

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»
для студентів 1 курсу факультету спорту та факультету фізичного
виховання

Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики
травматизму на заняттях з силових видів спорту.

1. Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
3. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
4. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

Теоретичні відомості

Основою раціонального режиму спортсменів є правильне чергування праці та відпочинку. Наукою доведено, що діяльність спортсменів підпорядкована так званим біологічним ритмам і тісно пов'язана із ритмами зовнішнього середовища: зміною дня і ночі, фазами місяця, активністю сонця і таке інше. Біоритми, які за своєю тривалістю збігаються з добовими, називають циркадними. Протягом дня ритмічно змінюється працездатність спортсменів. У ранкові години вона поступово підвищується, найвищого рівня досягає у 10—13 год і знижується до 14 год. Потім починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується.

Важлива роль належить особистій гігієні. Серед гігієнічних засобів догляду за тілом дуже важливим є догляд за шкірою. Шкіра бере участь в газо- і теплообміні організму, виділяє продукти обміну та розпаду, бактерицидні речовини, є місцем синтезу вітаміну D, захищає організм від впливу метеорологічних, механічних, хімічних та біологічних чинників зовнішнього середовища. Ефективність усіх цих функцій значною мірою залежить від чистоти та загартованості шкіри.

Особливого догляду потребує шкіра рук, через те що вона часто стає причиною перенесення патогенних мікроорганізмів та яєць гельмінтів на продукти харчування та посуд. Догляд за шкірою рук включає також запобігання утворенню мозолів, що виникають під час роботи з тривалим тиском на шкіру долонь. До подібних професій належать спортсмени, які займаються гімнастикою, важкою атлетикою, веслуванням. Для запобігання утворенню мозолів бажано змащувати шкіру рук спеціальними кремами і мазями (3% саліцилова мазь) та систематично робити содові ванночки.

Спортивний одяг та взуття мають забезпечувати сприятливі умови функціонування організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов з урахуванням специфічних особливостей виду спорту та правил змагань.

Для забезпечення нормального теплообміну спортивний одяг виготовляють з тканин, що мають високу гігроскопічність, тобто добре адсорбують на своїй поверхні вологу з навколишнього повітря та піт з поверхні шкіри.

Спричинити травми і пошкодження під час силових тренувань можуть погано проведена розминка, грубі порушення техніки виконання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренувальних навантажень.

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

1. Зародження силових видів спорту в світі.
2. Історія розвитку важкої атлетики.
3. Історія розвитку пауерліфтингу.
4. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодібілдингу.
5. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Теоретичні відомості

В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.), Олександр Анохін — розробив систему гантельної гімнастики тощо.

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також — у вільних вправах.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні.

Клуби і гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єдналися у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої було обрано Людвіга Чаплінського, а в 1913 р. ця спілка стає членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв ряд важливих рішень. Важка атлетика на той час поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гирі), бокс і всі види боротьби. Для важкоатлетів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різноименними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд — перетягування каната. Атлети почали виступати у п'яти вагових категоріях: до 60 кг; 67,5; 75; 82,5 і понад 82,5 кг.

У 1933 р. у важкій атлетиці прозвучало ім'я Георгія Попова. Він одним із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу — «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку — 98,2 кг, а у 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР».

У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії.

У 1946 році секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF).

У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади, де завоювали 3 золоті, 3 срібні та 1 бронзову медалі.

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики посіла друге місце у I Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960-х років стали відомими усьому світу українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Беляєв, Леонід Жаботинський.

У 1965 р. Спортивна класифікація країни зазнає значних змін — вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди.

У середині 1970-х років в Україні найбільш відомими важкоатлетами були: львів'яни Адам Гнатов і Петро Король, донеччани Борис Павлов та Юрій Голубцов, луганчани Валентин Михайлов, Олександр Кидяєв, Олександр Сеньшин, кияни Сергій Полторацький та Валерій. Кузниченко, ровенчанин Валерій Устюжін та інші.

На початку 1980-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів України. В 1981 і 1982 роках Віктор Соц із Донецька стає чемпіоном світу та Європи та встановлює сім світових рекордів. У 1981 р., звання чемпіона світу та Європи виборов Валерій Кравчук із Кривого Рога, а у 1981, 1982, 1983 рр. — киянин Анатолій Писаренко.

У 1992 р. після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що зразу ж призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбулася 16 листопада 1992 р.

В 1964 році був проведений перший неофіційний чемпіонат Світу з пауерліфтингу. У 1972 році була створена перша спортивна організація – International powerlifting federation (IPF). З того часу членами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) є 103 країни. Засновником пауерліфтингу в сучасному його вигляді вважаються США. Чемпіонати Європи серед чоловіків проводяться з 1978 року, серед жінок - з 1983 року.

Першим пауерліфтером в історії прийнято вважати Пауля Ендерсона, який вважається батьком пауерліфтингу.

Відомі пауерліфтери: Скот Мендельсон - абсолютний світовий рекордсмен у жимі лежачи (457,5 кг); рекордсмен всіх часів Ед Коен - при вазі 107 кілограм у 1998 році він присів 467 кг, вижав 261 кг і потягнув 401 кг (сума 1121 кг!); Джим Вільямс – перший спортсмен, який вижав лежачи 306 кг без жимової майки (1972 рік); Райан Кеннеллі - рекордсмен в жимі лежачи (485 кг); Сергій Федосієнко - багаторазовий чемпіон Росії, Європи та світу тощо.

Хоча пауерліфтинг як вид спорту став не так давно відомий в Україні під такою назвою, він має більш глибоке коріння. Наприкінці першої половини XX століття в системі вправ з обтяженнями намітилися два відособлені напрями: важка атлетика і атлетизм. Інтерес до останнього ніколи не зникав. Спочатку, правда, цей вид занять називали "атлетичною гімнастикою". І лише на початку 60-х років стали відкриватися спеціалізовані зали в Києві, Одесі, Луганську, Кривому Розі, Бердянську, Ялті. В цей же час у Прибалтиці, Росії й Україні розпочали проводити змагання.

В Україні пауерліфтинг став офіційним видом спорту в 1987 році, коли була утворена Федерація атлетизму СРСР, у президії якої і була створена Комісія з силового триборства. Перший Кубок СРСР з силового триборства відбувся 19-20 лютого січня 1988 року в Тюмені серед спортсменів різних вікових груп. У 1989 році в Челябінську пройшов другий Кубок СРСР з силового триборства, в ньому взяло участь 140 спортсменів, 24 команди. У кожній змагальній вправі давалося тільки дві спроби.

17 березня 1991 в Києві була організована Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). Її головою обрано Бориса Левченко. В цей же час у Києві відбулися перші республіканські змагання серед юніорів та дівчат. У 1991 році федерація стала спочатку тимчасовим членом Європейської федерації, а 8 травня 1992 року отримала повноправне членство в Європейській федерації пауерліфтингу (EPF).

На межі XIX та XX століть в Європі починає розвиватися специфічний вид занять з обтяженнями атлетичного спрямування, котрий отримав назву «бодибілдінг». Фундатором бодибілдінгу вважають Фредерика Мюллера, який виступав під сценічним псевдонімом Євген Сандов.

З 1901 р. у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія, Німеччина проводяться міжнародні конкурси з бодибілдінгу.

Найбільшого розвитку бодибілдінг отримав в Америці, завдяки активній діяльності Джона Вейдера (спортсмена, тренера, бізнесмена). Під керівництвом Д. Вейдера у 1946 р. створено Міжнародну федерацію бодибілдінгу (IFBB), у межах якої почалася робота з визнання бодибілдінгу олімпійським видом спорту та боротьба з застосуванням спортсменами заборонених препаратів. З 1965 р. завдяки його діяльності регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання «Містер Олімпія» та нагороджуються статуеткою із зображенням видатного атлета початку XX століття Євгена Сандова.

Перший клуб в Україні було відкрито у 1969 р. в Запоріжжі Леонідом Жаботинським. У травні 1972 р. у середині 1980-х років у країні знову активізувала свою діяльність комісія з атлетичної гімнастики, розроблено нові правила змагань. У 1987 р. під патронатом Федерації важкої атлетики СРСР починає працювати Федерація атлетизму, а її головою обирають олімпійського чемпіона з важкої атлетики Юрія Власова. Ця федерація тоді поєднувала два види спорту — силове триборство і бодибілдінг.

У 1988 р. відбувся I чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу виборола збірна команда України. У цьому самому році збірна команда СРСР брала участь у чемпіонаті світу в Австрії.

Новим етапом у розвитку бодибілдінгу стає 1990 рік. Від Федерації атлетизму відокремилися атлети, які займалися силовим триборством. У підсумку з'явилися дві нові федерації — Федерація бодибілдінгу України (УФББ) та Федерація пауерліфтингу України (ФПУ).

Найважливішим етапом в історії гирьового спорту стало затвердження у 1962 році правил змагань з класичного триборства Союзом спортивних товариств і організацій РРФСР.

Триборство в себе включало: 1) жим гирі лівою рукою і правою, 2) поштовх двох гир від грудей, 3) ривок гирі однією рукою. Учасники ділилися на 4 вагові категорії: 60, 70, 80 і понад 80 кг. Була розроблена спортивна класифікація, яка була частиною всеросійської класифікації з національних видів спорту.

Перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту відбувся у 1985 р. в Липецьку, де чемпіоном СРСР у ваговій категорії 80 кг став сумчанин Федір Усенко. У березні 1989 р. в Хусті (Закарпатська обл.) пройшла установча конференція фахівців гирьового спорту, на якій було створено самостійну Федерацію гирьового спорту СРСР, а трохи згодом — і Федерацію гирьового спорту України.

Міжнародна федерація гирьового спорту була створена у 1992 р., до складу якої з 1995 р. входить Федерація гирьового спорту України.

Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

1. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
2. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
3. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
4. Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.

Теоретичні відомості

Системоутворюючим фактором спорту є змагальна діяльність, що в свою чергу передбачає отримання спортивного результату.

В залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивних змагань поділяються на різні види. В системі олімпійського спорту змагання можуть поділятися за наступними критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- за масштабами (районі, місцеві, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- за вирішенням завдань (контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків або жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та інші).

В олімпійському спорті застосовуються різноманітні способи проведення змагань. Вибір способу залежить від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому виді; мети змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії; часу, який виділений на проведення змагань.

У більшості видів спорту найчастіше зустрічаються такі способи: коловий, відбірково-коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.

Спортивні змагання регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань виявляють: організацію змагань з даного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць проведення змагань, інвентар і обладнання; склад суддівської колегії і її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки і дій учасників та інше.

Документом, який виявляє умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є Положення про змагання. розробка Положення про змагання та своєчасна розсилка зацікавленим організаціям покладається на організаторів даних змагань.

В Положенні визначаються: назва змагання (класифікаційні, першість і т.п.); мете та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом і інш.); допуск до участі (вік, кваліфікація, приналежність до країни, НОК, спортивній організації та інш.); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по дня змагань; умови проведення, способи оцінки і виведення результатів; кількість учасників яка допускається; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому

учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і строки її пред'явлення.

Тема 6. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

1. Характеристика тренувального заняття.
2. Структурні компоненти тренувального заняття.
3. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
4. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.

Теоретичні відомості

Під навантаженням в спорті розуміють міру впливу фізичних вправ на організм спортсмена. В широкому розумінні, навантаження – це функціональна надбавка до рівня відносного спокою.

„Зовнішня” сторона навантаження в загальних рисах може бути представлена показниками **обсягу**. Зокрема, показники загального обсягу роботи в годинах, обсяг циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, підходів, ігор, сутичок, серій вправ, змагальних стартів тощо.

Також для характеристики „зовнішньої” сторони навантаження використовуються показники **інтенсивності**. Інтенсивність навантаження – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму. Іншими словами, інтенсивність навантаження можна визначити як щільність навантаження або кількість роботи в одиницю часу. Показниками інтенсивності є темп рухів, швидкість їх виконання, величина обтяження тощо.

Планування компонентів тренувального навантаження у силових видах спорту найчастіше здійснюють за такими показниками — обсяг та інтенсивність силових вправ, вид і характер, кількість повторень і вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та послідовність виконання силових вправ тощо.

Обсяг тренувального навантаження — сумарна кількість силової роботи, що виконується за визначений час: у одній вправі, серії вправ, за одне тренування, тижневий, місячний, річний або багаторічний цикли.

Загальним обсягом тренувального навантаження у силових видах спорту вважається кількість: тренувальних днів, тренувальних занять, піднятих кілограмів (або тон), спроб, підйомів, серій силових вправ, а також загальний час тренування. Всі навчально-тренувальні заняття з урахуванням обсягу навантаження розділяються на такі, що мають: малий обсяг (50 % максимальної кількості підйомів за певне тренування або цикл), середній обсяг (від 51 до 70 %), великий обсяг (від 71 до 90 %), максимальний обсяг (понад 91 % підйомів).

Вагу обтяження визначають за такою класифікацією:

- мінімальна — до 60 % максимального досягнення;
- мала - 61—70 %;
- середня — 71—80 %;
- велика - 81—90 %;
- близькогранична — 91—99 %;
- гранична — 100 %.

Під **інтенсивністю навантаження** слід розуміти якісний показник тренувальної роботи (спроби, піднімання, вправи тощо), котра виконується за заздалегідь визначену одиницю часу. Додатково можна враховувати ще темп виконання вправ і тривалість інтервалів відпочинку.

Інтенсивність тренувального та змагального навантаження може бути як абсолютною, так і відносною. *Абсолютна інтенсивність* визначається діленням суми піднятих кілограмів на кількість піднімань. *Відносна інтенсивність* — це відношення середньої ваги обтяження (чи кількості повторень) до максимального досягнення у вправі (чи відношення максимальної кількості повторень до цієї ваги), помноженому на 100 %.

Залежно від характеру поставлених завдань можна виділити наступні типи занять: *навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні*.

Навчальні заняття передбачають засвоєння учнями нового матеріалу, який може бути присвячений освоєнню нових елементів техніки, тактики, тощо.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки — від фізичної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюється якісно засвоєні вправи.

Навчальнo-тpенувальні заняття мають проміжний тип занять між суто навчальними та тренувальними. На них спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу із його закріпленням. Такий тип занять широко використовують на другому етапі багаторічної підготовки.

Відновні заняття з різною емоційністю характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи та широким використанням ігрового методу. Основне завдання — стимулювання відновних процесів після перенесених великих навантажень у попередніх заняттях.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до головних змагань. Програма таких занять максимально наближена до програми змагань. Вони проводяться в період безпосередньої підготовки до змагань з високим рівнем техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть оцінювати ефективність фізичної, технічної, функціональної та інших видів підготовки.

Застосування засобів та тренувальних навантажень на тренувальний день залежить від форми організації заняття (індивідуальне, групове та самостійне).

Індивідуальні заняття проводять під керівництвом тренера (чи без нього) і з партнерами. Перевагою цієї форми тренувань є створення оптимальних умов для виховання спортивної майстерності атлетів у фізичній, технічній, психологічній та тактичній підготовці, а також індивідуальне дозування і корекція навантаження. Такі заняття проводять і для групи спортсменів, тоді кожний атлет виконує індивідуальну програму тренувань самостійно.

Групова форма дає змогу розподілити спортсменів на групи з урахуванням статі, кваліфікації, вагових категорій, а також дозволяє вирішувати завдання для кожної групи окремо.

Самостійну форму занять використовують переважно спортсмени високої кваліфікації з великим стажем занять і глибокими спеціальними знаннями.

Розподіл балів, які отримують студенти

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			
	T1	T2	T3	Сума	T4	T5	T6	Сума
Опитування	-	5	5	10	-	5	5	10
Виконання письмових робіт	-	15	15	30	15	15	-	30
Виконання практичних завдань.	5	10	10	25	5	10	10	25
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	5	5	-	-	5
Поточний залік (модуль)	10	10	10	30	10	10	10	30
Разом	15	45	40	100	35	40	25	100

Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (10 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3. Виконання практичних завдань (25 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (5 балів); 5. Поточний залік (30 балів).