

крім спортивного спрямування, має також масово-оздоровчий напрямок, який можна віднести до однієї з різновидів гімнастики з переважним вмістом під час занять силових вправ, де використовуються стандартні гімнастичні снаряди, обтяження і різні тренажери, і в тому числі нетрадиційні засоби для розвитку фізичних якостей [1].

Різноманітність занять атлетичною гімнастикою масово-оздоровчого напрямку, стає все більш популярною серед студентської молоді, визначається включенням в неї таких видів фізкультурної діяльності, як біг, плавання і рухливі ігри. Всі ці види фізкультурної діяльності за рахунок своєї специфіки роблять благотворний вплив на серцево-судинну і дихальну системи організму.

Класифікуючи вправи цього напрямку, можна виділити дві основні групи: силові вправи на гімнастичних снарядах (бруси, низька і висока перекладина, бруси різної висоти, гімнастичний кінь, кільця і т. ін.) і загально-розвиваючі вправи з силовим акцентом без предметів і з предметами (скакалки, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, гантелі, гумові джгути і ін.). Зміст. Перш, ніж приступити до занять атлетичною гімнастикою, важливо знати особливості власної мускулатури і тип статури, використовуючи при цьому антропометричні вимірювання рук, ніг, грудної клітини та ін.

Так, для людини атлетичного складу (мезоморфних тип) характерно добре виражена мускулатура, він міцний і широкий у плечах. Силові навантаження в даному випадку добре впливають на розвиток м'язової маси і рельєфу м'язів. Якщо у людини слабка мускулатура, то він є тонкокостним астеником (ектоморфний тип), і йому буде, швидше за все, важко нарощувати обсяг м'язів. Щоб допомогти досягти гарних результатів у атлетичної гімнастики, астеникам рекомендується підвищити інтенсивність навантаження за рахунок зменшення кількості повторень силових вправ з одночасним збільшенням ваги снарядів. Масово-оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики є найбільш придатним для молоді з ослабленим здоров'ям. При цьому найбільш характерним є наступним: 1) якщо займатися самостійно, то можна використовувати окремі риси системи тренування спортивного атлетизму, де враховується рівень підготовленості та наявність матеріальних умов для занять. Наприклад, кількість тренувань в тиждень може бути від 2 до 4 разів, з чергуванням занять в залі з заняттями в басейні, в лісопарку або на спортивному майданчику студмістечка; 2) в тренуванні крім силових вправ можуть використовуватися вправи, пов'язані з вихованням швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, на основі застосування найбільш доступних і зручних засобів; 3) для гармонійного і пропорційного розвитку тіла з помірно гіпертрофована м'язів можна використовувати різноманітні методи розвитку.

Що стосується спортивного спрямування в атлетичної гімнастики, то тут проводяться змагання з двох видів: силове триборство і атлетичне позування з обов'язковою і довільною програмою. Поряд з широко відомою назвою «культуризм», спортивний атлетизм все частіше сьогодні називають терміном, вже звичним в західній Європі, «бодібілдинг».

Переважаючими методами виховання сили в атлетичної гімнастики є методи повторних і максимальних зусиль. Для характеристики цих методів важливо знати, як позначається величина обтяження за кількістю повторень в одному підході. В результаті з'єднання атлетичної гімнастики та аеробіки сформувався новий вид фізкультурної діяльності – «шейпінг».