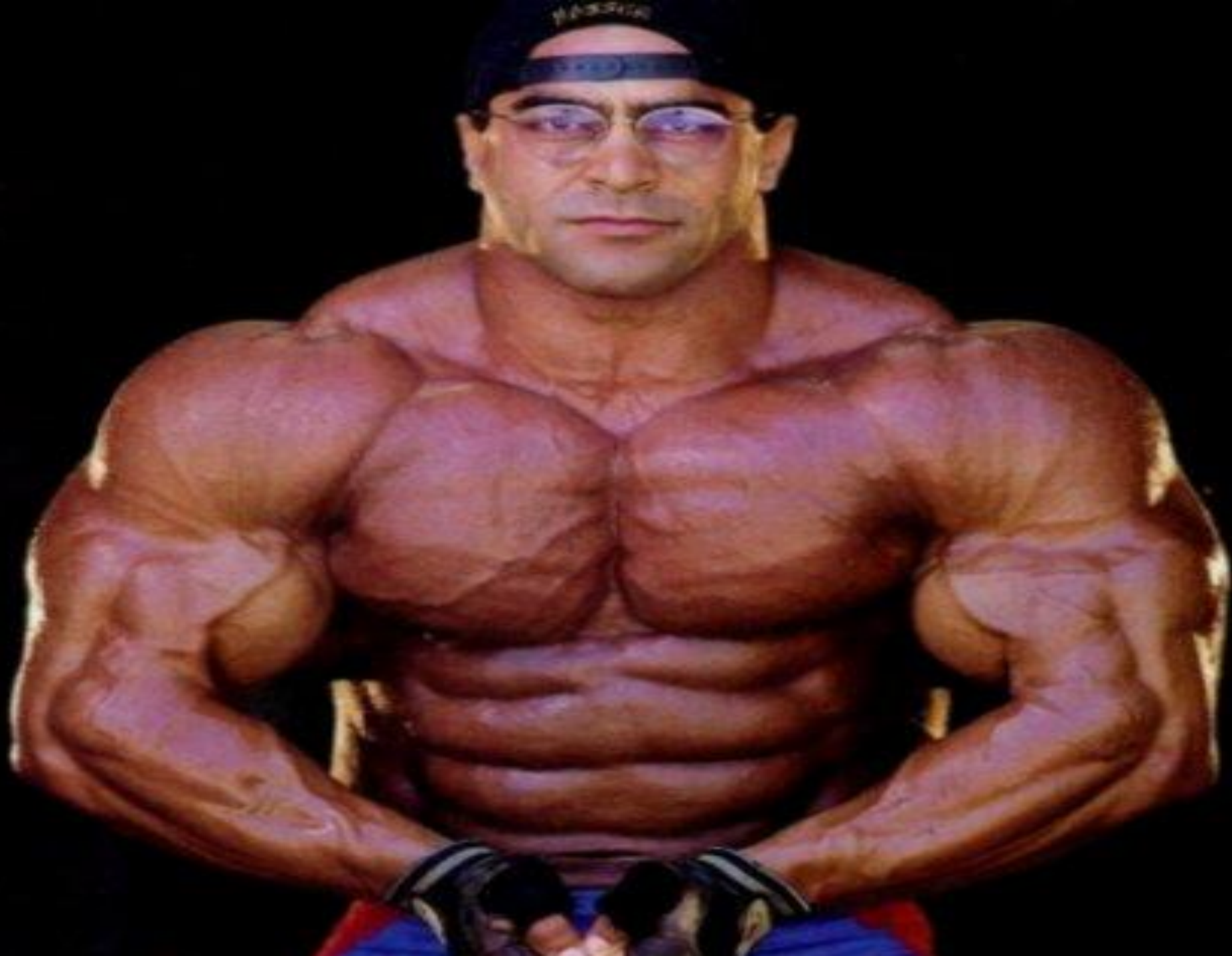


**КУЛЬТУРИЗМ
И СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
В ГОРОДЕ ДОНЕЦКЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Культуризм или Бодибилдинг











Пауэрлифтинг или
силовое троеборье



«Триумф Плаза» 3
★ ГАРНИЗОН



Силовой экстрим или стронгмэн



Армреслинг или армспорт



armpower.net

Всероссийский турнир по армспорту
памяти Виталия Сорокина
Января 2008 года
Федерация Армспорт Московской области



Администрация
муниципал
Деловой МИ
сеть ма
www.art
ИП
сет
www



Администрация городского
поселения Лотошино
ВВФ
Деловой МИР
сеть магазинов
www.art
ИП «Ломов»
сеть магазинов
www.art
«Метроном-Мастро»
ИП «В.Я. Фасс»



**Тяжелая
атлетика**



WEIGHT
162.5 kg



ELEIKO

25
SWEDEN

ELEIKO

USSR

Гиревой спорт





Фитнес





Street Workout





ИСТОРИЯ КУЛЬТУРИЗМА



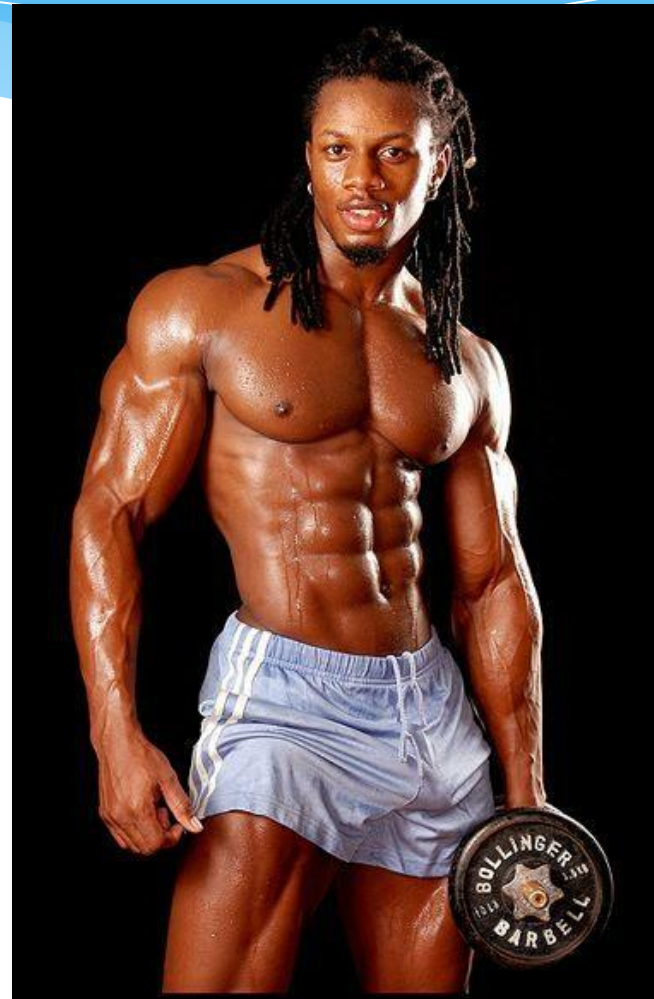
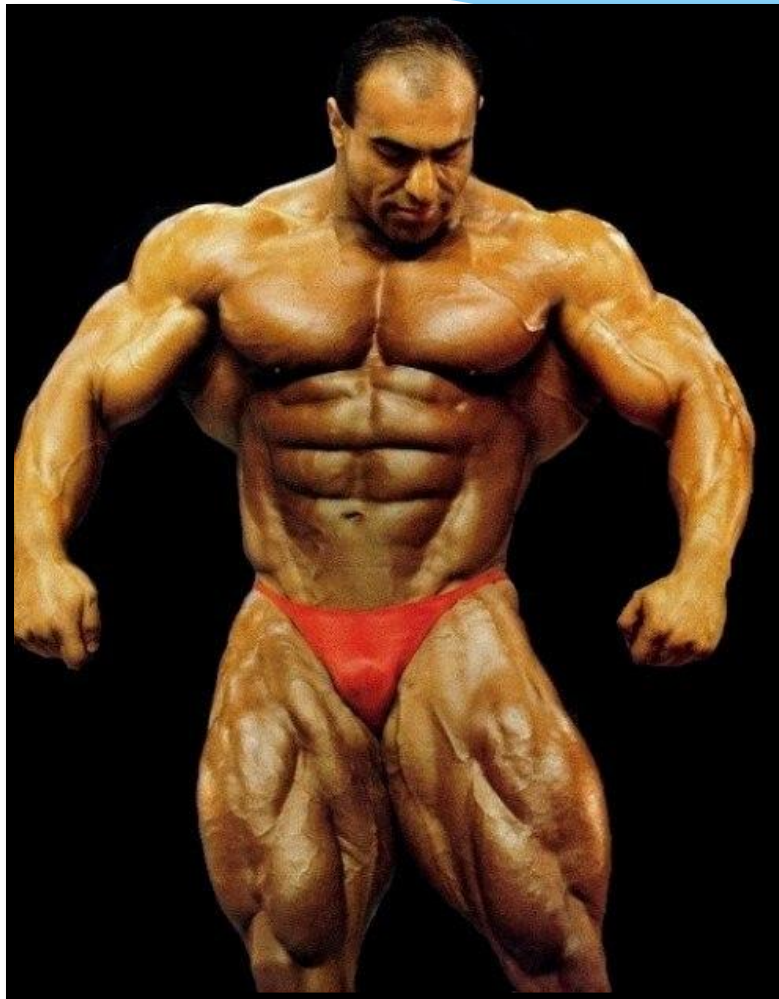
КАК СТАТЬ КУЛЬТУРИСТОМ?

- * Культуризмом может заниматься любой здоровый человек от 12 до 80 лет.
- * Лучше заниматься с помощью профессионального тренера.
- * Основой культуризма являются упражнения на развитие мышечной ткани.
- * Простейшие упражнения - упражнения на пресс, приседания и отжимания.
- * Сложность упражнениям добавляют утяжеления.
- * Важен порядок упражнений. Вначале всегда тренируется мышца, которая БОЛЬШЕ.
 - * Размеры групп мышц по убыванию:
 1. ноги - самая большая группа.
 2. спина
 3. грудь
 4. дельты (плечи)
 5. трицепс
 6. Бицепс

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДИЕТА КУЛЬТУРИСТОВ



БОДИБИЛДИНГ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА?



КУЛЬТУРИЗМ В СССР И РОССИИ

1948г. Москва. Конкурс красоты телосложения.

- * 1962г. Ленинград. Открытие первого тренажерного зала.
- * 1987г. основана Федерация атлетизма СССР.
- * 1988г. Ленинград. Первый официальный чемпионат СССР по атлетизму.
- * 1988г. Советские атлеты впервые участвуют в чемпионате мира.
- * 1989г. Советский культурист Николай Шило - чемпион Европы.



Сергей Шелестов



Евгений Мишин

СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ДОНЕЦКЕ 20 ВЕКА



СИЛОВОЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ДОНЕЦКЕ

Армспорт	45
Бодибилдинг	50
Гиревой спорт	65
Пауэрлифтинг	60
Фитнес аэробика	50

Количество занимающихся спортом в учреждениях дополнительного образования, секциях, клубах - 5087 человек

Количество занимающихся силовыми видами спорта – **265 человек – 3,9% от** общего числа спортсменов.

По данным статистического отчета по физкультуре и спорту муниципального образования г. Донецка за 2012г.

ТРЕНАЖЕРНЫЕ ЗАЛЫ ДОНЕЦКА

- * Тренажерный зал ДЮСШ № 2
- * Спортивный зал «Атлет»
- * Тренажерный зал ДЮСШ № 1
- * Клуб «Богатырь»
- * Тренажерный зал ДГПГТ
- * Фитнес-клуб «Олимп»



СОРЕВНОВАНИЯ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА В ДОНЕЦКЕ В 2013 г.

- * Соревнования по АРМспорту и силовому экстриму в спортивном зале «Атлет» (февраль)
- * Первенство ГБОУ СПО РО «ДГПГТ» (февраль)
- * Соревнования по гиревому спорту среди трудящихся в зачет спартакиады - 16
- * Открытый кубок Ростовской области по силовому многоборью (Май)
- * Открытые соревнования по АРМспорту к праздничным датам (фестиваль «Молодая весна», «День города»)
- * Соревнования по воркауту (февраль, май)



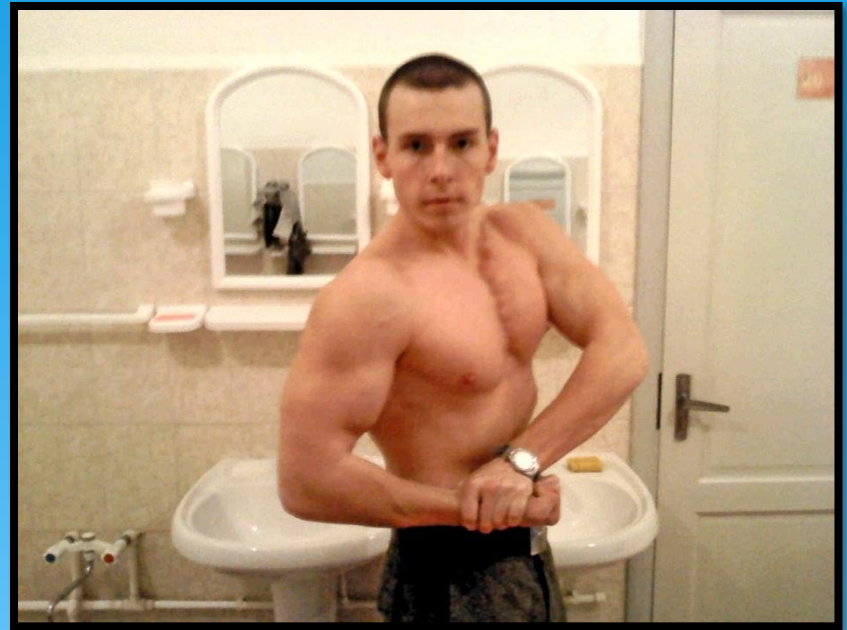
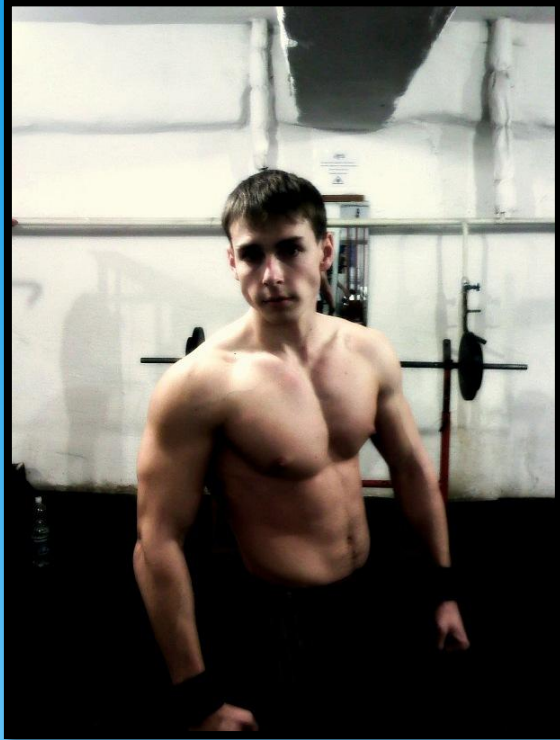
САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ ДОНЕЦКА

Анищенко Сергей



Победитель городской спартакиады по гиревому виду спорта

Борис Семененко



Чемпион города по жиму лежа

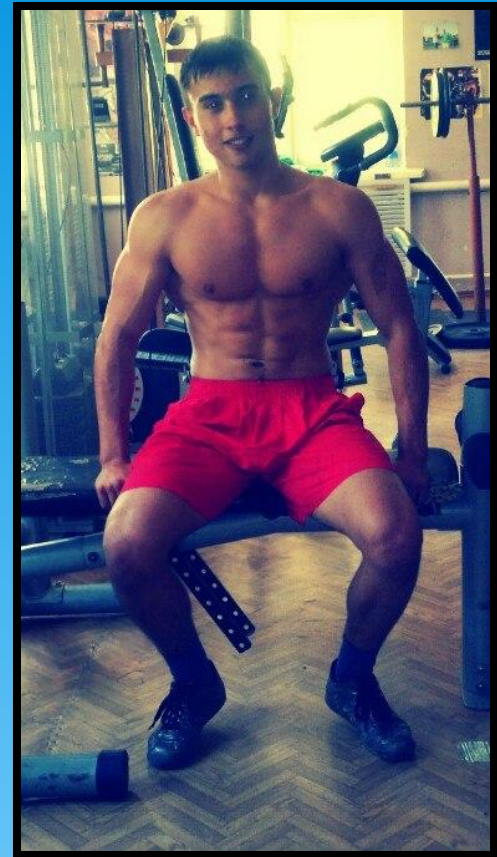
Александр Кузнецов



КМС по пауэрлифтингу



Петр Зеленукин



Чемпион города по пауэрлифтингу, призер областных соревнований

Кирилл Кугатов



Чемпион Ростовской области по пауэрлифтингу.
Серебряный призер чемпионата юга России по
бодибилдингу

Николай Келеп



Чемпион Ростовской области по бодибилдингу, абсолютный чемпион Ростовской области по пауэрлифтингу, двукратный чемпион области по силовому экстриму, серебряный призер Европы по жиму лежа, мастер спорта России по пауэрлифтингу.

Дмитрий Нагорный



Профессионал, бронзовый призёр чемпионата мира по силовому экстриму 2013г.