

УДК 378.17

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Прокопенко Л.А.

Технический институт, филиал ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru

В данной статье рассмотрены особенности атлетической гимнастики, ее привлекательность для студентов, изучены цели тренировок, как на начальном этапе занятий, так и через 3-5 лет. Эффективность занятий обусловлена достигнутыми положительными результатами как физического, так и психического уровня. Занятия способствовали достижению уверенности в себе, хорошей физической формы, повышению спортивного интереса, поддержанию здорового образа жизни.

Ключевые слова: фитнес занятия атлетической гимнастикой, студенты вуза, хорошая физическая форма, спортивный интерес, поддержание здорового образа жизни

THE ATTRACTIVENESS OF FITNESS TRAINING ATHLETIC GYMNASTICS FOR STUDENTS

Prokopenko L.A.

Technical Institute, branch of North-Eastern Federal University n.a. M.K. Ammosov, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru

This article discusses the features of the athletic gymnastics, its attractiveness to students, studied the objectives of the training, initial employment, and in 3-5 years. The efficiency of training due to achieved positive results both physical and mental level. Training contributed to the achievement of self-confidence, good physical shape, improve sport, maintain a healthy lifestyle.

Keywords: fitness training athletic gymnastics, the students of the high school, good physical shape, interest in sports, maintaining a healthy lifestyle

Самым распространённым видом фитнеса среди современной молодежи является атлетическая гимнастика. Это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться», традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом.

Формирование гармоничного телосложения в сочетании с высоким уровнем всестороннего развития физических способностей отвечает понятиям о прекрасном. Красота тела, физическое совершенство, отточенная спортивная техника не самоцель, а средство формирования гармонично и всесторонне развитой личности современного общества. Регулярные занятия атлетизмом в комплексе с другими видами спорта помогают организовать полноценный досуг трудящихся и юношества, способствуют трудовому и нравственному воспитанию, укреплению здоровья [1].

Цель исследования – изучить, в чем привлекательность атлетической гимнастики для молодых людей.

Задачи:

1. Рассмотреть особенности атлетической гимнастики.

2. Изучить цели тренировок, занимающихся атлетической гимнастикой.

3. Определить эффективность занятий атлетической гимнастикой.

Материалы и методы исследования

Методы исследования: изучение специальной литературы, анкетирование, математическая обработка данных. Объект исследования: студенты, занимающиеся атлетической гимнастикой. Предмет исследования: цели тренировок атлетической гимнастикой. В опросе приняли участие 21 студент в возрасте 18-27 лет. Все занимаются в тренажерном зале спорткомплекса «Богатырь» ТИ (ф) СВФУ. Большинство начали заниматься с 13 лет и посещают зал 3-4 раза в неделю по 2-3 часа в день. Таким образом, средний стаж занятий составляет 5 лет.

На основании многолетнего опыта занятий атлетической гимнастикой упражнения для развития мускулатуры были объединены в тренировочные комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все мышечные группы, которые подвергаются нагрузке в течение дня. Одним из методов борьбы с усталостью являются занятия спортом, в том числе и занятия атлетической гимнастикой. Но следует учитывать и показатели здоровья того, кто собирается ей заниматься. В действительности, существует ряд заболеваний, при которых занятия атлетической гимнастикой могут еще больше усугубить проблему. Однако, и при отсутствии категоричного запрета, следует соблюдать все меры предосторожности, связанные с использованием отягощений, особенно на первом этапе тренировок, когда мышечный корсет слаб и уязвим. Занятия этим видом противопоказаны тем, у кого геморрой,

грыжа, простатит. Занятия помогают укрепить кости и предотвратить проявление остеопороза и т.п. [2].

Но есть и такие случаи, когда атлетическая гимнастика помогала людям бороться с разными недугами. Например, Лу Феррино страдал врожденной глухотой, поэтому ему было очень тяжело выговаривать простые слова. Атлетическая гимнастика дала ему возможность для самореализации.

Занимаются же этим видом не только с целью стать профессионалами, но и просто для себя, для того чтобы улучшить свои физические качества. Она помогает человеку развить в себе не только это, но и улучшить чувство стремления к чему-либо, обзавестись уверенностью в себе, а также выявить лидерские качества, что очень значимо в нашем обществе в нынешнее время [3].

Результаты исследования и их обсуждение

Для изучения целей тренировок мы опросили молодых людей. Результаты ответов представлены в таблице.

По результатам, представленным в таблице, можно сделать вывод, что важной целью тех, кто начинал заниматься этим видом фитнеса, являлись совершенствование своей фигуры, хорошая физическая форма, избавление от физических недостатков, болезней. Большинство опрошенных пришли на занятия для поддержания здорового образа жизни, снятия стресса, получения удовольствия.

Годы тренировок внесли коррективы в цели тренировок. Мы можем видеть, что у студентов появился спортивный интерес в этом виде занятий, желание участвовать в соревнованиях, чувство соперничества (чем я хуже другого). Отмечается стремление к здоровому образу жизни, желание достичь уверенности в себе (психологическая уверенность) посредством тренировок, избавиться от депрессии, снять стресс. А также повысился интерес к общению и новым

Цели тренировок молодых людей, занимающихся атлетической гимнастикой, в %

№	Цели тренировок	С какой целью Вы пришли в спортзал впервые?	Какая сейчас у Вас цель?	Чего Вы достигли?	Какая цель в перспективе?
1.	Совершенство в своей фигуре (красивое, гармонично развитое тело)	100	85	100	95
2.	Наращивание мышц	60	70	85	65
3.	Хорошая физическая форма (привести мышцы в тонус)	85	75	75	85
4.	Избавление от физических недостатков, болезней, проблем	90	60	75	65
5.	Чувство соперничества (чем я хуже другого)	10	35	25	30
6.	Спортивный интерес (участие в соревнованиях)	40	80	85	75
7.	Здоровый образ жизни	95	100	85	65
8.	Быть уверенным в себе (психологическая уверенность)	70	95	95	75
9.	Заслужить уважение у окружающих	20	15	25	35
10.	Успех у девушек	50	10	15	20
11.	Получить удовольствие	80	90	95	85
12.	Общение, новые интересные знакомства	30	65	65	75
13.	Избавиться от депрессии	45	75	50	65
14.	Снять стресс	75	85	60	65
15.	Подготовка к защите Отечества	30	25	45	55

знакомствам. В то же время для занимающихся менее значимыми стали цели – получить успех у девушек и избавление от физических недостатков, болезней, проблем.

Об эффективности занятий мы можем судить по ответам молодых людей на вопрос «Чего Вы достигли в процессе тренировок?». Занятия помогли достигнуть уверенности в себе, способствовали совершенствованию своего тела, наращиванию мышц. Также способствовали повышению спортивного интереса, общению и новым знакомствам, получению удовольствия. Отдельным лицам помогли избавиться от физических недостатков, болезней, психологических проблем, юношам подросткового возраста – получить подготовку к защите Отечества.

Какая же цель в перспективе, что привлекает молодых людей в атлетической гимнастике? На это вопрос мы получили очень много разнообразных ответов. Это, прежде всего: красивое, гармонично развитое тело, привести мышцы в тонус, получать удовольствие, уверенность в себе, участвовать в соревнованиях. Важным является здоровый образ жизни, наращивание мышц, избавление от физических недостатков, болезней, депрессии, снятие стресса, подготовка к защите Отечества. На третий план выходит чувство соперничества, уважение у окружающих, успех у девушек.

Так же нас интересовал вопрос «Употребляют ли молодые люди стероиды и другие добавки к пище?». Из всех опрошенных

употребляют только 10%. Следовательно, большинство из них наращивают себе мышцы с помощью усердной тренировки. Так же помимо занятий атлетической гимнастикой многие еще занимаются другими видами спорта: волейболом, баскетболом, кикбоксингом и боксом, те самым разнообразят свой досуг.

Заключение. Из всего выше изложенного следует сказать, что занятия спортом, в нашем случае атлетической гимнастикой, имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Занятия противопоказаны тем, у кого есть разного рода недуги, но в то же время они могут помочь справиться со многими трудностями, включая проблемы не только физического, но и психологического уровня. Занятия атлетической гимнастикой привлекательны в любом возрасте, особенно, в юношеском. Эффективностью атлетической гимнастики является величина положительных результатов, полученных в процессе тренировки, которую можно ожидать от силовых и сопутствующих им упражнений в отношении здоровья занимающихся ею людей.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С. 2-4.
2. Яковлев М. Официальная информация // Сила и красота. – 2002. – С. 35-45.
3. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.genesha.ru/articles/atleticheskaya-gimnastika/>.