



Балтийский
Федеральный университет
имени Иммануила Канта

Введение в дисциплину «Атлетическая гимнастика»



Что такое атлетическая гимнастика?

Атлетическая гимнастика - это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться».

Это один из самых популярных видов гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом.



Кому подойдут занятия атлетической гимнастикой?

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей: юношей и девушек, тренированных и начинающих.

НО для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся.

Атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую - как средство восстановления.

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.



Какую пользу для организма принесут занятия атлетической гимнастикой?

избавят от физических недостатков: сутулость, впалая грудь, неправильная осанка и др.

разовьют силу и выносливость

сформируют пропорциональную фигуру

в сочетании с рациональным питанием позволят избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо

благоприятно повлияют на работу внутренних органов, укрепят сердечно-сосудистую и нервную системы

сделают тело мускулистым и красивым

девушкам позволят обрести грациозность, довести фигуру до совершенства

Что входит в занятия атлетической гимнастикой?

разминка

общеразвивающие упражнения

упражнения с гантелями, гирями,
штангами, различными
амортизаторами

упражнения на гимнастических
снарядах и тренажёрах

упражнения на гибкость и
расслабление



Какие группы упражнений используются на занятиях атлетической гимнастикой?

Существует шесть групп упражнений, имеющих отличия друг от друга по характеру и условиям выполнения:

1-я группа упражнений – упражнения без предметов и отягощений, направленные на преодоление сопротивления веса собственного тела;

2-я группа упражнений – упражнения, выполняемые на снарядах массового типа и упражнения, относящиеся к гимнастическому многоборью;

3-я группа упражнений – упражнения, выполняемые с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (палки, мячи, амортизаторы и т.п.);

4-я группа упражнений – упражнения, выполняемые со стандартными отягощениями, такими как гантели, гири, штанги;

5-я группа упражнений – упражнения, выполняемые с партнером (в парах, тройках);

6-я группа упражнений – упражнения на специальных устройствах и тренажерах.



С чем можно сочетать занятия атлетической гимнастикой?



Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость: бег, лыжи, плавание, велосипед.

Где проходят занятия атлетической гимнастикой в БФУ?



Корпус №22, (1 этаж)

ул. А. Невского, 14

Учебно-физкультурный комплекс с
бассейном



Балтийский
федеральный университет
имени Иммануила Канта

**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ**