



**В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин, Н.Ю. Фокина**

# **ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Рекомендовано  
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО  
в качестве **учебного пособия**  
для всех направлений бакалавриата

**BOOK.ru**

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

**КНОРУС • МОСКВА • 2022**

УДК 796(075.8)  
ББК 75.6+75я73  
А73

**Авторы** (кафедра физического воспитания Финансового университета при Правительстве Российской Федерации):

**В.Л. Ануров**, канд. пед. наук, доц.,  
**С.В. Скрыгин**, канд. пед. наук, доц.,  
**Н.Ю. Фокина**

**Ануров, Вадим Леонидович.**

**А73** Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин, Н.Ю. Фокина. — Москва : КНОРУС, 2022. — 198 с. — (Бакалавриат).

**ISBN 978-5-406-09162-3**

Представлены теоретические материалы по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Рассмотрены структура и организация учебных занятий, теоретико-методические аспекты выполнения видов упражнений, содержания различных тренировочных методов, развития физических качеств. Охарактеризованы особенности занятий для девушек, студентов различных типов телосложения. Приведены основы тренировочной и соревновательной деятельности в силовых видах спорта.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

*Для студентов бакалавриата, обучающихся по всем направлениям.*

**Ключевые слова:** элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»; рабочая программа; силовые упражнения; развитие физических качеств; силовые виды спорта.

**УДК 796(075.8)**  
**ББК 75.6+75я73**

Ануров Вадим Леонидович  
Скрыгин Сергей Владимирович  
Фокина Наталья Юрьевна

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«Атлетическая гимнастика»**

Изд. № 632171. Подписано в печать 06.09.2021. Формат 60×90/16.

Гарнитура «Newton». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,5. Уч.-изд. л. 9,3. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: +7 (495) 741-46-28.

E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: +7 (495) 221-89-80.

**ISBN 978-5-406-09162-3**

© Финансовый университет, 2022  
© ООО «Издательство «КноРус», 2022

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	6
<b>Теоретико-методические основы элективной дисциплины «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»</b>	
<b>Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений</b> .....	8
1.1. История развития атлетической гимнастики .....	10
1.2. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека .....	13
1.3. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике.....	15
<b>Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике</b> .....	20
2.1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Правила поведения в тренажерном зале .....	20
2.2. Утомление и восстановление. Самомассаж .....	22
2.3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. Страховка на снарядах .....	28
2.4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах .....	31
<b>Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей.     Общая характеристика силовых упражнений</b> .....	35
3.1. Силовые способности и основные виды их проявления .....	35
3.2. Средства развития силовых способностей .....	37
3.3. Методы развития силовых способностей .....	39
<b>Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики</b> .....	48
4.1. Физиологические аспекты силовых тренировок .....	48
4.2. Общая характеристика базовых силовых упражнений .....	54
<b>Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие     отдельных групп мышц</b> .....	60
5.1. Тренажерное оборудование на занятиях по атлетической гимнастике.....	60

5.2. Изолирующие силовые упражнения со снарядами и с преодолением собственного веса .....	61
5.3. Изолирующие силовые упражнения на тренажерах.....	66
5.4. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности .....	70
<b>Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин.....</b>	<b>75</b>
6.1. Морфофункциональные и методико-практические аспекты женской атлетической гимнастики .....	75
6.2. Проблемные зоны женской фигуры. Параметры идеальной фигуры.....	78
<b>Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) в атлетической гимнастике .....</b>	<b>82</b>
7.1. Силовые качества в рамках ОФП .....	82
7.2. Гибкость. Средства и методы развития гибкости .....	84
7.3. Общая выносливость .....	87
7.4. Ловкость. Средства и методы развития ловкости .....	90
7.5. Скоростные способности.....	92
<b>Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике .....</b>	<b>94</b>
8.1. Развитие скоростно-силовых качеств .....	94
8.2. Развитие межмышечной координации .....	97
8.3. Развитие силовой выносливости .....	99
<b>Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок .....</b>	<b>102</b>
9.1. Основные аспекты индивидуализации программ тренировочных занятий .....	102
9.2. Контроль тренировочных нагрузок.....	108
<b>Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике .....</b>	<b>114</b>
10.1. Организационные аспекты самостоятельных занятий .....	114
10.2. Методические аспекты самостоятельных занятий .....	116
<b>Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики .....</b>	<b>127</b>
<b>Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья .....</b>	<b>136</b>
12.1. Антропометрические и функциональные показатели .....	136
12.2. Показатели физической подготовленности и общего уровня здоровья .....	146

<b>Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике.</b>	
<b>Ведение дневника самоконтроля</b> .....	153
13.1. Учет и оптимизация тренировочных нагрузок.....	153
13.2. Самоконтроль за состоянием организма в процессе тренировок .....	156
13.3. Утомление и восстановление в тренировочной практике .....	158
<b>Тема 14. Силовые виды спорта</b> .....	163
14.1. Армрестлинг .....	164
14.2. Гиревой спорт .....	166
14.3. Тяжелая атлетика.....	169
14.4. Пауэрлифтинг.....	171
14.5. Перетягивание каната .....	173
<b>Тема 15. Техническая подготовка в силовых видах спорта</b> .....	175
<b>Тема 16. Основы спортивной подготовки</b> .....	181
16.1. Распределение тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки .....	183
16.2. Периодизация процесса спортивной подготовки.....	187
<b>Заключение</b> .....	193
<b>Список литературы</b> .....	194

## Введение

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся.

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям студентов экономических специальностей по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий специалист должен:

- 1) понимать роль физической культуры в развитии человека и профессиональной подготовке специалиста;
- 2) знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- 4) приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Одним из основных направлений физического воспитания студентов является совершенствование двигательных качеств, в том числе силы и силовой выносливости, которое применяется во всех основных формах физического воспитания: на учебных занятиях, во время самостоятельной тренировки, спортивной тренировки, утренней физической зарядки. Как один из вариантов реализации данного направления традиционно большинство вузов используют средства и методы атлетической гимнастики и виды спорта на ее основе.

Атлетическая гимнастика в широком рассмотрении представляет собой систему упражнений с отягощениями, сопротивлениями или весом собственного тела, направленную на развитие силовых способ-

ностей, совершенствование мускулатуры тела и формирование гармоничного телосложения. 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 сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело рельефным и красивым. Выполнение упражнений с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на перекладине), на специальных тренажерах способствует совершенствованию силовых качеств, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению негативного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Необходимо подчеркнуть, что популярность видов спорта и систем физических упражнений, в основу которых положены упражнения с отягощениями, за последние 2—3 десятилетия в нашей стране заметно возросла. Это распространенные за рубежом и в нашей стране бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг, а также традиционные олимпийские и народные виды спорта — тяжелая атлетика, гиревой спорт, перетягивание каната.

В большинстве вузов элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика» является специализированным разделом учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», реализуемой со второго по шестой семестр обучения [1]. Данная дисциплина в рамках компетентного подхода является одним из специализированных средств достижения компетенций выпускников бакалавриата, включающее в себя теоретическую и методико-практическую базу общеразвивающих физкультурно-оздоровительных систем и силовых видов спорта.

В вузовскую элективную дисциплину «Атлетическая гимнастика» входят не только упражнения одноименной оздоровительной системы, но и элементы смежных физкультурно-оздоровительных систем: пилатеса, силовой аэробики, фитнес-йоги, кроссфита и др. Все эти системы упражнений, как и атлетическая гимнастика, являются частью глобальной системы оздоровительного фитнеса и на современном этапе развития имеют между собой достаточно много общего в организации занятий, физиологическом воздействии на занимающихся, общеразвивающей и оздоровительной эффективности.

# **Теоретико-методические основы элективной дисциплины «Атлетическая гимнастика»**

## **Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений**

Атлетическая гимнастика — это физкультурно-оздоровительная система гимнастических упражнений преимущественно силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Также атлетическая гимнастика — это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных групп мышц [2, 3].

Атлетическая гимнастика входит в оздоровительную многофункциональную составляющую современной физической культуры, чаще всего именуемую фитнес-культурой или просто фитнесом. На сегодняшний день фитнес является инновационным направлением оздоровительной физической культуры, включающим в себя несколько составляющих: аэробные, силовые, танцевальные, оздоровительные фитнес-программы, программы восточных единоборств и восточных оздоровительных систем, а также аквааэробiku. Таким образом, атлетическая гимнастика представляет собой одно из силовых направлений фитнеса.

Другими силовыми направлениями фитнеса, тесно связанными с атлетической гимнастикой, являются некоторые виды силовой аэробики (фитбол-, стронг-, памп-). В атлетическую гимнастику входят также элементы таких видов фитнеса, как стретчинг, пилатес, кросс-фит. Таким образом, современная атлетическая гимнастика представляет собой комплексную оздоровительную систему, рационально со-

четающую в себе средства для развития всех физических качеств, увеличения физической и функциональной подготовленности. Студентам вузов, специализирующихся на элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика», предлагаются для изучения и использования на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях как традиционные, так и инновационные варианты общеразвивающей и силовой нагрузки.

Непосредственно силовой составляющей атлетической гимнастики является *атлетизм* — система упражнений с использованием различных отягощений, направленная на формирование гармоничного телосложения, пропорциональное развитие силы мышц. Атлетизм — более узкое понятие, чем атлетическая гимнастика. В чистом виде атлетизм помимо физкультурной имеет прикладную спортивную направленность и реализуется в двух качествах: как *бодибилдинг* и как *культуризм*.

*Культуризм* — самое первое направление развития атлетизма, имеющее задачей наращивание максимально возможных объемов мышц. Соревнования по культуризму проводились в виде спортивных конкурсов на самый выдающийся объем отдельных групп мышц или частей тела. Однако такое направление атлетизма никак нельзя было назвать ни оздоровительным, ни гармонично развивающим. Поэтому достаточно быстро культуризм стал второстепенным направлением атлетизма, а основным стал бодибилдинг.

*Бодибилдинг* — система силовых упражнений, направленная не только на увеличение мышечных объемов, но и на формирование рельефной мускулатуры, построение гармонично развитой пропорциональной фигуры. Состязательность — одна из главных черт бодибилдинга: на различных конкурсах и чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие бодибилдеры, которым присваиваются такие звания, как «Мистер Америка», «Мистер Универсум» и т.п. Состязания проводятся по определенным правилам, но в целом оценивается силовая гармоничность. При этом обязательно учитываются тип телосложения и рост спортсмена [4].

Следует отметить, что для достижения значимых результатов в бодибилдинге требуется строго придерживаться определенной диеты и интенсивного тренировочного режима, что практически нереализуемо, если говорить о современных российских студентах.

Кроме того, современная атлетическая гимнастика включает в себя элементы силовых видов спорта, которые входят в программу студенческих спартакиад большинства российских вузов. Это гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и перетягивание каната. Подробно

эти виды спорта как составные части элективной дисциплины «Атлетическая гимнастика» будут описаны в теме 14.

Схематично структура атлетической гимнастики как системы физических упражнений представлена на рис. 1.1.

## 1.1. История развития атлетической гимнастики

Атлетическую гимнастику как систему упражнений с отягощениями еще в IV в. до н.э. относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, которые могли поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами. Уже в то время образованные люди отстаивали идеи гармонии тела и духа, отдавая предпочтение эстетическому воспитанию. Древнегреческие скульпторы разрабатывали каноны красоты, которые строились на оптимальных пропорциях тела человека. И соответствовать этим канонам пытались те, кто занимался силовыми упражнениями.

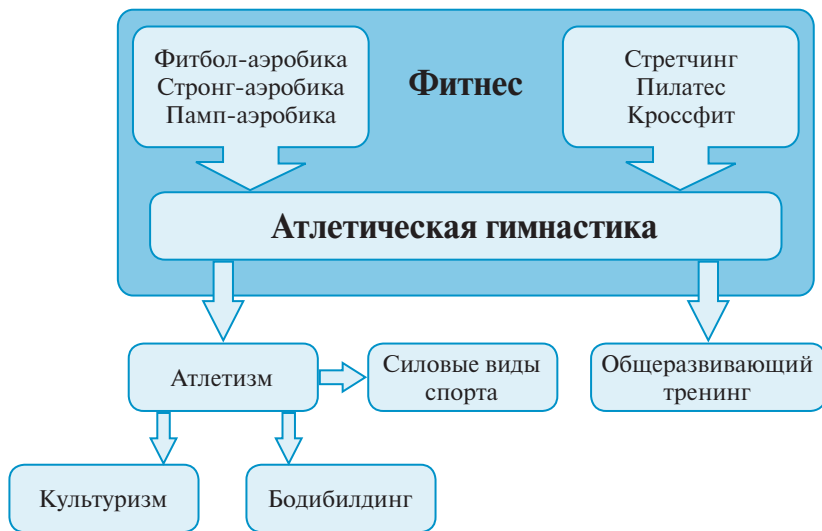


Рис. 1.1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений

Древние медики впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощениями [5].

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача В.Ф. Краевского. В 1885 г. в Петербурге им был организован «Кружок любителей атлетики», который строил свою работу на принципах сочетания естественных движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

Спустя 12 лет открывается Петербургское атлетическое общество. Помимо мужских соревнований по силовому спорту в России стали проводиться и женские чемпионаты. Учитывая большой интерес народа к силовому спорту, стал издаваться двухнедельный иллюстрированный журнал атлетики и спорта «Геркулес», девизом которого был актуальный и сегодня призыв «Каждый человек может и должен быть сильным».

В 1903 г. выходит книга российского атлета Евгения Сандова «Телостроительство», в которой описывались упражнения с гантелями, выполненные по принципу постепенного возрастания нагрузки.

В последующие годы, уже после революции, атлетическая гимнастика по-прежнему считается важным средством физической культуры.

Необычайно популярными были цирковые выступления борцов, гиревиков, разрывателей цепей и поднимателей тяжестей. Всероссийскую и мировую известность приобрели наши прославленные атлеты Иван Поддубный, Петр Крылов, Иван Заикин, Александр Засс, Иван Лебедев, Георг Гаккеншмидт и др.

Все физические упражнения в то время условно разделяли на атлетику, спорт и гимнастику [6]. К атлетике принадлежали специальные упражнения для развития максимальной силы, спорт подразумевал упражнения, которые делались для удовольствия, а понятие гимнастики объединяло в себе упражнения для мышц шеи, туловища, рук и ног, а также упражнения на гимнастических снарядах и лечебную гимнастику.

Специалисты, которые разрабатывали методы увеличения силы и формирования красивых мышц, имели своих последователей. В.Ф. Краевский разработал оригинальную систему телостроения

и развития силы, А. Засс предложил методику развития силы с помощью цепей (эта система изометрических упражнений автора была опубликована в 1924 г.), О.К. Анохин — автор системы гантельной гимнастики и др.

На рубеже веков в России издавались атлетические журналы «Геркулес», «Красота и сила», «Русский спорт» и др., пропагандирующие силовые упражнения. Издавались печатные листовки с изображением знаменитых спортсменов.

На рубеже XIX и XX вв. в Европе начинает развиваться специфический вид занятий с утяжелениями атлетической направленности, который получил название «культуризм». Его основателем можно считать Фредерика Мюллера (1867—1925), который имел сценический псевдоним Евгений Сандов. Он сделал карьеру циркового атлета и стал известным культуристом своего времени. Им разработана программа упражнений с гантелями и резиновыми амортизаторами, обобщен собственный опыт тренировок в учебнике «Строение тела» (1904). Первый учебник по культуризму был издан в Лондоне, переводчик передал дословное содержание название книги Е. Сандова, вследствие чего возникло новое английское слово «бодибилдинг» (от англ. body — «тело», build — «строить»).

С 1901 г. в таких странах, как США, Канада, Англия, Франция, Бельгия, Германия проводятся международные конкурсы по культуризму. Наиболее развит культуризм в Америке благодаря активной деятельности Джона Уайдера (спортсмена, тренера, бизнесмена). В 1940 г. он начал популяризировать основы методик тренировок с утяжелениями в основанном им журнале по культуризму Muscle & Fitness. Кроме этого, его деятельность распространялась на изготовление спортивных тренажеров для культуристов, выпуск продуктов питания и одежды для них.

В 1946 г. под руководством Д. Уайдера создана Международная федерация бодибилдинга (в дальнейшем она имеет аббревиатуру МФББ), в рамках которой началась работа над признанием бодибилдинга олимпийским видом спорта и борьба против использования спортсменами запрещенных гормональных препаратов. С 1965 г. под его руководством регулярно проводятся чемпионаты мира среди профессионалов [7].

В 1964 г. в структуре Федерации тяжелой атлетики СССР создается комиссия атлетической гимнастики, заданием которой является пропаганда и популяризация культуризма как одной из форм общефизической подготовки молодежи. В стране начали создаваться многочисленные атлетические клубы и секции, проводятся первые соревнова-

ния. В то же время в СМИ атлетическую гимнастику называли «явлением буржуазной культуры». В начале 70-х годов решением Госкомспорта СССР она была запрещена.

В середине 80-х годов снова активизировала свою деятельность комиссия по атлетической гимнастике, были разработаны новые правила соревнований. В 1987 г. под патронатом Федерации тяжелой атлетики СССР начинает функционировать Федерация атлетизма, ее главой был выбран прославленный тяжелоатлет Ю.П. Власов. Эта федерация в то время объединяла два вида спорта: силовое троеборье и культуризм.

В 1992 г. были созданы спортивные Федерации бодибилдинга и пауэрлифтинга России. В последующие годы произошло окончательное разделение атлетизма на самостоятельные спортивные направления.

Таким образом, на сегодняшний день атлетическая гимнастика в нашей стране не находится под централизованным руководством и не имеет статуса вида спорта. Это — массовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности, реализуемый в системах спортивных клубов, вузовского бакалавриата и старшей школы.

## 1.2. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека

Атлетическая гимнастика, прежде всего как оздоровительная, по определению имеет значительное положительное влияние на организм занимающихся. Это влияние можно разделить на общее и специфическое. Общее положительное влияние вытекает из общей двигательной активности занимающихся [8], специфическое — из особенностей упражнений и физической нагрузки атлетической гимнастики.

Рассмотрим влияние атлетической гимнастики на организм по отдельным его системам.

### 1. Опорно-двигательный аппарат

1) общее положительное влияние:

- увеличение мышечного объема и силовых показателей мускулатуры,
- улучшение доступа питательных веществ к мышечной ткани, увеличение ее энергоемкости, активизация процессов белкового синтеза и мышечного роста,
- улучшение доступа кислорода к мышцам, усиление кислородного обмена в мышечной ткани,

- расширение сети задействованных в мышечном кровотоке капилляров, образование новых кровеносных сосудов,
- большая подвижность суставов и меньшая их подверженность травмам под воздействием ударных нагрузок и нагрузок на излом,
- профилактика заболеваний и (или) уменьшение их отрицательных воздействий на организм (остеохондроз, искривления позвоночника, заболевания суставов, остеопороз);

## 2) специфическое положительное влияние:

- кости скелета под воздействием силовой нагрузки становятся более плотными, менее ломкими, улучшается их структура, оптимизируется состав костной ткани,
- происходит максимальное усиление гемодинамики, активизация обменных процессов, осуществляемых через кровь и лимфу путем совершенствования насосной функции скелетной мускулатуры [9],
- изменяется процентное соотношение белков и жиров в мышечной ткани в сторону уменьшения содержания последних, увеличивается плотность мышечной ткани.

## 2. Сердечно-сосудистая система

### 1) общее положительное влияние:

- увеличение выносливости сердечной мышцы, укрепление стенок сосудов,
- увеличение интенсивности перекачивания крови, улучшение снабжения кровью всех органов, повышение эластичности стенок сосудов.

## 3. Нервная система

### 1) общее положительное влияние:

- уменьшение повседневной нагрузки на нервную систему и повышение стрессоустойчивости за счет формирования новых условных рефлексов, улучшения общей экономичности движений,
- увеличение скорости нервных процессов, реакции,
- улучшение работы мозга, повышение умственной работоспособности;

### 2) специфическое положительное влияние:

- уменьшение возбудимости и оптимизация равновесных тормозных процессов.

## 4. Кровеносная и иммунная системы

### 1) общее положительное влияние:

- повышение иммунитета за счет увеличения скорости синтеза антител и повышения уровня лимфоцитов,

- улучшение состава крови, повышение содержания эритроцитов,
- улучшение обмена веществ, повышение скорости регулирования содержания в крови сахара и минеральных веществ,
- повышение скорости вывода токсинов, продуктов метаболизма и других вредных веществ из организма.

## 5. Дыхательная система:

1) общее положительное влияние:

- увеличение глубины и интенсивности дыхания,
- увеличение жизненной емкости легких,
- увеличение скорости газообмена в тканях.

К общему психофизическому положительному влиянию занятий атлетической гимнастикой можно также отнести рост позитивного жизненного настроения, уменьшение времени и степени перепадов настроения, устойчивость к негативным переживаниям, стрессам, депрессиям.

## 1.3. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике

К *содержанию* занятий по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» относят комплекс теоретико-методических знаний, необходимый студентам для сознательного участия в учебном процессе, а также совокупность тренировочных средств и методов, применяемых на практике.

*Целью занятий атлетической гимнастикой в физическом воспитании студентов* является повышение уровня физической подготовленности, работоспособности и укрепление здоровья для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Общими задачами, решаемыми на занятиях по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика», являются:

- 1) совершенствование основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до необходимого уровня;
- 2) коррекция недостатков физического развития и телосложения, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- 3) овладение основами методики самостоятельных тренировок оздоровительной направленности, преимущественного совершенствования силовых качеств;
- 4) совершенствование спортивного мастерства по силовым видам спорта;

- 5) формирование навыков здорового образа жизни;
- 6) воспитание уверенности в своих силах, чувства товарищества [10].

При этом обязательным является применение дифференцированного педагогического подхода к каждому студенту, а также отдельно — к девушкам-студенткам и студентам подготовительной и специальной медицинских групп.

В элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» каждый раздел тем занятий содержит определенную теоретическую составляющую. Необходимый теоретический материал подается как на семинарских занятиях (очных или дистанционных), так и осваивается самостоятельно в форме индивидуальных заданий и тематических онлайн-курсов. Студенты специальной медицинской группы выполняют теоретические работы в форме рефератов.

Практическое содержание занятий по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» включает в себя:

- 1) совершенствование техники выполнения общеразвивающих, силовых, гимнастических, стретч- и кардиоупражнений, составляющих комплекс средств атлетической гимнастики, применение различных тренировочных методов и методических приемов, а также методик формирования и выполнения комплексов упражнений в зависимости от целевой направленности занятия;
- 2) освоение средств и методов силовых видов спорта, методик спортивной тренировки (в 4—6 семестрах, для студентов-спортсменов — со 2-го семестра);
- 3) проведение соревнований внутри учебной группы по отдельным упражнениям, подготовку к соревнованиям по силовым видам спорта спартакиады вуза и спартакиады вузов г. Москвы;
- 4) выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке на зачетных занятиях.

*Организации занятий по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика»* относят формы их проведения и структуру занятий, соответствующую каждой форме. При этом для оптимизации структуры проведения учебных занятий применяется дифференцированный подход на основе разделения студентов по степени физической и технической подготовленности, телосложению, индивидуальным предпочтениям. На практике целесообразно разделение контингента занимающихся на три условные группы с различными методиками занятий. В рамках этих методик происходит индивидуализация комплексов упражнений, методов выполнения упражнений, величин тренировочных нагрузок.

В группу *начальной атлетической подготовки* условно можно отнести студентов, не занимавшихся какими-либо видами спорта или

системами физических упражнений и имеющих относительно низкий исходный уровень физической подготовленности. Отличительными особенностями методики учебно-тренировочных занятий с такими студентами являются:

- 1) исключение предельных отягощений, ограничение упражнений с натуживанием;
- 2) применение упражнений на все группы мышц;
- 3) невысокие объем и интенсивность тренировочной нагрузки;
- 4) время занятия не менее одного часа;
- 5) обязательная и тщательная разминка, строгий педагогический контроль.

К *группе базовой атлетической подготовки* можно отнести студентов со стажем регулярных занятий атлетической гимнастикой от одного года до двух лет, владеющих основами самостоятельных тренировочных занятий. Как показывает практика, студенты данной группы предпочитают занятия, включающие в себя элементы как силового, так и оздоровительного направления атлетической гимнастики. Тренировки студентов данной группы имеют следующие особенности:

- 1) ограниченное использование на занятиях предельных отягощений и упражнений с натуживанием;
- 2) включение в тренировку специальных упражнений на интенсивную проработку отдельных групп мышц;
- 3) частота занятий не более трех раз в неделю;
- 4) время занятия не менее 1—2 ч;

К *группе спортивного совершенствования* можно отнести студентов со стажем занятий атлетической гимнастикой более двух лет. Основными целями студентов группы спортивного совершенствования являются:

- 1) развитие силовых, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и ловкости;
- 2) достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта;
- 3) выполнение спортивных разрядов;
- 4) совершенствование и гармоничное развитие мускулатуры тела.

Занятия группы спортивного совершенствования отличаются следующими особенностями:

- 1) высокие объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- 2) высокая доля выполнения специализированных упражнений;
- 3) частота занятий не менее трех раз в неделю;
- 4) регулярное выступление на соревнованиях, выполнение контрольных прикидок на предельные результаты;

- 5) тщательное планирование тренировочных занятий;
- 6) строгий педагогический контроль спортсменов при работе с предельными отягощениями;
- 7) регулярный врачебный контроль занимающихся.

Занятия по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» проводятся в методико-практической, учебно-тренировочной и самостоятельной формах. Варианты тренировочных комплексов упражнений будут рассмотрены далее (темы 5, 8—10).

Общая структура всех форм занятий включает в себя три составные части: разминку (не более 10 мин), основную и заключительную части (не более 7 мин). *Разминка* выполняется индивидуально каждым студентом и может включать в себя один или несколько нижеперечисленных видов упражнений:

- 1) кардиоупражнения на беговой дорожке, велотренажере, эллипсоидном тренажере;
- 2) общеразвивающие упражнения стоя, в том числе с легкими отягощениями;
- 3) стретчинг стоя и лежа;
- 4) координационные упражнения;
- 5) упражнения с партнером.

*Основная часть* занятия включает в себя выполнение упражнений различной (преимущественно силовой) тренировочной направленности. Подбор упражнений, объем и интенсивность нагрузки, методика тренировки индивидуальны у каждого студента и зависят от степени его подготовленности и целевой направленности занятия (темы 3—5).

Для студентов группы начальной подготовки существуют особенности организации основной части занятий. Рекомендуются упражнения, являющиеся технически наиболее простыми по технике выполнения. Комплекс упражнений для начинающих студентов должен охватывать все крупные группы мышц. Преподаватель выделяет два блока упражнений: основной и дополнительный. Упражнения основного блока выполняются в первой части занятия с направленностью на проработку тех групп мышц, развитие которых является для студента приоритетным. Упражнения дополнительного блока выполняются в конце основной части занятия и служат для проработки остальных групп мышц. Девушкам рекомендуются упражнения силовой аэробики, пилатеса, гимнастические общеразвивающие упражнения, гимнастические силовые упражнения в облегченном варианте.

Для студентов, имеющих ограничения физической нагрузки по состоянию здоровья, выявляются причины этих ограничений и соответственно корректируются комплексы упражнений.

В *заключительную часть* занятий могут входить кардиоупражнения низкой интенсивности, стретчинг в положении лежа, дыхательные упражнения.

Особенностями структуры методико-практической формы проведения занятий являются теоретическая часть (до 20 мин), обучающая направленность (формирование технических навыков выполнения упражнений, низкая интенсивность нагрузки), отсутствие заключительной части занятия.

Самостоятельные занятия допускают большую свободу студента в выборе структуры занятия, тренировочных средств, методов, величины тренировочной нагрузки. Студенты группы начальной атлетической подготовки допускаются к самостоятельным занятиям только под контролем преподавателя. Более подробно особенности организации самостоятельных занятий по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» изложены в теме 10.

## **Контрольные вопросы и задания по теме 1**

1. Дайте определение понятия «атлетическая гимнастика».
2. Раскройте связь понятий «атлетическая гимнастика», «фитнес», «культуризм».
3. Охарактеризуйте исторические стадии развития атлетической гимнастики.
4. Охарактеризуйте физиологическое воздействие упражнений атлетической гимнастики на две любые системы организма по вашему выбору.
5. Назовите цель и задачи атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В чем их отличие от целей и задач индивидуальных занятий студентов?
6. Охарактеризуйте основные особенности организации учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.
7. В чем отличия организации занятий по атлетической гимнастике студентов различной подготовленности?
8. Каковы основные формы занятий по атлетической гимнастике и их структура?