В данной статье, я расскажу про атлетическую гимнастику*.* Она представляет собой систему физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения. Одновременно она представляет собой эффективнейшее средство, способствующее укреплению здоровья,  на основе корректировки врождённых дефектов тела, профилактики и лечения многих недугов. Правильно сочетая использование всевозможных снарядов, тренажёров, правильное питания и эффективную методику оздоровительной тренировки, человек может творить с собой буквально чудеса.

Положительное воздействие силовых упражнений  на повышение работоспособности  и их благотворное влияние на здоровье и долголетие было известно ещё в древние времена.  В настоящее время практический опыт получил экспериментальное подтверждение в множестве специальных научных исследований.

Специалисты считают, что занятия атлетизмом можно начинать с 14-15 летнего возраста, но с ограничением веса отягощений не более 60-70% от максимального.  В школьном возрасте упражнения с отягощением должны  иметь преимущественно скоростно-силовую направленность, то есть характеризоваться не столько собственно силовыми проявлениями, сколько сочетанием силы и скорости. И только с юношеского возраста  создаются наиболее благоприятные предпосылки направленного развития силовых способностей. Вместе  с тем, использование умеренных силовых нагрузок в оздоровительных целях возможно и весьма  целесообразно в любые возрастные периоды.

Идеального для всех времени занятий силовыми упражнениями не существует. Однако считается, что лучше заниматься во второй половине дня, в интервале с 17 до 20 часов.

 Прежде чем выбрать для себя доступные упражнения и составить из них комплексы, необходимо определить количество занятий в неделю. Для новичка наиболее приемлема трёхразовая  схема тренировочных занятий, в каждом из которых прорабатываются все основные мышечные группы один раз. Это позволяет  научиться правильно выполнять упражнения, привыкнуть к нагрузкам и т.п. В такую стандартную комплексную тренировочную схему, как правило, включают 14 упражнений:  четыре   -  для рук;   три  -  грудных мышц;   три  -  для мышц спины;   два  -  для мышц ног   и   два  -  для мышц живота.

Обобщая различные тренировочные подходы в атлетической гимнастике, можно сделать вывод, что оптимальным количеством повторений  движений в одном подходе является 8 - 15 раз, при этом темп выполнения упражнений должен быть средним.

Так же я хочу сказать, что атлетическая гимнастика не противопоказана и женскому организму.  С помощью доступных, специально подобранных упражнений и использования специальной методики (многократное повторение упражнений с небольшим отягощением) можно эффективно реализовывать программы похудения и корректировки недостатков фигуры.  При этом женская атлетическая гимнастика по составу применяемых средств практически не отличается от мужской.  Отличие в весе отягощений и необходимости учёта особенностей женского организма.

Очень важно в занятиях атлетической гимнастикой уделять внимание работе над гибкостью.  Упражнения на растяжение и расслабление не только противостоят скованности движений, но и способствуют улучшению обмена веществ в мышцах, что существенно влияет на эффективность тренировки в целом.  Если мышца чрезмерно закрепощена в покое, то энергия, которая могла бы идти на  восстановление, тратится практически впустую.

Упражнения на гибкость должны присутствовать в каждой разминке. В основной части они не должны занимать много времени и места. Их необходимо выполнять в промежутках между подходами (активный отдых).  Специалисты рекомендуют выполнять между подходами не более одного-двух  таких упражнений продолжительностью не более 30 сек. Более значительное специальное внимание упражнениям на растяжение и расслабление должно уделяться в заключительной части занятия.

В настоящее время наибольшую популярность имеют боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг, расскажу об этих видах атлетической гимнастики.

**Боди-билдинг** — система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой. Состязательность — одна из главных черт боди-билдинга: на различных конкурсах и, в основном, чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие боди-билдеры, которым присваиваются звонкие звания «мистер Америка», «мистер Универсум» и т.п. Состязания проводятся по определенным правилам, но в целом оценивается «силовая гармоничность». Соответственно такой цели тренировки строится достаточно специфическая система, включающая упражнения для наращивания объемов мышц, другие упражнения — для построения рельефа мускулатуры; упражнения выполняются в соответствии со специально разработанной методикой по особым принципам (например, система Дж. Уайдера или, в иной транскрипции — Вейдера — имеет 28 основных принципов построения силовой тренировки) и с достаточно четкой периодизацией подготовки к состязаниям.

**Культуризм** отождествляют с боди-билдингом, поскольку в нем используются те же принципы и правила. Возможно, если оценивать его по доступным источникам литературы, культуризм был первым этапом в развитии боди-билдинга, его прародителем. Однако, весьма существенная деталь не может поставить между ними знак равенства: занятия культуризмом направлены на увеличение объемов отдельных мышечных групп, не претендуют на строительство гармонично развитого тела, поэтому в культуризме и проводятся лишь конкурсы, в которых (это тоже имеет право на существование) оцениваются «самая широкая спина», «самые объемные бедра или шея». Однако в целом именно боди-билдинг можно было бы назвать культуризмом, но не включать в это понятие так называемую силовую подкачку отдельных групп мышц.

**Пауэрлифтинг** — вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений — «силовом троеборье»: жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед. Соответственно таким задачам применяются специальные упражнения, обеспечивающие, в отличие от боди-билдинга и культуризма, достижение максимального результата в движении, а не в статических напряжениях.

**Армрестлинг** —Проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку. Борьба проводится одной и другой рукой, поэтому борцы должны обладать достаточно симметричным развитием силы лево- и правосторонних мышц. Несмотря на то, что главной задачей является «положить руку» соперника, очень большая нагрузка ложится на мышцы спины, тазового пояса и ног. Поэтому армрестлер должен обладать достаточно гармоничным развитием силы, что и достигается применением специальной системы силовых упражнений.

Для названных четырех видов атлетизма весьма важное значение имеет специфическая спортивная техника напряжений и движений — чему атлеты посвящают особое внимание.

Несмотря на своеобразие показанных выше форм силовой тренировки, их объединяет наличие узких задач, локальная направленность силовых проявлений, ограниченность общего физического и функционального воздействия и потенциальная травмоопасность.