

## ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Тема № 1. Атлетизм – основні поняття. Класифікація видів атлетизму

**Мета заняття:** засвоїти основні поняття в атлетизмі; розглянути відмінності між різновидами сучасного атлетизму; ознайомитися із сучасними класифікаціями різновидів атлетизму.

#### Питання для самостійного вивчення

1. Поняття про спортивний та оздоровчий атлетизм. Принципові відмінності та взаємозв'язок понять.
2. Основні методи розвитку м'язової сили в атлетизмі.
3. Методика тренування з гирями.

**Ключові терміни та поняття:** *атлетизм, наукова дисципліна, система фізичного виховання, методи розвитку сили, ізометричний метод, метод динамічних зусиль, метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, оздоровча спрямованість занять з гирями.*

#### Методичні вказівки до вивчення теми

При опрацюванні *першого питання* варто звернути увагу на розкриття поняття «Атлетизм» – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури. У нашій країні атлетизм розвивається у двох напрямках: оздоровчий атлетизм - заснований на використанні комплексів силових вправ з різними обтяженнями (штанги, гантелі, гирі, амортизатори, тренажери,

пристрої тощо), який сприяє зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудові добре розвинених м'язів і змагальний атлетизм – бодібілдинг та пауерліфтинг.

Велика кількість наукових досліджень доводить, що заняття атлетизмом сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищенню результатів у обраному виді спорту, зміцнюють кістки, зв'язки, сухожилля, серцевий м'яз, потовщують хрящі, збільшують число капілярів у м'язах, інтенсифікують рівень метаболізму. Засоби атлетизму використовуються для профілактики остеопорозу, артриту, артрозу, реабілітації після травм м'язів і суглобів. Для молоді важливо, що заняття силової спрямованості допомагають зменшити стрес і напругу повсякденного життя, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на інші сфери життя.

Головною ж відмінністю занять силовими видами є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини організму, що дає змогу значно покращити будову тіла і є важливим чинником для стимулювання молоді до занять. До того ж це у майбутній трудовій діяльності матиме велике значення, бо чудовий зовнішній вигляд є візитівкою працівників у різних сферах.

Це сприяє позитивному настрою, впевненості у собі і покращенню спілкування. Регулярні заняття атлетизмом дозволяють довгі роки підтримувати фізичну та інтелектуальну активність, віддаляючи момент настання старості та хвороб.

Атлетизм можна розглядати і як самостійний вид занять фізичною культурою, і як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидко-силових якостей і силової витривалості в обраному виді спорту. Залежно від виду спорту він може бути засобом спеціальної або загальної фізичної підготовки.

Під час розгляду *другого питання* потрібно ознайомитися з інформацією про різні засоби, методи й методичні прийоми, що рекомендуються для розвитку сили. Більшість із них тією чи іншою мірою можуть бути використані на тренуваннях з атлетизму.

Метод максимальних зусиль. Цей метод спрямований на розвиток максимальної динамічної сили, тому він є основним для тих, хто виконує вправи зі штангою або займається пауерліфтингом. Кожна вправа повторюється 1-3 рази за один підхід. Кількість підходів визначається залежно від рівня підготовки та поставленого завдання. Вага снарядів не менше ніж 85-95 % від максимальної тренувальної. Під час виконання таких вправ обмінні процеси не досягають максимального рівня і м'язова маса практично не збільшується. Метод застосовується під контролем тренера й обов'язково зі страховкою.

Як часто можна використовувати граничні обтяження в тренувальному процесі? Універсальних рекомендацій не існує. Є, однак, дані, що чим частіше тренується атлет з максимальними вагами, тим більше в нього приріст сили. Обмеження зв'язані в основному з переносимістю навантажень. Одні атлети після тренування із граничними обтяженнями можуть повторити її протягом найближчого тижня, іншим, щоб "відійти" від таких навантажень, потрібно біля місяця.

Висновок про ефективність застосування методу максимальних зусиль для силового напрямку атлетизму базується на узагальненні відповідного досвіду тренування і на відомих матеріалах досліджень у важкій атлетиці.

Більше того, у тренувальному процесі, очевидно, проявляється закономірність загальбіологічного характеру.

Чи можна рекомендувати цей метод також і тим, хто займається атлетизмом? Результати вивчення даного питання дозволяють дати на нього позитивна відповідь. Мова, однак, іде не про постійне використання граничних обтяжень, що характерно для тренування спортсменів силового напрямку атлетизму.

Метод максимальних зусиль приросту м'язової маси не сприяє. Однак він може бути корисним при виході атлета на новий рівень навантаження. Збільшивши за допомогою цього методу силу, стає можливим наприклад, виконувати традиційні 10 повторень у підході вже з більшою вагою, чим звичайно. У такий спосіб виключається "звикання" до незмінного навантаження, збільшується напруженість тренування, що сприяє гіпертрофії м'язів, що беруть участь у роботі.

Метод максимальних зусиль рекомендується також, як один з основних для подолання застою в тренуванні.

Метод повторних зусиль передбачає безперервне виконання в одному підході або в підходах, що чергуються, заздалегідь визначеної кількості вправ.

Він спрямований на естетичне формування м'язової маси, розвиток сили й силової витривалості. Застосування методу зводиться до вибору 8-12 вправ. Вага обтяження для кожної вправи підбирається так, щоб можна було виконати 8-10 повторів у 1-5 підходах. Пауза між підходами має становити до 2 хвилин. У поєднанні з методом максимальних зусиль цей метод застосовується для підтримання високої працездатності та виховання силової витривалості.

Вказані методи застосовуються як окремо, так і в різних поєднаннях. Якщо приріст сили відбувається одночасно зі збільшенням м'язової маси, то силові якості зберігаються триваліше. Людський організм має здатність пристосовуватися до будь-яких вправ. Тому важливою умовою є їх різноманітність. Потрібно чергувати вправи так, щоб навантаження розподілялося на різні групи м'язів.

Ізометричний (статичний) метод характеризується тим, що не супроводжується переміщенням окремих частин тіла у просторі, короткочасне напруження м'язів відбувається без зміни їх довжини. Розвиває статичну силу та сприяє нарощуванню м'язової маси. Статичні силові комплекси повинні складатися з 5-10 вправ. Максимальна тривалість вправи у підході – 5-6 секунд; кількість повторень вправи – 1-3 рази. Загальний рекомендований час виконання таких вправ – 10-15 хвилин.

Метод динамічних зусиль застосовується для розвитку швидкодіючих силових якостей. Цей метод ґрунтується на виконанні вправ з обтяженням невеликої ваги, але з максимальною швидкістю. Вага снаряда – 30 % від максимальної тренувальної. Виконується 3-6 серій вправ по 15-25 повторень у максимально швидкому темпі.

Опрацювання *третього питання* передбачає ознайомлення з методичними особливостями тренування з гирями. Вони полягають у використанні основних закономірностей розвитку силової витривалості. З цією метою гиря піднімається максимальну кількість разів. Після відпочинку (3-4 хв) вправа повторюється, темп виконання вправи середній або повільний. Цей метод можна використовувати в будь-який період тренування. Вважається, що ефективним є також зниження ваги гирі. Спочатку вправа виконується з гирею великої ваги максимальну кількість разів. Потім без відпочинку виконується та ж сама вправа, але вже з гирею меншої ваги і також максимальну кількість разів. Застосовується також змішаний метод, при якому в ході виконання однієї вправи від підходу до підходу змінюються вага гирі, кількість повторень і темп виконання вправи.

Під час тренування вправи виконуються в повільному (12 підйомів гирі за хвилину), середньому (17-19) і швидкому (23-27) темпах. Тренування в постійному темпі уповільнює процес зростання результатів. Умовно прийнято, що на початку тренування повинні виконуватися темпові вправи (ривки, поштовхи, швунги), потім жим, тяга та присідання, після яких йдуть біг і вправи на розслаблення. Важливо не допускати виконання одних і тих самих вправ у ході одного тренування і намагатися не повторювати їх від тренування до тренування, тобто дотримувати принцип чергування.

Виконання вправ з гирями потребує суворого лікарського контролю і самоконтролю, аби уникнути надмірного фізичного перенапруження і перевтоми.

Для новачків тривалість тренування з використанням гирь має становити не більше ніж 30 хв. Рекомендовано тренуватися 3 рази на тиждень. Починати заняття краще за все з 16-кілограмовими гирями. Приблизно через місяць-півтора можна переходити до занять з гирями вагою 24 кг і, нарешті, – з гирями 32 кг.

Кількість повторень кожної вправи має становити не менше ніж 5-6 разів, але не більше як 15-16. При цьому обов'язково необхідно дотримуватися правил дихання.

Вправи з гирями у поєднанні з іншими оздоровчо-фізкультурними заходами допомагають підтримувати життєвий і м'язовий тонус. Вони мають безліч варіацій та дозволяють впливати практично на кожний м'яз тіла.

Оздоровча спрямованість занять з гирями полягає в зміцненні й розвитку м'язової системи, суглобів і зв'язок. Розвиваються і зміцнюються також серцево-судинна й нервова системи, значно підвищується працездатність.