особливе місце в безпеці занять атлетичної гімнастики займають медичний контроль, самоконтроль, ведення щоденника для запису стану самопочуття.

Отже, самостійні заняття атлетичною гімнастикою сприяє гармонійному розвитку студентів, підвищує їх фізичну витривалість, виховує в них стійкі потреби у самовдасконаленні, самопізнанні і самооцінці.

Література:

1. Сила і краса – журнал № 7, 1999 р.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.