

**Автор:**

**Литвинов Никита Александрович**

студент

**Научный руководитель:**

**Буряков Владимир Анатольевич**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Аннотация:** в статье рассмотрена история возникновения атлетической гимнастики, а также ее виды. Авторами отмечено положительное влияние на организм человека

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, виды атлетической гимнастики.

### *Содержание*

1. История возникновения атлетической гимнастики.
2. Положительное влияние на организм человека.
3. Противопоказания.
4. Виды атлетической гимнастики.
5. Спортивный инвентарь.
6. Виды упражнений.
7. Правила проведения занятий с отягощениями.

Слово «гимнастика», как и вид спорта берет начало в Греции. Существуют разные версии происхождения этого слова: либо от слова «gymnazo» что значит – «тренирую», либо от «gymnos» – «голый». В Древней Греции телесные упражнения проводились в обнаженном виде. Атлеты в древней Греции являлись эталоном красоты. Творцы писали картины и лепили скульптуры с их изображениями. Медики еще в далекой древности заметили и оздоравливающие

свойства гимнастики и тренировок для нормализации дыхания, укрепления мышц и суставов.

Основоположником атлетической гимнастики в России можно считать Владислава Францевича Краевского, который создал в 1885 году «Кружок любителей атлетики». Вновь появившиеся талантливые атлеты, были способные составить конкуренцию зарубежным спортсменам. Свои выводы о пользе физических упражнений В.Ф. Краевский выразил в работах: «Катехизис здоровья. Правила для занимающихся спортом» и «Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь». О популярности атлетики говорит то, что в России стали издавать атлетические журналы «Геркулес», «Красота и сила», «Русский спорт» и другие, пропагандирующие силовые упражнения.

В то время физические упражнения условно разделяли на атлетику, спорт и гимнастику. К атлетике относили упражнения для развития силы, в спорте упражнения делались для удовольствия, а к гимнастике относились упражнения на гимнастических снарядах, лечебная гимнастика.

В начале XX века в России тяжелая атлетика и культуризм постепенно отделяются друг от друга. Но современный бодибилдинг (атлетическая гимнастика), каким мы видим его сегодня, возник только в 1940 году, когда в США были проведены соревнования по данному виду спорта. Название «бодибилдинг» также пошло из Америки.

Сегодня атлетическая гимнастика очень популярна во всем мире. Систематические занятия оказывают сильное влияние на организм человека. Тренируясь с отягощениями можно достичь нескольких целей одновременно: улучшить рельефы своего тела, укрепить мышцы, повысить гибкость и укрепить душевное здоровье. При правильных занятиях нормализуется давление и укрепляется сердце. Физические занятия атлетической гимнастикой помогают снизить в организме уровень содержания холестерина, сжигать жиры и сбросить лишний вес.

Но прежде чем заняться гимнастикой человеку нужно пройти медицинское обследование, проверить состояние организма и убедиться в отсутствии противопоказаний. В соответствии с этим необходимо грамотно подобрать

упражнения, тренажеры и уровень нагрузки. Противопоказаниями могут служить болезни сердца и гипертония, болезни глаз и острые инфекционные заболевания.

Атлетическую гимнастику можно разделить на бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг в зависимости от систем тренировок

Бодибилдинг – представляет собой комплекс силовых движений, направленных на проработку всех групп мышц с целью придания им красивого рельефа, но при этом чрезмерно увеличенных в объеме. Занимаясь культуризмом спортсмен наращивает определенные группы мускулов, но не поддерживает их пропорциональность.

Пауэрлифтинг – развивает предельные силовые показатели в трех видах упражнений: жим штанги лежа, становая тяга, приседание со штангой на плечах. Армрестлинг – это силовой поединок на руках, из положения сидя. Для достижения значительных результатов в этом единоборстве спортсмен должен развивать мускулы верхнего плечевого пояса, спины, тазового пояса и ног.

Сила является одним из главных физических качеств человека. Ее можно развивать используя разнообразные средства. Наибольший эффект дают тренировки с отягощениями. Рассмотрим некоторые виды спортивного инвентаря для тренировок.

Гантели – спортивный снаряд для выполнения силовых физических упражнений с отягощениями, направленных на развитие мышц, укрепление суставов и общей работоспособности организма. Гантели увеличивают нагрузку при физических упражнениях. Гантели бывают литые (с фиксированным весом) и разборные, позволяющие варьировать вес снаряда.

Гири. Различают гири нескольких видов: литые (весом 10, 16, 24 и 32 кг), пустотелые, наборные и так называемые жонглерки, используемые для жонглирования.

Штанга – спортивный снаряд для поднятия веса в бодибилдинге, пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике. С помощью этого снаряда можно выполнить множество силовых упражнений с большой нагрузкой.

Все упражнения в атлетической гимнастике делятся на следующие группы:

1) тренировки без использования тяжестей и дополнительных спортивных снарядов. Эти упражнения не требуют специальной подготовки. Например, отжимания от пола;

2) перемещения собственного тела с использованием гимнастической стенки, канатов, колец, коня, перекладин, брусьев;

3) упражнения с предметами, имеющими определенные характеристики по тяжести и эластичности (например – набивных мячей, экспандеров);

4) тренировки с использованием тяжестей: гантелей, гирь, штанги.

Правила проведения занятий с отягощениями.

С отягощением можно заниматься с 14–15-летнего возраста.

Начинать занятия следует с разминки, выполняя упражнения без отягощения. Затем выполняют разнообразные прыжки. Разминка должна быть короткой и не должна утомить спортсмена.

Первоначально следует заниматься через день. Позже можно перейти к каждодневным тренировкам. Приступать к занятиям можно через два часа после приема пищи. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Работать плавно, без резких движений. Количество повторений зависит от веса снаряда. Чем больше вес снаряда, тем меньшее количество раз можно выполнить упражнение в одном подходе, и наоборот.

Чтобы контролировать правильность выполняемых упражнений, можно заниматься перед зеркалом. При выполнении упражнений нужно придерживаться среднего темпа, не допускать рывков. Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание при выполнении упражнений. Вдох надо делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Интервал между упражнениями с отягощением должен составлять 1–2 минуты. После каждого сделанного упражнения надо отдохнуть, расслабить мышцы, восстановить дыхание.

Для равномерного развития мышц рук и ног надо проделывать каждое упражнение одинаковое число раз правой и левой рукой или ногой, наклоны и повороты проделывать одинаковое число раз в одну и другую сторону. Переключаться с одних групп мышц на другие.

Для развития всех систем организма рекомендуется добавить бег, ходьбу, плавание, езду на велосипеде, баскетбол, волейбол и другие виды спорта.

Полезно занятия завершать водной процедурой (обтирание, обливание, душ, ванна). После завершения занятий необходима небольшая прогулка на свежем воздухе в течение 10–12 мин.

Однако существует угроза перегрузки. Симптомы перетренировки:

- постоянная болезненность мышц или суставов;
- постоянный недостаток энергии;
- потеря желания тренироваться;
- учащение пульса в спокойном состоянии при ходьбе;
- повышенное утреннее кровяное давление;
- потеря аппетита;
- раздражительность;
- нарушение координации движений;
- травмы или болезни;
- бессонница.

При правильной организации тренировок, при рациональной организации отдыха, питания, вероятность перегрузки мала.

### ***Список литературы***

1. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

3. Медведев А.С. Тяжелая атлетика и методика преподавания. Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. Коц А.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986.