

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

Товстоног О.Ф.

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лекція з навчальної дисципліни

„Теорія і методика атлетизму”

Для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф  Ф. Загура

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ПЛАН

1. Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" в системі фізкультурної освіти.
2. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
3. Термінологія силових видів спорту.
4. Вплив занять з обтяженням на організм людини.

1. Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" в системі фізкультурної освіти.

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту орієнтований на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності фахівців.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму фахівця з фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, олімпійського та професійного спорту та фізичної реабілітації в навчальний процес студентів профільних ВНЗ було впроваджено дисципліну «Теорія і методика атлетизму».

Метою викладання навчальної дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, олімпійського та професійного спорту та фізична реабілітація.

В процесі вивчення дисципліни студенти повинні:

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності отримані знання.

Набуті знання і навички використовуються при вивченні окремих спортивно-педагогічних дисциплін і в практичній діяльності.

Зв'язок навчальної дисципліни «Теорія і методика атлетизму» з іншими дисциплінами навчального плану:

- дисциплін медико-біологічного циклу;
- дисциплін гуманітарного циклу;
- дисциплін професійно-педагогічного циклу;
- дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Форми контролю знань студентів:

1. Відвідування занять 10 балів
2. Виконання письмових робіт 10* 2 балів
3. Виконання практичних завдань 50 балів
4. Тестування 30 балів
5. Складання іспиту (заліку) 20 балів.

Письмові роботи:

Реферат на тему:

- «Історія зародження та розвитку силових видів спорту в Україні»
- «Класифікація та термінологія у силових видах спорту»
- «Оздоровчі заняття силової спрямованості»
- «Основи техніки змагальних вправ у силових видах спорту»

Словник термінів:

25 термінів з силових видів спорту

Комплекс занять оздоровчого спрямування з обтяженнями

Залікові вимоги:

- студенти повинні володіти теоретичним матеріалом з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту», що передбачений навчальною програмою;
- студенти повинні здати практичні вміння з силових видах спорту з тем передбачених навчальною програмою;
- студенти повинні здати конспект лекцій та виконання самостійної роботи з тем передбачених навчальною програмою, здати залік.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

чоловіки		жінки	
вагова категорія	сума	вагова категорія	сума
55 кг	87	45 кг	50
61 кг	95	49 кг	55
67 кг	102	55 кг	60
73 кг	110	59 кг	65
81 кг	117	64 кг	70
89 кг	125	71 кг	75
96 кг	132	76 кг	80
102 кг	140	81 кг	85
109 кг	147	87 кг	90
+109 кг	155	+87 кг	95

2. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.

Атлетизм. До поняття атлетичні види спорту входять: важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та гирьовий спорт. Разом з тим, на сьогодні стрімко розвиваються такі види спорту як армреслінг, стренгмен, кросфіт, бодіфітнес тощо.

Важка атлетика входить до програми Олімпіад з 1986 року. Змагальними вправами важкої атлетики є ривок та поштовх двома руками. Першою змагальною вправою є ривок, другою поштовх. Переможець визначається за максимальною сумою двоборства. При однакових показниках перемога присуджується спортсменові, що швидше зібрав суму двоборства. Під час змагання, кожному атлетові надається три спроби в двох видах вправ. У загальному заліку сумується найкраща спроба спортсмена. Важка атлетика входить до числа пріоритетних видів спорту за класифікацією Мінмолодьспорту й стабільно вносить свій вклад в українські здобутки на найбільших комплексних змаганнях. На Олімпійських іграх (ОІ) українські чоловіки вперше стартували в 1996 р., а жінки – у 2000 р. Спортсмени змагаються у вагових категоріях та вікових групах. Для чоловіків вагові категорії - 56, 63, 69, 77, 85, 94, 105 кг і більше 105 кг. Для жінок - 48, 53, 58, 63, 69, 75, 90 кг і понад 90 кг. Вікові групи: юнаки до 18 р., юніори 20 р., дорослі 20 р. Мінімальний вік спортсменів для участі у змаганнях складає 16 років для Олімпійських ігор, 15 років для чемпіонатів Світу, Європи.

Значних змін зазнали важкоатлетичні снаряди для змагань. Вага грифу штанги для чоловіків 20 кг, довжина 2,2 м; для жінок 15 кг, 2,01 м. Номінал дисків відповідає їхньому кольору: 25 кг червоний, 20 кг-синій, 15 кг-жовтий, 10 кг – зелений, 5 кг –білий, 2,5 кг- черний, 1 кг – срібний.

Пауерліфтинг також називають силовим триборством, що пов'язано з змагальними вправами: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній даві, тяга станова, які в сумі визначають спортивний результат спортсмена. Під час змагання, кожному спортсменові надається три спроби в трьох видах вправ. Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремій вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат в окремій вправі та мають однакову масу власного тіла, то перевагу має той спортсмен, який першим набрав суму.

Крім змагань із триборства, проводяться турніри з жиму лежачи як окремого виду пауерліфтингу. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих. Вікові категорії : Юнаки, дівчата — 13-18 років; юніори, юніорки — 19-23 роки; ветерани (чоловіки): 40-49 років — 70 років і старше. Вагові категорії: чоловіки: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120,+120 кг; жінки 47, 52, 57, 63, 72, 84,+84 кг.

Гриф штанги має довжину 2,2 м, вага грифу 20 кг. Вага дисків: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг. У пауерліфтингу застосовують таке спорядження: пояс, бинти на коліна і на зап'ястя, майка для жиму лежачи, комбінезон для присідання, комбінезон для станової тяги і деякі інші. Спорядження в

пауерліфтингу з'явилося з метою захисту від травм, при цьому за рахунок жорсткості тканини дала надбавку в 5-15 кг кожній вправі. Однак, за останні роки, виробники спорядження для паверліфтинга так удосконалили свою продукцію, що середня надбавка у кожній вправі досягла 50 кг, а максимальна доходить до 150, в окремих випадках - ще більше.

Бодібілдинг – вид спорту спрямований на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів. Змагальними вправами бодібілдингу є обов'язкова та довільна програми. В змаганнях спортсмени змагаються відповідно до вагових категоріях: 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг серед чоловіків; серед жінок 55 кг та +55 кг. До обов'язкової програми належать демонстрація наступних поз: подвійний біцепс з переду, широкий м'яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, тріцепс з боку, пресс-стегно. Місце спортсмена визначається на основі балів, які присуджуються суддями. Бал виставляється на основі наступних показників: гармонійність розвитку тіла спортсмена, рельєфність, анатомічну структуру тіла та форму м'яза.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно правил змагань у трьох змагальних вправах (поштовх двох гир, ривок гирі поперемінно та поштовх двох гир за довгим циклом); жінки змагаються тільки у ривку. Змагання проводяться з гирями 16 (жовтий колір), 24 (зелений колір), 32 кг (червоний колір) (визначається положенням про змагання). Першою змагальною вправою є поштовх, другою ривок. На виконання вправи спортсмену дається 10 хв. Спортсмени змагаються у вікових та вагових категоріях: юнаки до 18 р., юніори до 20 р., дорослі до 40 р., ветерани більше 40 р. Вагові категорії чоловіки: 60, 65, 70, 75, 80, 90, + 90 кг; жінки 50, 60,70, +70 кг. Переможець визначається в кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю піднімань в двох вправах, а також в окремих вправах. При однаковій кількості піднімань перемогу отримує спортсмен, який має нижчу власну вагу до змагань, або після закінчення.

3. Термінологія силових видів спорту.

Термінологія – це система термінів, яка виражає сукупність специфічних понять в цьому виді спорту. Точна і чітка термінологія підвищує якість педагогічної роботи. Важко пояснити рух, якщо для нього немає точного і короткого визначення. Єдина точна термінологія допомагає правильно узагальнити досвід викладання важкої атлетики. Слід відмовитися від застосування одного і того ж терміну для визначення різних понять.

Амплітуда — траєкторія руху снаряда або ланки тіла під час виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Вагові категорії — спосіб розподілу спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

Вихідне положення — положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу.

Захват — спосіб утримання **спортивного** снаряда **чи рукояток** блоків кистями рук.

Простий захват – захват, при якому чотири пальці знаходяться з одної сторони грифу штанги, а великий палець – з другої.

Захват в “замок” – захват, при якому великий палець накладається на гриф, а вказівний і середній пальці прикривають його зверху.

Односторонній захват, при якому всі пальці накладаються на гриф з одної сторони.

Захват зверху – захват, при якому долоні спрямовані назад.

Захват знизу – захват, при якому долоні спрямовані вперед.

Різнобічний захват – захват, при якому долоні спрямовані в різні боки.

Зупинка — короткочасна **зупинки** рухової дії (вправи) черга неспроможність м'язів виконати рух и **процесі** піднімання ваги. Помилка правил змагань.

Калланетика — система фізичних вправ на покращання будови тіла за допомогою спеціально підібраних вправ, спрямованих на розтягування різних м'язових груп — створена Каллан Пінкіні (США).

КПШ — кількість піднімань штанги.

Повторення (піднімати) — одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Початкова вага — вага штанги, яку замовив спортсмен для першої спроби ті змагань.

Спроба — безперервна серія повторень.

Хват — відстань між кистями під час утримання спортивного снаряду або рукоятки тренажера. Визначають вузький, середній та широкий.

Замах — підготовча дія гирьовика, що виконується у напрямку від себе, а потім до себе з рухом ваги між ногами для створення додаткового прискорення та піднімання ваги вгору.

Замок — частина грифа штанги, пристрій за допомогою якого закріплюються диски.

*«Ножниці»** — спосіб присіду спортсмена під штангу, коли одна з ніг пересувається вперед, а друга — назад.

Різнохват — спосіб утримання кистями рук спортивного снаряда (рукоятки блока), в якому одна рука обхоплює гриф штанги зверху, а друга — знизу.

Розніжка — спосіб присіду під штангу, під час якого спортсмен здійснює максимальне згинання ніг у суглобах, а ступні можуть пересуватися трохи вперед й у боки.

Старт — вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

Ривок – класична вправа, в якій штанга підіймається наверх на прямі руки в один прийом.

Поштовх – класична вправа, яка виконується в два прийоми: перший – штанга підіймається на груди; другий – виштовхується наверх на прямі руки.

Підіймання на груди – перший прийом поштовху.

Поштовх від грудей – другий прийом поштовху.

Хват – роз положення кистей на грифі штанги.

Ширина хвату – відстань між кистями на грифі штанги.

Ривковий хват – хват для виконання ривка.

Поштовховий хват – хват для виконання поштовху.

Жимовий хват – хват для виконання жиму.

МОШ – момент відриву штанги від помосту в початковому моменті підіймання.

Тяга – підіймання штанги від помосту до початку підсіду.

Напівпоштовх – виконання поштовху від грудей без підсіду і фіксації штанги.

Дожим – випрямлення одної або двох рук, яке відбувається після затримки руху штанги або її зупинки.

Фіксація – утримання штанги наверху на випрямлених руках в положенні, яке відповідає вимогам правил змагань. Поза, яка завершує різні рухи.

4. Вплив занять з обтяженням на організм людини.

Міфи щодо вправ з обтяженнями:

1. *Тренування з обтяженнями негативно впливає на швидкість реагувань людини.* Це невірно. Практично всі професійні атлети і олімпійці, незалежно від виду спорту, застосовують тренування з обтяженнями, щоб покращити свою результативність. Якщо би спортсмени ставали повільнішими, вони ніколи не застосовували би вправ з обтяженнями. Крім цього науково доведено.

2. *М'язи перетворюються у жир як тільки ви припиняєте атлетичне тренування.* Фізіологічно неможливо м'язу перетворити у жир. Якщо ви припиняєте прогресивно перевантажувати м'язову групу, вона поступово втрачає в масі і силі, але ніколи не повертається до свого перед тренувального стану. Єдиний спосіб, який веде до ожиріння – це систематичне переїдання на протязі тривалого часу.

3. *Тренування негативно впливає на суглоби.* Фактично же атлетизм навантажує суглоби набагато менше, ніж багато вправ з інших видів спорту. Якщо ви правильно робите розминку перед заняттями з обтяженнями і притримуєтеся процедур безпеки, ви можете тренуватися з таким навантаженням, з яким тільки побажаєте, без ризику травмувати ваш хребет, колінний, або любий інший суглоб. Тренування з обтяженнями в дійсності допомагає укріплювати сухожилля і зв'язки, роблячи суглоби міцніше!

4. *Тренування з обтяженнями негативно впливає на зріст людини.* Тренування припиняє зріст людини. Наукові дослідження продемонстрували,

що всі види фізичних вправ, включаючи вправи з обтяженнями, фактично стимулюють збільшення зросту. Хоча багато великих атлетів мають невеликий зріст, скажемо такі як Денні Паділла (“м-р Америка”, і м-р Юніверс) це говорить лише про те, що на атлетичних змаганнях низькорослі чоловіки та жінки не піддаються дискримінації, як це відбувається, наприклад, в баскетболі.

Позитивний вплив вправ з обтяженнями: Атлетична гімнастика – це комплекс вправ, які проводяться з обтяженнями – снарядами, що допомагають виявляти найбільш ефективний, спрямований вплив на м’язи. Атлетична гімнастика зміцнює здоров’я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м’язи та ін.) Режим вправ в поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або набрати вагу в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну (м’язову масу нерідко називають другим серцем) і інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і благотворно впливає на роботу внутрішніх органів. Слід сказати, що заняття з обтяженнями не можуть повністю ліквідувати вади фізичного розвитку, успадковані генетично, але сприяють виправленню окремих вад статури.

- 1) збільшує м’язову силу;
- 2) підвищує працездатність організму;
- 3) є єдиним засобом формування гармонійно розвинутого тіла;
- 4) збільшує кількість капілярів в м’язах, міцність кісток і зв’язок;
- 5) покращує гнучкість (сила гнучкість мають позитивний перенос);
- 6) покращує швидкість;
- 7) сприяє зниженню ваги тіла та проценту жиру;
- 8) вправи з обтяженнями мають позитивний вплив на серцево-судинну систему.

При м’язовому скороченні з досить сильним зусиллям відбувається кращий обмін позаклітинної рідини з кров’ю, дуже сильно зростає кровоток у працюючих м’язах, що дозволяє швидко відновлювати травмовані зв’язки, м’язи. Особливо слід підкреслити, що ніякі інші методи не можуть зрівнятися з збільшенням кровотоку при роботі з обтяженнями. Причому потужний кровоток можна створювати ізольовано в різних м’язових групах, домагаючись цілеспрямованого впливу. Тривале і досить інтенсивне тренування з обтяженнями також сприяє виробленню ендорфінів, що підкреслюють багато провідних культуристи.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Які види спорту входять у поняття «атлетизм»?
2. Дайте загальну характеристику важкій атлетиці?

3. Дайте загальну характеристику пауерліфтингу?
4. Дайте загальну характеристику гирьовому спорту?
5. Дайте загальну характеристику бодібілдингу?
6. Дайте визначення 10-м термінам силових видів спорту?