Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества «Ирбис»
городского округа Самара

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (13-14 ЛЕТ)

Автор: ПДО Мытарев Владислав Вячеславович

Аннотация: в данной статье изучается проблема атлетической гимнастики как средства формирования физической активности детей подросткового возраста, а именно 13-14 лет. Раскрывается содержание атлетической гимнастики как специального вида физических упражнений в качестве формирования физической активности подростков. Также, раскрываются понятия атлетической гимнастики и выявляются ее виды.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, гимнастика, физическая активность, дети, подростки, подростковый возраст.

В нынешнее время атлетическая гимнастика занимает не последнее место в спортивной деятельности, а также она способна удовлетворять стремление подростков в 13-14 лет иметь красивые и сильные мышцы, рельефную мускулатуру. Также, она формирует физическую активность детей данного возраста, расширяет двигательный опыт, вырабатывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует устремление к самовыражению через красоту тела.

Такие ученые, как С.В. Галицын, Л.С.Дворкин и В.М. Шубов в собственных исследованиях раскрывали проблему роли атлетической гимнастики как средства формирования физического совершенствования [3; 6]. Они отмечали тенденцию к снижению уровня силовых способностей у детей подросткового возраста и в то же увеличение их интереса к нетрадиционными видами физической культуры. Также была выявлена наивысшая результативность отдельных форм занятий физическими

упражнениями, которые основаны на применении средств и методов атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика - это средство физического формирования, обращенное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем применения различных упражнений с отягощениями и сопротивлениями разных групп мышц.

Физическая активность является движениями тела человека, которые производятся скелетными мышцами и в следствие которых тратится энергия.

Физическая активность подростка – это категория физической активности, которая является запланированной, структурированной, повторяющейся и направлена на усовершенствование или поддержание компонентов физического состояния подростка [2].

Атлетическая гимнастика достаточно разнообразна в собственных проявлениях, что обусловливается последующими причинами:

- атлетическая гимнастика может воздействовать на практически все основные мышечные группы и на их некоторые части;

- способствует не только на каждую мышцу либо мышечную группу, но и на разные части отдельной мышцы, к которым возможно подбирать различные упражнения;

- различные виды сопротивлений, на преодоление которых сконцентрированы упражнения атлетической гимнастики;

- достаточно большой диапазон уровня влияния упражнений атлетической гимнастики на отдельные мышцы, мышечные группы или на целый организм занимающегося (по насыщенности - вес отягощения либо сила сопротивления; по объему - количество подходов, повторений и упражнений) [1].

Заметим, что именно поэтому средствами атлетической гимнастики можно разрешать самые многообразные задачи в формировании физической активности детей 13-14 лет.

Рассмотрим следующие виды атлетической гимнастики:

- тяжелая атлетика (силовой вид спорта, который связан с подъемом штанги – толчок и рывок);

- гиревой спорт (силовой вид спорта, который связан с поднятием гири - толчок 2-х гирь с груди и рывок гири левой/правой руками);

- пауэрлифтинг (силовое троеборье);

- бодибилдинг (силовой вид спорта, который направлен на развитие и показ рельефной мускулатуры);

- армрестлинг (силовое единоборство на руках в положении стоя за столом).

Следует отметить, что имеются также и виды атлетической гимнастики направленные на формирование физической активности, на развитие силы, на общие физкультурные цели и с оздоровительной целью.

Атлетическая гимнастика в отличие от других видов спорта, может вовлекать в свои ряды людей различного возраста. Но при этом возникает вопрос, какой же оптимальный возраст для начала занятий атлетической гимнастикой при условии, что будет формироваться физическая активность. Так, по мнению многочисленных исследователей в сфере спорта, уже в десять лет дети могут начать тренироваться с легкими снарядами вместе со своими родителями (да и преклонный возраст не будет негативно влиять на наслаждение тренировками с отягощениями). Следует заметить, что чем старше человек, тем меньше он сможет надеяться на наивысшие достижения в атлетической гимнастике, потому что функции человеческого организма с возрастом замедляются [5].

Но, все же оптимальным возрастом для начала занятий атлетической гимнастикой является возраст в промежутке от 13 до 15 лет. Ведь к 16 годам подросток уже достаточно созрел, чтобы иметь хорошее прибавление в результате собственного атлетического тренинга. В тридцать лет человек еще имеет достаточно времени для достижения максимального развития, прежде чем возраст начнет одерживать над ним верх.

Так, характеризуя результативность атлетической гимнастики как средства формирования физической активности детей 13-14 лет, а также как массового вида спорта и физической культуры, можно выделить последующее [4]:

1. Атлетическая гимнастика в возрасте 13-14 лет способна давать возможность тренироваться по индивидуальным тренировочным планам и программам.

2. В отличие от других видов спорта атлетической гимнастикой возможно заниматься весь год.

3. Спортсмен практически не зависит от партнера, что обеспечивает самостоятельность тренирующихся и дает вероятность систематично тренироваться.

4. Атлетическая гимнастика как средство формирования физической активности подростков, способна обеспечить многовариантность целевых результатов тренировок (цель занимающихся варьируется от корректировки своего телосложения до стремления участвовать в соревнованиях). При этом можно применять одно и то же оборудование и методики.

5. Тренировки можно начинать с любого уровня подготовленности. Если же к занятиям возвращаются после перерыва, то прежде чем перейти к систематическим тренировкам, необходим период восстановления и совершенствования утраченных функций двигательного аппарата, т.е. начинать надо с упражнений не высокой интенсивности и объемов, а вес отягощений, число подходов и другие факторы нагрузки повышать постепенно начиная с самого малого.

6. Атлетическая гимнастика дает возможность подростку применять приобретенную силу, выносливость и другие качества в любых видах спорта, в трудовой и военной деятельности, а также считается наиболее эффективным средством подготовки к службе в армии. В подростковом возрасте в условиях современного общества уровень психоэмоционального

состояния ребенка во многом зависит от физического развития и физической подготовленности в целом [4].

Таким образом, атлетическая гимнастика как средство физической активности детей подросткового возраста 13-14 лет, способна эффективно решить задачи формирования гармонического телосложения, развития силы, укрепления здоровья и привлечения молодежи к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Баранов А.А. Методы определения и показателей качества жизни детей подросткового возраста. - М.: Спорт, 2019. - 30 с.
2. Вежев М.Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования. – М.: Физическая культура и спорт, 2018. - 23 с.
3. Галицын С.В. Физическое воспитание подростков различных типологических групп на основе построения прогнозных моделей развития качеств и свойств личности. - М.: ДВГАФК, 2017. - 295 с.
4. Менхин А.В. Атлетическая гимнастика: культуризм, атлетизм или бодибилдинг? – М.: Спорт в школе, 2020. – 86 с.
5. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без отягощений. - М.: Терра-Спорт, 2019. – 124 с.
6. Шубов В.М. Красота силы. - М.: Советский спорт, 2016. – 59 с.