ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинская государственная академия культуры и искусств»

Кафедра физической культуры

Л. В. ЕРЁМИНА

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Учебное пособие

по дисциплине «Физическая культура»
(раздел «Атлетическая гимнастика»)

Рекомендовано УМО по образованию в области народной
художественной культуры, социально-культурной деятельности и
информационных ресурсов в качестве учебного пособия для студентов
высших учебных заведений, обучающихся по специальностям
071301 – «Народное художественное творчество»,
071401 – «Социально-культурная деятельность»

Челябинск
2011

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɞɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

УДК 796 /799 (073)
ББК 75
Е 69

Утверждено на заседании кафедры физической культуры
15 июня 2010 г., протокол № 10

Рецензенты:
В. С. Быков, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой
физического воспитания ЮУрГУ;
В. А. Шумайлов, кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики УралГУФК

Еремина, Л. В.
Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Л. В. Ерёмина; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2011. – 187 с.
ISBN 978-5-94839-289-9

Данная работа предназначена студентам, занимающимся атлетизмом, и специалистам в области силового тренинга.

Учебное пособие включает в себя теоретическую и практическую части по методике развития силы, силовой выносливости и коррекции фигуры. Отдельная глава посвящена женскому атлетизму. Предложены примерные тренировочные программы на различные мышечные группы для самостоятельных занятий.

В приложении даны комплексы упражнений и рекомендации по их выполнению.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

ISBN 978-5-94839-289-9

© Ерёмина Л. В., 2011
© Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɞɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdpqɏəɎ pɆ dəpɆbɎзə b ɞɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Оглавление

Введение *5*

1. Основные сведения о бодибилбинге. Генетика и типы телосложения *11*

2. Методика тренировок *17*

2.1. Главные мышечные группы и упражнения для их развития *25*

2.2. Принципы и технические приемы тренировок *53*

2.3. Упражнения формирующего тренинга *65*

3. Атлетизм для женщин *91*

4. Питание и восстановление организма *109*

4.1. Баня как средство восстановления организма после нагрузки *111*

4.2. Питание. Упражнения для снижения веса *117*

Список литературы *139*

Приложение 1. Варианты недельных сплит-программ *141*

Приложение 2. Строящие плечи программы *147*

Приложение 3. Состав основных пищевых продуктов *148*

Приложение 4. Продукты – источники витаминов *151*

Приложение 5. Варианты примерного набора продуктов (в граммах) с различной калорийностью *153*

Приложение 6. Основные мышцы и мышечные группы человека *154*

Приложение 7. Упражнения для различных мышечных групп *156*

Приложение 8. Упражнения для самостоятельных занятий *177*

ŋqdpqɏəɎ pɆ dəpɆbɎзə b ɞɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ƨɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Введение

Укрепление здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта, создание условий для воспитания ориентации на здоровый образ жизни и профилактики заболеваний – одна из приоритетных задач современного общества.

Существенную роль могут сыграть занятия атлетизмом, которые только развивают физические качества, укрепляют здоровье, делают человека гармоничным, но и воспитывают волю, настойчивость и целеустремленность.

Эффективность формирования у студентов ценностей здоровья во многом зависит от того, имеют ли они в своем распоряжении современную научную и учебно-методическую литературу. Это обуславливает публикацию данной работы.

Издание рассчитано на студентов и тренеров, занимающихся атлетической гимнастикой, будет полезно как новичку, так и профессионалу. Информация, изложенная в учебном пособии, поможет грамотно составить тренировочную программу.

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

В наше сложное время, сопряженное с экологическими, социальными и экономическими неурядицами, большой интерес представляют различные виды физической активности – средства в борьбе человека за выживание. Приоритет

ђqdqyɐɤ bɆ dɐdɆbɤɜɐ d ɛɑɑbɑɤ Ɉqdqyqbè

остается за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, ставят барьер на пути старости. Справиться со многими болезнями и врагами человека позволяет такое универсальное средство, как атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика (культуризм, атлетизм, бодибилдинг) как вид спортивной деятельности, приводящий к достижению физического развития и совершенства, пользуется во всем мире огромной популярностью. Это легко объяснить эффективностью и общедоступностью: занятия можно проводить и в хорошо оборудованных залах, и в домашних условиях. Для этого нужно только желание и здоровье, а хорошую фигуру можно создать самому, по собственному усмотрению. Тренировка с использованием отягощения, или, правильнее говоря, силовая тренировка, должна стать нормой для тех, кто хочет укрепить свое здоровье, повысить уровень силовой выносливости, улучшить внешний вид, быстро восстановить силы после болезни.

Для этого сейчас существуют многоцелевые тренажеры, но большинство упражнений, как и раньше, выполняются с обычными снарядами – штангой, гантелями, эспандерами и блочными устройствами.

Человеческое тело является совершенным механизмом. Каждый из нас должен его поддерживать в наилучшем состоянии. Сочетание разумной диеты и регулярных упражнений позволяет организму успешно бороться как с физическими, так и с психологическими нагрузками. Три занятия в неделю по прогрессирующей системе принесут вам огромную пользу. Быстрота достижения результата в первую очередь зависит от физического развития, которое связано с типом телосложения, и потенциальных возможностей человека. Большую роль играет подход к работе, упорство и

ђqdqyɐɤ bɆ dɐdɆbɤɜɐ d ɛɑɑbɑɤ Ɉqdqyqbè

настойчивость, а также количество приложенных усилий. Следуя этим принципам, человек в значительной степени может изменить свой облик. Это игра, в которой вы заведомо выигрываете.

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Но вопреки этим врожденным побуждениям миллионы людей разрушают свое здоровье, ведя нездоровый образ жизни, который преждевременно старит их, ограничивая возможности. Выражение «жизнь – это движение» отражает врожденную потребность в нем каждого. Но из всех созданий только люди нарушают природные законы физического здоровья. В результате старения, травм и болезней системы и органы человека один за другим разрушаются. Современный быстротечный образ жизни делает природный стиль существования невозможным для большинства людей. Свободное время стало теперь роскошью, так что в современном обществе меры по повышению физической подготовленности, предпринимаемые людьми, должны отнимать относительно немного времени и быстро давать результаты. Поэтому всеобщее признание получило применение штанг и других снарядов, основанное на принципе прогрессирующего сопротивления как единственно приемлемого способа обратить вспять процесс физического упадка человечества. Физиологи и спортивные медики пришли к заключению, что в решении задач быстрого мышечного развития тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей в физической нагрузке.

Итак, тренировка с отягощением способствует:

- увеличению мышечной массы;
- повышению мышечной выносливости;
- формированию тела;