



САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

1. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕНИЯ

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, сочетающая силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Направлена на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

Атлетическая гимнастика имеет несколько направлений: бодибилдинг; гиревой спорт; пауэрлифтинг; тяжёлая атлетика; армрестлинг, бенчпресс (соревнования по жиму лежа).

В тренировке по атлетической гимнастике помимо силовых упражнений используются также упражнения, связанные с развитием таких важных двигательных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Например, на одном занятии могут выполняться упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей (на гимнастических снарядах), быстроты (легкоатлетические упражнения, акробатика), ловкости (исполнение относительно сложных гимнастических движений), гибкости (стретчинг).

Силовые упражнения известны издревле. Наскальные рисунки, сказания, сказки народов различных наций и вероисповеданий повествуют нам о людях, обладающих недюжей, богатырской силой, и о том, что они могли поднимать и таскать предельно тяжёлые предметы. Ещё 4000 лет назад при дворах фараонов устраивались конкурсы античных культуристов. Отягощения в форме снарядов, напоминающих современные гантели, можно видеть на фресках, росписях древнеримских храмов, мозаике и гравюрах.

Наши предки убедились на опыте, что физические нагрузки с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее.

Воины Древней Греции и Рима, Китая и Египта тренировались со свободными отягощениями, используя для развития мышц мешки с песком или камни. Часто для удобства на булыжниках выбивали ручку – таким образом эти камни можно считать предками нынешних гирь.

Так, самая крупная гиря, которая хранится ныне в музее Олимпии, весит 143,5 кг (ее размеры 68×39×33 см). На гире сохранилась надпись: «Бибон поднял меня над головой одной рукой».

На другом громадном блоке из черного вулканического камня весом 480 кг, найденном на острове Санторин, начертано: «Евмаст, сын Критобула, поднял меня с земли».

Атлетизм, как массовое течение, зародился ещё в Древней Греции. Культ поклонения красоте человеческого тела, физической гармонии и совершенства был поднят тогда на небывалую высоту. На фресках третьего века н. э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины. И это практически при полном отсутствии спортивного инвентаря.



Спортивные снаряды того времени, представляющие из себя металлические или каменные ядра, соединённые рукоятками (гальтеры) – прообраз современных гантелей-широко и повсеместно использовались в циклических тренировочных упражнениях, активно применялись не только для тренинга мускулатуры, но также и в лечебно-профилактических процедурах для коррекции осанки, формирования стройного, гармоничного, красивого телосложения, укрепления и сохранения здоровья.



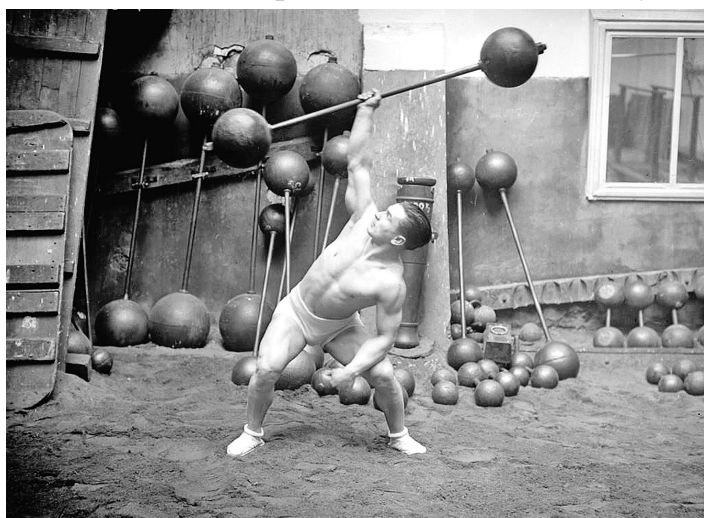
Описания упражнений с гальтерсами встречаются в многочисленных бессмертных трудах Гиппократа, а также воспитанников и последователей его учений. Также из камней изготовляли гантели (хальтерес), обработав их и выбив в них отверстия.



В средние века демонстрировали свои силовые способности ремесленники: мельники поднимали колёса телег, пивовары – бочки с пивом и т.п. По сей день народной формой состязаний в некоторых странах остаётся жим камней, а на прошедшем недавно в швейцарском кантоне Вале прошли соревнования по толканию ядра (снарядом служил огромный камень весом 100 кг).

Сильные люди всегда были уважаемы у разных народов. Всем с детства знакомы многочисленные народные сказки про удалую силушку наших дедов и отцов, разгибавших подковы и ломавших копыя голыми руками. В фольклоре разных народов передаются сказания о героях, обладающих очень большой силой, стойкостью и отвагой: богатыри, титаны, багатуры, батыры, нарты, отыры, витязи, пехлеваны, поленицы.

Свою мощь демонстрировали и цирковые атлеты, которые завязывали «галстуки» и «браслеты» из железных прутьев, гнули рельсы и ломы, носили на себе по несколько человек. В этих упражнениях, получивших название «брутальной гимнастики», проявляется огромная сила, однако точно измерить её и выразить в цифрах было невозможно. В конце позапрошлого столетия в России, Франции и Австрии специальное развитие силы стало приобретать организованный и вполне определенный характер в таких спортивных дисциплинах, как тяжёлая атлетика, борьба, бокс, метание копья, молота, толкание ядра и поднятие шарообразных тяжестей. Как вариант троеборья существовала такая популярная комбинация: а) толкание камней, б) длительный жим, в) произвольный жим.



Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям

физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Атлетическая гимнастика тесно переплетается с другими видами спорта, такими как борьба, спортивные игры, легкая атлетика, и многими другими. Как самостоятельный вид она сформировалась лишь в конце XIX - начале XX в. Значительный вклад в формирование современных силовых видов спорта внесли российские атлеты.

Основоположником отечественного атлетизма стал петербургский врач В. Ф. Краевский, который в 1885 г. организовал кружок любителей атлетики, давший начало тяжелой атлетике, гиревому спорту, бодибилдингу, профессиональной и любительской борьбе и боксу в нашей стране. Именно В. Ф. Краевский назвал вид спорта, основу подготовки в котором составляло поднимание тяжестей, тяжелой атлетикой. Методика силовых тренировок не устарела и до настоящего времени, она легла в основу отечественной школы тяжелой атлетики.

Уже в начале XX в. одни атлеты видели свою задачу в постоянном улучшении результатов в подъеме тяжестей, а другие отдавали предпочтение развитию мускулатуры и формированию красивого гармонично сложенного тела.

Основоположником второго направления считается Е. Сандов (Фридрих Вильгельм Мюллер), медик по образованию, организовавший школу атлетизма, которая дала начало современному бодибилдингу и получила широкое распространение, особенно в Америке и Западной Европе. В 1920-1930-е гг. Е. Сандов разработал прогрессивную для того времени систему физических упражнений с отягощениями, в которой кроме увеличения силовых показателей было отведено место и пропорциональному развитию всех мышечных групп, провозглашался приоритет телесной красоты и гармонии над исключительным развитием силы. Сформулированные им основные положения занятий атлетизмом сохраняют актуальность и в наше время.

Именно Сандов в 1901 г. организовал первый в мире конкурс красоты атлетического сложения. Сформулированная им более 100 лет назад система тренировок и сейчас пользуется огромной популярностью среди тех, кто намерен укрепить свое здоровье и иметь красивое тело. Стоит отметить, что по этой системе тренировались знаменитый российский силач-борец Иван Поддубный и другие известные атлеты. Книга Е. Сандова «Бодибилдинг», вышедшая в Лондоне в 1930 г., стала фундаментальным трудом по методике тренировки в этом виде спорта. В наше время статуэтку, изображающую Е. Сандова с шаровой штангой в одной руке (рис. 1), вручают призерам профессионального турнира по бодибилдингу «Мистер Олимпия».



В настоящее время сформировалось несколько разновидностей атлетической гимнастики.

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. В настоящее время наибольшую популярность имеют бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг.

Для названных четырех видов атлетизма весьма важное значение имеет специфическая спортивная техника напряжений и движений – чему атлеты посвящают особое внимание.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является та, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Этого не дает ни одна из описанных выше систем. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Интересные факты

Факт № 1. Мышцы атлетов растут не во время занятий, как принято считать, а во время отдыха, поэтому, полноценный отдых для атлета не менее важен, чем регулярные тренировки.

Факт № 2. Старение организма выражается также в потере мускульной силы. К выходу на пенсию у нас остаётся лишь 20% пороха в пороховницах, если не заниматься спортом. Если заниматься регулярно и придерживаться правил ЗОЖ, то эта цифра стремится к 100%.

Факт № 3. Регулярность занятий создаёт у организма привычку сжигать жир. У пунктуальных спортсменов, которые не пропускают тренировок, активизируются процессы по расщеплению жировой ткани, даже если они вдруг пропустили занятие. Причём тело запускает эти процессы настолько точно, что они начинаются именно в то время, когда должна идти тренировка.

Факт № 4. Разнообразие в тренировочном процессе влияет на гармоничное развитие всего тела. Кроме того, постоянная смена упражнений, тренажёров и даже видов фитнеса развивает навыки стрессоустойчивости и гибкости ума. Вероятно, мозг вместе с телом тренируется быть готовым к новым вызовам.

Факт № 5. Евгений Сандов отличался не только красивым телосложением, но и огромной силой. Одним из его коронных трюков было заднее сальто, держа в каждой руке по 24-килограммовой гире.

Факт № 6. В Советском Союзе было не принято употреблять слово «культуризм», чаще использовали термин «атлетическая гимнастика».

Факт № 7. На соревнованиях культуристов мажут гримом (автозагар, масла) и правильно расставляют свет, что бы просматривался каждый рельеф. Именно поэтому они выглядят такими загорелыми.

Факт № 8. Свой первый титул Арнольд Шварценеггер завоевал в 18-летнем возрасте. В 1965 году он выиграл конкурс «Мистер Европа» среди юниоров. Интересно, что в это время Арнольд служил в австрийской армии, и ради участия в конкурсе ему пришлось уйти в самоволку. За этот проступок Шварценеггер был отправлен на гауптвахту. Но через несколько дней Арнольда освободили, и предоставили ему двухнедельный отпуск: командование решило, что его победа повысила престиж армии.

Факт № 9. «Тройка» русских силачей: Петр Крылов, прозванный «королем гирь», выжимал одной рукой 115 кг и гнул на плечах рельсы; Григорий Кашеев поднимал на пояс груз весом в 640 кг; Никандр Вахтуров с легкостью перебрасывал двухпудовую гирю через вагон.

Факт № 10. Иван Максимович Поддубный (1871-1949) многократно становился чемпионом мира по французской и греко-римской борьбе, на протяжении 40 лет он не проиграл ни в одном официальном поединке.

Факт № 11. Александр Засс (1888-1962) был сильнейшим человеком своего времени. Несмотря на свои скромные антропометрические данные он отличался просто фантастической силой. Выступая в цирке, богатырь носил пианино с ассистентами, а также выполнял другие подобные трюки. В период Первой мировой войны (1914-1918) Александр вынес на своих плечах с поля боя раненую лошадь, чем удивил своих соотечественников.



И. Подубный

А. Засс

И. Заикин

Факт № 12. Иван Заикин (1880-1948) прославился невероятными силовыми номерами, которые он показывал в цирке. Например, в ходе его выступления, 10 человек выносили на площадку якорь, весом в 400 кг. После этого Заикин подходил к якорю, брал его на плечи и расхаживал с ним по сторонам. В другом случае ему укладывали на плечи рельс, за который цеплялись от 20 до 30 человек. Русский силач поднимал рельс вместе с людьми, демонстрируя невероятную силу. Интересен факт, что в одном из парижских музеев можно увидеть «подарок» Ивана в виде согнутого им в кольцо рельса.

2. Атлетическая гимнастика в академии. Лучшие результаты и лучшие спортсмены



Сборная команда СГЮА по армрестлингу 2017 г.
2 общекомандное место в Спартакиаде вузов.



**Сборная команда СГЮА по пауэрлифтингу 2019 г.
3 общекомандное место в
Спартакиаде вузов.**

**Сборная команда СГЮА по гиревому спорту 2019 г.
3 общекомандное место в
Спартакиаде вузов.**



Гаврилова Анна – Кандидат в мастера спорта по армрестлингу. Призёр Чемпионата Европы по армрестлингу среди юниорок. Призёр Чемпионата Мира по армрестлингу среди юниорок. Чемпион Универсиады вузов Саратовской области.



Гаврилова Анна. Чемпионат России 2017 г.



Чемпионат Саратовской области по армрестлингу 2018 г.



Бурухин Дмитрий – Мастер спорта по пауэрлифтингу. Чемпион и призёр областных соревнований.



Левашев Станислав – Мастер спорта по пауэрлифтингу, чемпион и призёр областных соревнований

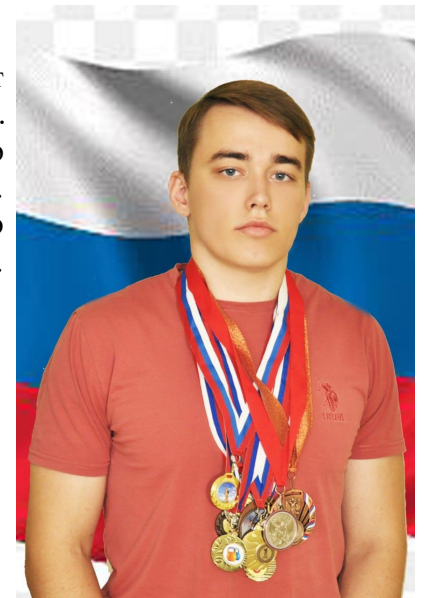


Ибрагимов Бахтияр – КМС по гиревому спорту, чемпион и призёр областных соревнований.



Васин Максим – Мастер спорта по пауэрлифтингу. Рекордсмен России среди юниоров по пауэрлифтингу (его отдельным движениям) в становой тяге с результатом 306,5 кг, рекордсмен саратовской области по пауэрлифтингу в сумме троеборья и становой тяге.

Яваев Максим – Кандидат в мастера спорта по гиревому спорту. Победитель и призёр Всероссийских соревнований. Участник и Призер Первенств России 2018, 2019, 2020 и 2021 годов.



Алекперов Ниджад Насими оглы – Кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу. Победитель и призёр областных соревнований

3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях в тренажёрном зале;
- основные термины и понятия атлетической гимнастики;
- теоретические и тактические основы атлетической гимнастики;
- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки в атлетической гимнастике;
- составлять программы тренировок и питания.

4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Технике выполнения упражнений:

- без отягощений и предметов;
- силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и заключающиеся в перемещениях собственного тела (на перекладине, брусьях гимнастической стенке);
- с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п.;
- со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой;
- на тренажерах и специальных устройствах.



5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ

Темы	Кол-во часов
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	4
Тема 2. Техническая подготовка.	12
Тема 3. Тактическая подготовка.	6
Тема 4. Общая физическая подготовка.	12
Тема 5. Специальная физическая подготовка	30
Итого за модуль	64

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями занятий атлетической гимнастикой, с методикой занятий и с зачётными требованиями
3. Формирование знаний о контроле за частотой сердечных сокращений.
4. Формирование знаний о технике дыхания при выполнении упражнений.
5. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и

функциях организма.

6. Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.

Тема 2. Техническая подготовка.

1. Теоретические сведения: виды спортивного инвентаря, усвоение основ техники работы со спортивным инвентарём при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки (мысленного представления выполняемого упражнения).

2. Практический материал: совершенствование техники выполнения упражнений в сочетании с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой.

Тема 3. Тактическая подготовка.

1. Теоретические сведения: правильная оценка своих возможностей и подбор веса в ходе тренировки и в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

2. Практический материал: использование специальной экипировки в тренировочном процессе и в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой» майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

Тема 4. Общая физическая подготовка.

1. Теоретические сведения: изучение комплексов общеразвивающих упражнений на месте различной направленности (с предметами и без предметов); Техника их выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики.

2. Выполнение упражнений с собственным весом: подтягивания на высокой/низкой (муж./ жен.) перекладине; подъём туловища из положения лёжа на спине; поднимание ног в висе до касания перекладины (муж.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на животе.

3. Выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики: жим штанги, приседания со штангой, становая тяга, упражнение «гиперэкстензия», сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

4. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Тема 5. Специальная физическая подготовка

1. Теоретические сведения: понятие силы, ее виды, композиция мышц человека в развитии силы; средства, методы и принципы развития силовых способностей; методика выполнения силовых упражнений и составления комплекса; техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

2. Упражнения для развития абсолютной силы.

3. Упражнения для развития силовой выносливости.

4. Упражнения для развития мышц ног и ягодиц (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).

5. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).

6. Упражнения для развития мышц спины и живота (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).

7. Упражнения на кардиотренажёрах.

8. Стретчинг, упражнения на расслабление.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	14	12	10	8	6	–	–	–	–	–
	Подтягивания (кол. раз)	–	–	–	–	–	13	12	11	9	7
2	Прыжок в длину с места (см)	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
3	Приседания за 30 сек (кол. раз)	30	27	24	21	18	–	–	–	–	–
	Выпрыгивания из положения присед (кол. раз)	–	–	–	–	–	50	45	40	35	30
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол. раз)	60	55	50	40	30	–	–	–	–	–
	Поднимание прямых ног до перекладины (кол. раз)	–	–	–	–	–	12	10	8	6	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16	13	11	7	3	13	11	8	5	2

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Гриф 10 кг – 6 шт.

Гриф 12 кг – 4 шт.

Гриф 8 кг – 2 шт.

Блины 5, 10, 15, 20, 25 кг.

Гантели от 5 до 60 кг.

Тренажёры силовые – 10 шт.

Скамья жимовая – 5 шт.

Занятия проходят в ФОКЕ № 1 в тренажёрном зале

Адрес: ул. Вольская, 1.

