

Атлетическая гимнастика

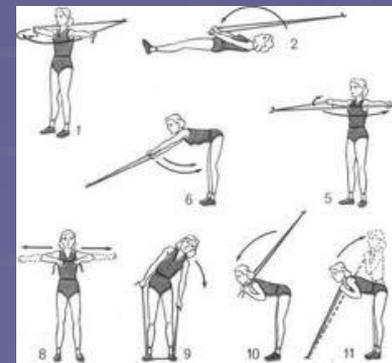
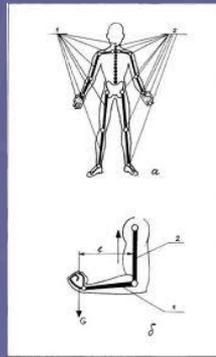


Автор: ученик 11 «б» класса
МОУ «СОШ №3 г.Ершова
Саратовской области»
Скрехин Сергей

Руководитель: учитель
физической культуры
Иванова Ольга Юрьевна

Атлетическая гимнастика

- Атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться».
- Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.



Немного об истории

- Атлетическая гимнастика берет начало в древнем мире. Однако в нашей стране из-за различных «методических перекосов», приводивших к одностороннему воздействию лишь на силовую сферу занимающихся, некоторому «не слишком здоровому» восприятию гипертрофированных фигур.



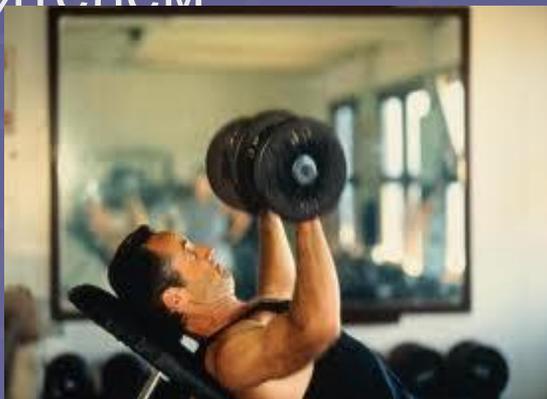
Боди-билдинг

- Система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой.
- Состязательность — одна из главных черт боди-билдинга: на различных конкурсах и, в основном, чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие боди-билдеры



Культуризм

- Отождествляют с боди-билдингом, поскольку в нем используются те же принципы и правила.
- Возможно, если оценивать его по доступным источникам литературы, культуризм был первым этапом в развитии боди-билдинга, его прародителем



Пауэрлифтинг

- Вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений — «силовом троеборье»: жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед.
- Соответственно, таким задачам применяются специальные упражнения, обеспечивающие, в отличие от боди-билдинга и культуризма, достижение максимального результата в движении, а не в статических напряжениях.



Армрестлинг

- Это силовое единоборство на руках. Проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку.
- Борьба проводится одной и другой рукой, поэтому борцы должны обладать достаточно симметричным развитием силы лево- и правосторонних мышц.
- Несмотря на то, что главной задачей является «положить руку» соперника, очень большая нагрузка ложится на мышцы спины, тазового пояса и ног.



Атлетическая гимнастика.

Карта мышц (вид спереди)

- Пресс (брюшные мышцы)
- Двуглавая мышца (бицепс)
- Клавикулярная (дельтовидная-передняя)
- Пекторальная, абдоминальная
- Пекторальная, мостово-реберная
- Пекторальная, клавикулярная
- Трицепс
- Широчайшие
- Предплечья
- Квадрицепс
- Голень



Атлетическая гимнастика.

Карта мышц (вид сзади)

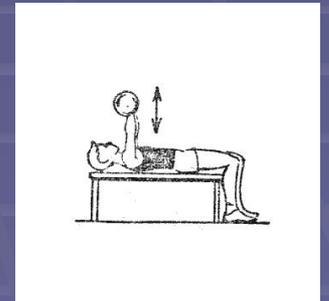
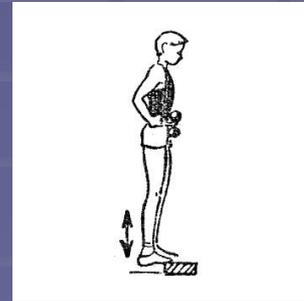
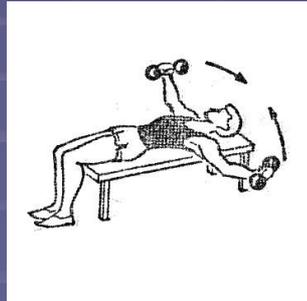
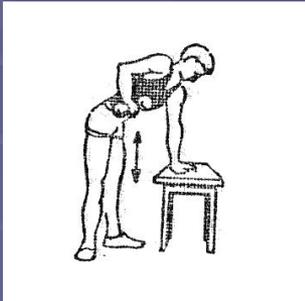
- Дельтовидная
- Акромиальная (дельтовидная-средняя)
- Скапулярная (дельтовидная-задняя)
- Трапециевидные
- Двуглавая мышца (бицепс)
- Трицепс
- Предплечья
- Широчайшие
- Длинные мышцы
- Квадрицепс
- Бицепс бедра
- Голень



На выбранной мышце и соответствующей ссылке,
Вы попадете на подробное описание упражнений
(<http://ise-dvp.narod.ru/atletics/man1.html>)

Комплексы упражнений на различные мышцы (по ссылке):

- <http://atleticheskaya-gimnastika.narod.ru/>



Вывод:

- В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию.
- Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Используемые ресурсы:

- <http://fizkult-ura.ru/node/238>
- <http://atleticheskaya-gimnastika.narod.ru/>
- <http://ise-dvp.narod.ru/atletics/man1.html>
- http://fizrazvitie.ru/2010/05/blog-post_18.html