

# *Атлетическая гимнастика*



*Атлетическая гимнастика – это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта — сила.*

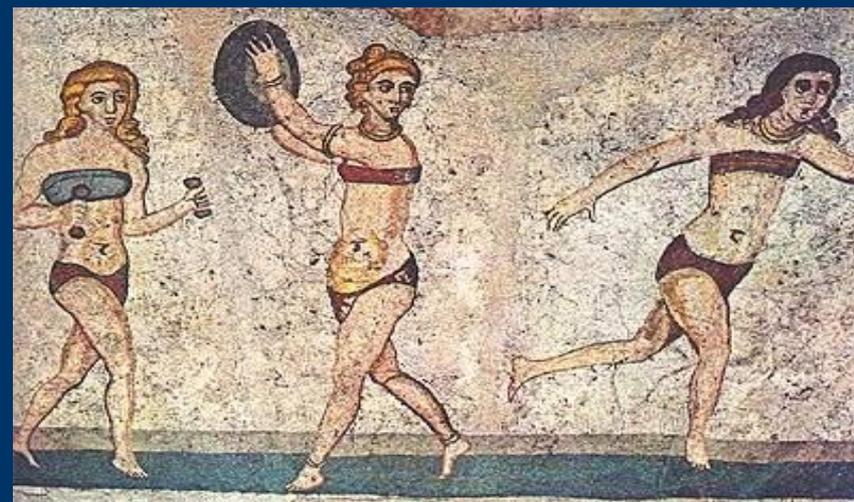
*Заниматься атлетической гимнастикой могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющие любой уровень физической подготовки. Единственное условие – отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы.*

*Этот вид спорта следует рассматривать, как неотъемлемое составляющее физической культуры и возможность восстановления организма после болезни или после длительного периода малоподвижности.*



# История атлетической гимнастики

*Родина атлетизма — Древняя Греция, где для гармонического развития тела уже с четвёртого века до н.э. начали использовать упражнения с гальтерсами — прообразом гантелей. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежащий на главной площади Афин. На фресках третьего века н. э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины.*



*Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами. Уже в то время образованные люди отстаивали идеи гармонии тела и духа, отдавая предпочтение эстетическому воспитанию. Древнегреческие скульпторы разрабатывали каноны красоты, которые строились на оптимальных пропорциях тела человека. И соответствовать этим канонам пытались те, кто занимался силовыми упражнениями.*



*Древние медики впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.*

# Атлетическая гимнастика в России

*Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевого В.М.*

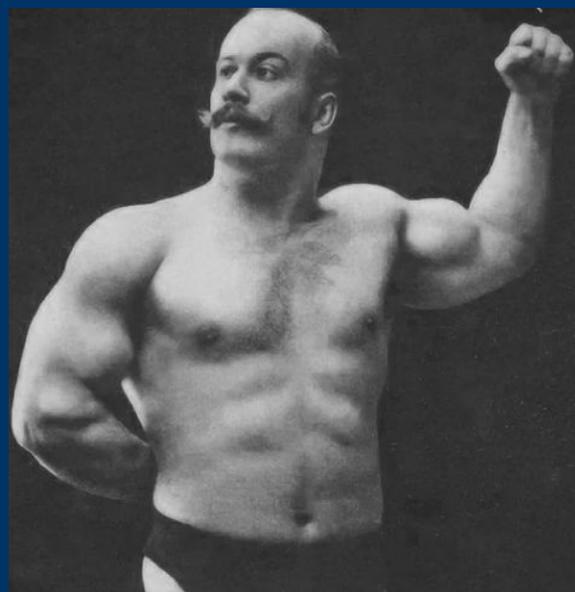
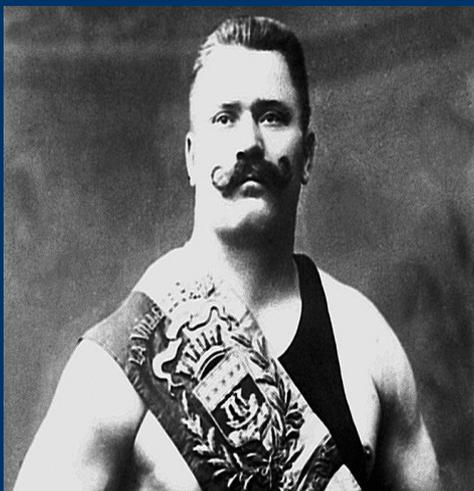
*В 1885 году в Петербурге им был организован "Кружок любителей атлетики".*

*Спустя 12 лет открывается Петербургское атлетическое общество, реорганизованное в 1898 г. в Петербургское велосипедно-атлетическое общество. Аналогичные кружки были созданы в Москве, Киеве, Риге и других городах.*



*В этот период возникает особый интерес к сильным людям, имеющим гипертрофированную мускулатуру, стали проводиться многочисленные чемпионаты борцов и гиревиков, позволившие познакомиться с истинно крепкими, сильными атлетами.*

*Из атлетов того времени нам хорошо известны имена Ивана Поддубного, Петра Крылова, Ивана Заикина, Александра Засса, Ивана Лебедева.*



*В 1912 году клубы и кружки тяжелой атлетики объединились в Всероссийское общество тяжелоатлетов, главой был избран Л. Чаплинский. Под названием «тяжелая атлетика» развивались три вида спорта: поднимание тяжестей (штанга и гири), бокс и все виды борьбы.*

*1923 году в Москве был проведен первый чемпионат СССР.*

*В конце 60-х годов 20 века в советских СМИ «атлетическую гимнастику» стали называть «явлением буржуазной культуры». В начале 70-х годов решением Госкомспорта СССР она была запрещена.*



*Но уже в середине 80-х годов снова активизировала свою деятельность комиссия по атлетической гимнастике, разработаны новые правила соревнований. В 1987 году под патронатом Федерации тяжелой атлетики СССР начинает функционировать Федерация атлетизма, ее главой был выбран Ю. Власов. Эта федерация в то время объединяла два вида спорта: силовое троеборье и культуризм.*

*В последнее время у нас в стране атлетическая гимнастика приобрела широкую популярность. Этим видом спорта в основном занимаются с целью формирования правильной осанки, гармонического развития мускулатуры всего тела, исправления недостатков телосложения.*

# Виды атлетической гимнастики

*В зависимости от систем тренировок, есть такое деление атлетической гимнастики на виды:*

*-бодибилдинг*

*-культуризм*

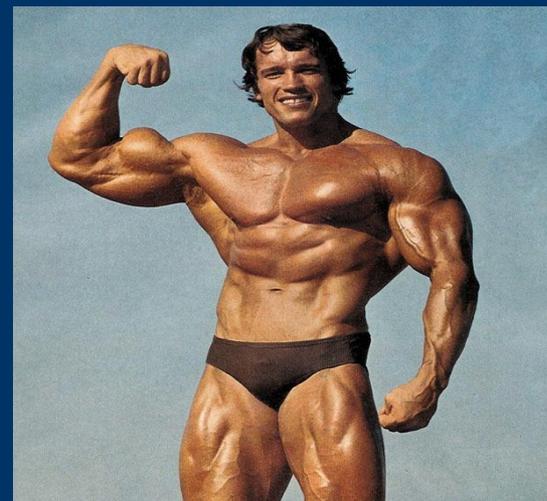
*-пауэрлифтинг*

*-армрестлинг.*



# Бодибилдинг

*Бодибилдинг – дословно с английского языка переводится как «строительство тела», представляет собой комплекс силовых движений, направленных на проработку всех групп мышц. В отличие от тяжелой атлетики, на базе которой он возник, в бодибилдинге не имеет значения, какой вес может «взять» (или «выжать») спортсмен. Важны результаты, отразившиеся на его внешности: равноценно и пропорционально проработанные мышцы (крупные и мелкие), их объем и рельеф (соотношение мышц и жира).*



*Мышечную массу бодибилдер набирает путем тренировок с отягощениями, подвергая свой организм продуманным стрессовым нагрузкам. Тренировки строятся в соответствии с двумя основополагающими принципами.*

*Первый – принцип изоляции, которому лучше всего соответствуют тренажеры. На тренажере работает только тренируемая мышца.*

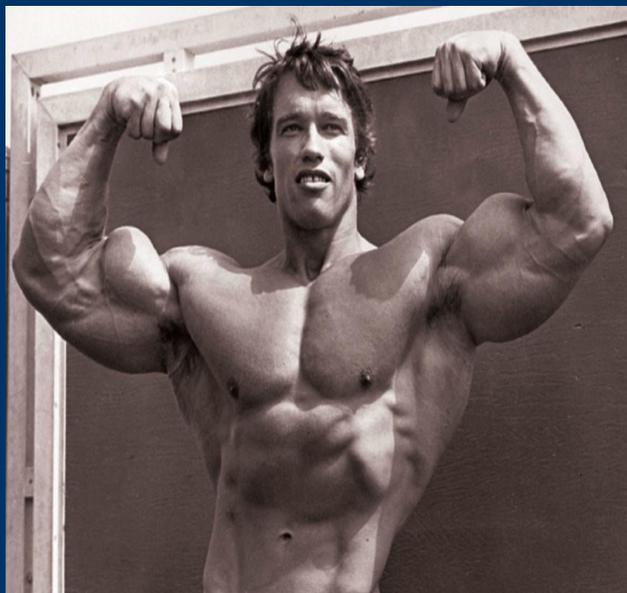
*Второй принцип – принцип «шокирования» мышц. Нагрузки должны постоянно расти, а мышцы изнуряться полностью на каждой тренировке. В период восстановления и сна мышцы растут, чтобы приспособиться к увеличенной нагрузке.*

*Самыми известными бодибилдерами являются:*

*- Арнольд Шварцнегер,*

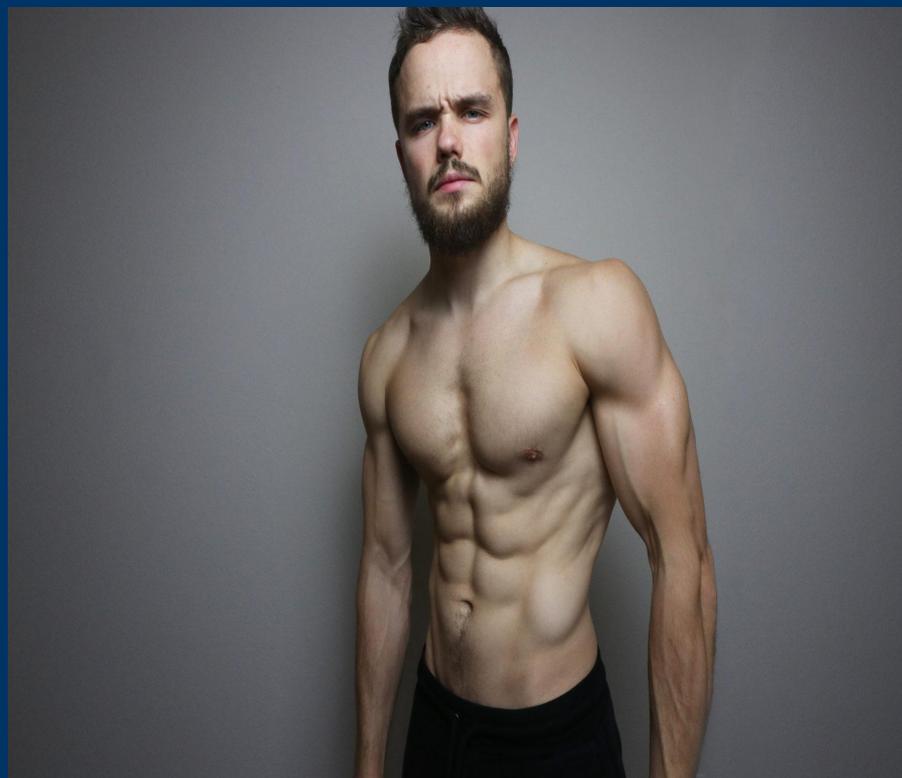
*- Фил Хит,*

*- Джей Катлер*



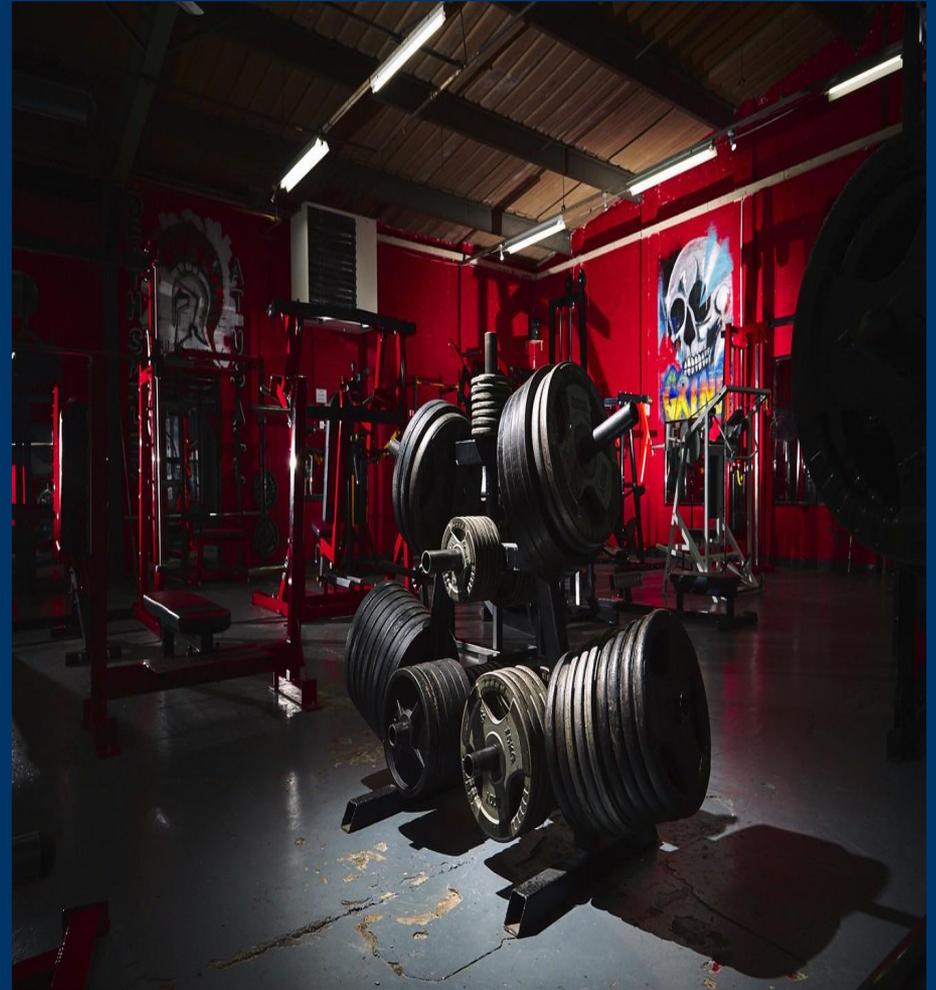
# Культуризм

*Культуризм, очень часто путают с бодибилдингом, его кардинальное отличие заключается в том, что он направлен на наращивание определенных групп мускулов, они могут значительно увеличиться в объеме, но не быть пропорциональными по размеру относительно других мышц. Например у культуриста могут быть накачанные руки и плечи, но в то же время худые ноги, бодибилдеры стараются все мышцы накачать пропорционально.*



# Пауэрлифтинг

*Пауэрлифтинг – развивает предельные силовые показатели в трех видах упражнений: жим штанги лежа, становая тяга, приседание со штангой на плечах. Его отличие от бодибилдинга и культуризма заключается в достижении максимума результата в движении, а не в статическом напряжении мышц.*



*Жим лежа, приседания и становая тяга являются базовыми упражнениями. Каждое упражнение требует правильной техники исполнения и грамотного выставления позиции.*

*Приседания со штангой являются первым элементом, выполняемом на соревнованиях по пауэрлифтингу. Техника выполнения приседа следующая:*

- Спортсмен снимает штангу со стоек удобным хватом и располагает ее на спине на верхней части трапеции.*
- Отойдя от стойки атлет занимает следующую позицию: встает с прямой спиной, расставив ноги чуть шире плеч.*
- Выполняя присед нужно обращать внимание на следующие моменты: в нижней точке тазобедренный сустав должен оказаться ниже коленного; центр тяжести должен приходиться на ступни.*
  - Подъем должен быть осуществлен с прямой спиной.*
- После завершения элемента спортсмен должен вернуть штангу обратно на стойки.*



## *Техника выполнения жима штанги лежа на скамье следующая:*

- Спортсмен ложится на скамью и снимает гриф со стоек.*
- При этом: хват может быть средним или широким; руки должны быть прямыми, а таз приподнят.*
- Опуская снаряд нужно следить за: скоростью жима – она должна быть максимальной;*  
*лопатками и плечами – первые следует свести, а вторые опустить;*  
*ногами – они должны находиться максимально близко к тазу.*
- Возвращение грифа по команде судьи на стойки.*





*Становая тяга — последний элемент в соревнованиях по пауэрлифтингу, техника выполнения становой тяги следующая:*

*- Спортсмен занимает исходную позицию: встает с прямой спиной, располагая ноги на ширине плеч или чуть шире.*

*- Наклонившись с прямой спиной, атлет удобным хватом берет штангу.*

*- В подъеме штанги нужно следить, чтобы:*

*спина оставалась прямой;  
руки также были прямыми;  
подъем осуществлялся за счет выпрямления ног.*

*- Опускание снаряда возможно только с выпрямленными коленями и отведенными назад плечами.*

*Самыми известными российскими пауэрлифтерами являются:*

*-Кирилл Сарычев (основатель международной федерации пауэрлифтинга)*

*-Андрей Маланичев*

*-Михаил Кокляев*



This image in Full Size Look At [WWW.AMBAL.RU/82618861132F.jpg](http://WWW.AMBAL.RU/82618861132F.jpg)



# Армрестлинг

*Армрестлингом называется силовой поединок на руках, из положения сидя. При этом участвует одна рука, другой рукой боец держится за специальное крепление. Победителем признается тот, кому удастся положить руку противника тыльной стороной на ровную поверхность. Соревнования проводятся поочередно обеими руками.*

*Для достижения значительных результатов в этом единоборстве спортсмен должен развивать мускулы верхнего плечевого пояса, спины, тазового пояса и ног.*





*Правила армрестлинга достаточно просты.*

*На специальном армрестлинговом столе укреплено всего три элемента для каждого из борцов: подлокотник, подушка (на нее побеждающий склоняет руку побеждаемого) и ручка, за которую нужно держаться свободной от борьбы рукой.*

*Собственно, два основных правила налицо.*

*Первое: никогда нельзя отрывать локоть от подлокотника.*

*Второе: свободной от борьбы рукой всегда нужно касаться ручки.*

*Причем не обязательно хвататься за нее всеми пальцами и сжимать ее до хруста в суставах. Кому как удобнее: некоторые армрестлеры, чтобы обеспечить большую свободу движений, нежно дотрагиваются до ручки одним пальцем.*

---

---

*Армрестлеры побеждают благодаря правильной технике и взрывной силе мышц. Те спортсмены, кто успевает вовремя среагировать на команду судьи, сразу оказываются в выигрышном положении, поэтому скорость реакции борцов на руках имеет решающее значение.*



*Упражнения, которые используют армрестлеры для подготовки:*

- подъем штанги на кисть;*
- подъем гири кистью двумя руками;*
- подъем штанги на бицепс стоя;*
- подтягивания;*
- удержание больших весов пальцами;*
- тренировки запястья и бицепса резиновым жгутом или эспандером;*
- удержание гантели на бицепс с прямым углом в локтевом суставе;*
- вис на перекладине с согнутыми руками с прямым углом в локтевом суставе.*

*Пожалуй, ни одна система физических упражнений не приобрела за последние годы столько приверженцев, как атлетическая гимнастика.*

*Объясняется это не только стремлением людей улучшить свою фигуру и укрепить здоровье, но и появлением целой индустрии, занятой выпуском современных тренажеров, разнообразного спортивного снаряжения, специальных продуктов питания.*

*Зал атлетической гимнастики имеется практически в каждом оздоровительном центре, спортивном комплексе и учебном заведении.*



*В нашем городе  
атлетическая  
гимнастика также  
представлена  
всеми  
направлениями.*

*Даже есть свои  
чемпионы России,  
Европы и мира по  
бодибилдингу и  
культуризму,  
мастера спорта по  
пауэрлифтингу.*



*Спасибо за внимание*

