



Министерство сельского хозяйства  
Российской Федерации  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачёва**

# **Атлетическая гимнастика**

**Методические указания для практических занятий**

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2015

УДК 7 А (07)  
ББК 75.6 Р  
М-44

**Мезенцева, В. А.**

**М-44** Атлетическая гимнастика : методические указания для практических занятий / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачёва. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2015. – 22 с.

В учебном издании представлены комплексы физических упражнений атлетической гимнастики для физического воспитания и развития культуры здоровья студентов. Данные методические указания позволяют студентам ознакомиться с основами методики занятий атлетической гимнастикой. Методические указания соответствуют основным требованиям рабочей программы «Физическая культура» для бакалавров всех направлений, реализуемых в ФГБОУ ВО Самарская ГСХА.

© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2015  
© Мезенцева В. А., Бородачёва С. Е., 2015

## Предисловие

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Методические указания включают характеристику основ атлетической гимнастики, описание мышечных групп и упражнений для их развития и коррекции, а так же методику составления комплекса упражнений атлетической гимнастики.

Все упражнения, включенные в методические указания, способствуют направленной проработке (поочередно) каждой мышцы тела. В большинстве своем представленные упражнения являются комбинированными, т.е. в их выполнении участвуют более одной группы мышц.

Методические указания могут быть использованы как для самостоятельных и организованных занятий в специализированном зале, так и в домашних условиях.

В результате изучения данных методических указаний у студентов формируются компетенции, связанные со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

## ***1. Атлетическая гимнастика в системе силовой подготовки студентов***

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечнососудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. С гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

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

## ***2. Упражнения с гантелями***

Упражнения с гантелями, в основном – упражнения на силу. Начинать занятия надо с гантелями небольшого веса. Так как увеличение объема мышц зависит от многократных повторений упражнений, то особое значение в упражнениях с гантелями имеет

симметричность развития, поэтому при ассиметричных движениях одной ногой или рукой, надо проделывать упражнения одинаковое количество раз и другой.

*Упражнения для руки плечевого пояса*

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на скамейке, положив предплечья на колени, поднимание и опускание гантелей.

2. И.п. – стоя, поочередное или одновременное сгибание рук в локтях вперед, в сторону.

3. И.п. – стоя, разгибание рук вверх.

4. И.п. – лежа на скамейке или на полу, на спине, руки согнуты в локтях, разгибание рук вперед.

5. И.п. – лежа на скамейке или на полу, на спине. Поднимание и опускание предплечий, перекладыванием их вперед.

6. И.п. – стоя, сгибание рук за голову, локти вперед не опускать.

7. И.п. – стоя, сгибание рук в стороны, поднимая гантели до подмышечных впадин.

8. И.п. – стоя, сгибание рук за спину, стараясь поднять гантели повыше.

9. И.п. – наклон туловища вперед, прогнувшись, разгибание рук назад.

10. И.п. – стоя, руки опущены вниз, поднимание гантелей вверх поочередно и одновременно с высоким подниманием согнутых локтей. Гантели от тела вперед не отводить.

11. И.п. – сидя на скамейке, поднимать гантели вдоль середины туловища сначала одной рукой, затем другой, опуская гантель на скамейку между ног.

12. И.п. – стоя, руки опущены вниз, поднять прямые руки вперед-вверх и опустить.

13. И.п. – стоя, руки опущены вниз. Поднять прямые руки вверх и опустить в и.п.

14. И.п. – сидя на скамейке, руки вперед. Зигзагообразными движениями вверх-вниз сведение и разведение рук. Спину держать прямо.

15. И.п. – лежа на скамейке или на полу, на спине. Поднять прямые руки вверх и опустить их вниз движением вперед: а) поочередно, б) одновременно. То же, но движение в стороны, перенося гантели низко над полом.