

Мацюця Ю.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: ymatsyutsya.@mail.ru*

### **Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика в России развивалась очень трудно, так как люди считали гимнастику вредным занятием. Впервые в России был создан «Кружок любителей атлетики», во главе кружка стоял доктор физической культуры Владислав Францевич Краевский. С давних пор Владислава Францевича, называют «отцом русской атлетики».

Большое количество известных спортсменов, такие как, Иван Шемякин, Николай Вахтуров и многие другие участвовали в различных атлетических номерах. Выступления атлетов становились популярными, они выступали на аренах в цирке, в театрах, в парках. Позже атлетизм стал популярным, благодаря различным газетам, журналам, он стал интересовать спортсменов и просто обычных людей [1].

Атлетическая гимнастика предназначена для всех типов людей женщин, мужчин, детей, а так же пожилых людей. Однако выполнять данную гимнастику стоит совершенно здоровым людям, так как упражнения воздействуют на мышцы, тем самым вызывая повышенную нагрузку у занимающихся.

Благодаря атлетической гимнастики, люди имеют сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру. Кроме того гимнастика, способствует улучшению двигательного аппарата, является средством активного отдыха, эффективно способствует улучшению выносливости и красоте тела.

В данном виде спорта упражнения классифицируют по не скольким группам:

1. Первая группа – это упражнения, благодаря которым мы можем заниматься своим весом без использования дополнительных предметов.
2. Вторая группа – многоборье.
3. Третья группа-это упражнения с самыми простыми подручными материалами, например, мячи.
4. Четвертая группа упражнений требует определенные утяжелители.
5. Пятая группа включает в себя парные упражнения.
6. Шестая группа подразумевает тренажеры.

Что бы добиться желаемого результата вам следует:

1. Правильно распланировать свое время. Не забывать о том, что занятия должны проходить не менее трех раз в неделю, выделить на них нужно около получаса.
2. Кроме того важно приготовить практически все подручные материалы, например, коврик, гантели, мячи, обручи.
3. Вам пригодится и одежда, которая не будет сковывать движения и поможет заниматься.[2].

Данная гимнастика поможет вам избавиться от мигрени, а так же боли в шейном отделе позвоночника. Вы легко сможете вылечить остеохондроз, снизить вероятность возникновения инфарктов и инсультов. Кроме того вы будете вести активный, бодрый и здоровый образ жизни. Вы легко будите избегать стрессы, негативные ощущения и просто плохое самочувствие.

### **Литература**

1. <http://www.studfiles.ru>
2. <https://vtrenirovke.ru>