

## Лекція 1. НАПРЯМИ В АТЛЕТИЗМІ

**Мета:** усвідомити сутність оздоровчого та спортивного атлетизму; засвоїти основні напрями в атлетизмі для різного віку та статі; розглянути особливості різновидів силових видів спорту.

### План

1. Оздоровчий та спортивний атлетизм.
2. Групи силових видів спорту.
3. Напрями атлетизму для жінок.

**Ключові терміни та поняття:** силова підготовка, силові показники, специфічні особливості атлетизму, риси силової підготовки, функції силової підготовки, різновиди силового навантаження, оздоровчий ефект атлетизму, класифікація силових видів спорту.

### 1. Оздоровчий та спортивний атлетизм.

Слід підкреслити, що атлетизм - це один з оздоровчих видів фізичної культури, що представляє собою систему вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових вправ на атлетів може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів, частини опорно-рухового апарату). Звідси і ефект занять може бути підтримуюче-тонізуючим або розвиваючим. При цьому зберігаються основні принципи і методи організації занять, як при плануванні конкретного тренування, так і при організації системи занять атлетизмом (цикли, етапи, періоди).

Плануючи і організовуючи заняття з атлетизму тренер повинен спиратися не тільки на теоретичні знання в галузі фізичної культури, але і на знання з інших дисциплін (біології, фізики, хімії та ін.).

Тренажерні зали стають все доступніше для атлетів різного достатку, як для початківців, так і для атлетів зі стажем. Багато хто відзначає зростаючий інтерес населення (причому будь-якого віку та статі) до занять атлетизмом.

Констатуємо безсумнівну позитивність такого факту, все частіше в

тренажерний зал приходять люди, які не мають уявлення про свій функціональний стан. Тренер, перш ніж почати складати програму силового тренування, в першу чергу має встановити рівень фізичного та функціонального стану людини, виявити наявність або відсутність хронічних захворювань. Ця інформація буде незамінною при виборі вправ, дозуванні фізичних навантажень, методів побудови тренувальних занять і самоконтролі.

Залежно від мети атлетизм підрозділяється на *оздоровчу і спортивну*. Оздоровча і професійна спрямованість атлетизму є більш пристосована до самостійних і організованих занять.

Оздоровчий напрямок атлетизму характеризується як фізкультурна діяльність, спрямована на нормалізацію фізичного розвитку і підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема, виховання силових якостей і здібностей, а також на досягнення гармонійного, пропорційного розвитку м'язів і естетичної корекції статури.

Заняття атлетизмом покращують кровопостачання головного мозку і внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого м'яза, вдосконалюють серцево-судинні скорочення. Пульс стає рідше, збільшується ємність легенів, поліпшується діяльність шлунково-кишкового тракту, зміцнюється опорно-руховий апарат.

Атлетизм оздоровчої спрямованості – як форма масової фізичної культури відрізняється помірним навантаженням і поєднується з фізичними вправами аеробної спрямованості (біг, плавання, аеробіка і таке інше), сприяє підвищенню життєвого тонуусу і фізичної працездатності.

## **2. Групи силових видів спорту.**

Спортивний напрямок атлетизму націлений на забезпечення підготовки спортсменів до виступу на змаганнях і досягнення максимального результату в силових спортивних дисциплінах.

Силові види спорту - група ациклічних видів спорту, в якому участь у змаганнях пов'язана з проявом граничних силових здібностей спортсменів,

формуванням пропорційної фігури, з яскраво вираженим розвитком мускулатури.

Як силовий вид спорту, атлетизм містить наступні спортивні напрями:

- армрестлінг–(*arm – рука, wrestling – боротьба*) силове єдиноборство на руках між двома учасниками. Під час матчу однойменні руки супротивників ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило стіл) і долоні зчіплюються в замок. Завданням супротивників є притиснення руки суперника до поверхні столу.

- бенчпресс– (*bench - лавка, press - тиск*) силовий вид спорту, жим штанги лежачи з вільною вагою на плоскій, горизонтальній лаві.

- бодібілдинг (культуризм) - (*body - тіло і building - будівництво*) силовий вид спорту, націлений на розвиток і демонстрацію пропорційної і рельєфної мускулатури.

- гирьовий спорт - циклічний вид спорту, в основі якого лежить піднімання гирь максимально можливе число раз за відведений проміжок часу.

У гирьовому спорті змагання проводяться по наступним видам програм:

- 1) поштовх двох гир від грудей (короткий цикл);
- 2) поштовх двох гир від грудей з опусканням в положення вису після кожного підйому (довгий цикл);
- 3) ривок гирі по черзі лівою і правою рукою;
- 4) класичне двоборство (поштовх і ривок);
- 5) командні змагання (естафети).

Вага гир може бути 16, 24, 32 кг. Маса снаряда залежить від вікової категорії.

- пауерліфтинг (силове триборство) – (*power – сила, потужність; lifting– піднімання*) силовий вид спорту, суть якого полягає в подоланні опору максимально важкої для спортсмена ваги.

Ділиться на три ключові вправи змагань:

- 1) присідання;
- 2) жим штанги лежачи на плоскій лаві;

3) станова тяга.

• Важка атлетика – олімпійський вид спорту, основою якого є виконання вправ з підняття штанги над головою.

Ділиться на дві ключові вправи:

1) ривок;

2) поштовх

### **3. Напрями атлетизму для жінок.**

Для жінок, що займаються бодібілдингом окремо виділено такі спортивні напрями: фітнес-аеробіка, фітнес-бодібілдинг, «фізик», «фігура».

Фітнес - аеробіка - це суміш бодібілдингу, акробатики і гімнастики, складна в технічному відношенні дисципліна.

Фітнес-бодібілдинг - це фітнес, де спортсменки демонструють елегантність, грацію і пропорції тіла. Демонструється: вміння тримати баланс, розвиток силових якостей, вміння виконувати гімнастичні елементи. Спортсменка демонструє не лише красиве тіло, але також здатність їм володіти.

"Фізик" - physique, це «чистий» бодібілдинг в його звичайному розумінні, змагання призначені для жінок. Відмінність від класичного бодібілдингу – її виражена жіночність.

"Фігура" - figure, в змаганнях цієї категорії основним критерієм виступає симетричність і мускулистість тіла. Це означає, що м'язи у учасниць повинні мати рельєфність м'язового компонента, але не настільки виразну, як у бодибілдерів-чоловіків. Оцінюється не стільки об'єм, скільки тонус мускулатури.

### **? Питання для самоконтролю**

1. Що таке атлетизм і які його основні напрямки?
2. Який вплив мають силові вправи на організм людини?
3. Чому тренер повинен оцінювати фізичний і функціональний стан спортсмена перед початком тренувань?
4. Чим відрізняється оздоровчий атлетизм від спортивного?
5. Які позитивні зміни в організмі людини викликають заняття атлетизмом?
6. Які вправи поєднують з атлетизмом для підвищення життєвого тонусу?
7. Які силові види спорту належать до групи ациклічних?
8. Які основні вправи виконуються у важкій атлетиці?
9. У чому полягає відмінність між бодібілдингом і пауерліфтингом?

10. Які особливості мають напрями атлетизму для жінок?

## Тести

- 1. Що є головною метою оздоровчого атлетизму?**
  - а) підготовка до змагань;
  - б) гармонійний фізичний розвиток;
  - в) збільшення швидкості бігу;
  - г) підготовка до бойових мистецтв.
- 2. Яка з наведених вправ НЕ належить до пауерліфтингу?**
  - а) присідання;
  - б) жим штанги лежачи;
  - в) станова тяга;
  - г) ривок.
- 3. Що оцінює тренер перед складанням програми тренувань?**
  - а) тільки вага спортсмена;
  - б) фізичний і функціональний стан;
  - в) лише рівень сили;
  - г) лише біологічний вік.
- 4. Що є основним завданням гирьового спорту?**
  - а) підняття гирі на максимальну висоту;
  - б) виконання вправ із гирями на витривалість;
  - в) піднімання гирі над головою з фіксацією;
  - г) поштовх гирі однією рукою.
- 5. Яка вправа НЕ є частиною важкої атлетики?**
  - а) ривок;
  - б) жим лежачи;
  - в) поштовх;
  - г) всі перераховані.
- 6. Що оцінюється у категорії "Фігура" у жінок?**
  - а) вага спортсменки;
  - б) техніка виконання вправ;
  - в) симетричність і мускулістість;
  - г) висота стрибка.
- 7. Що є основною метою бодібілдингу?**
  - а) розвиток швидкості;
  - б) максимальна м'язова маса і рельєфність;
  - в) збільшення витривалості;
  - г) зниження ваги.
- 8. Який вид спорту передбачає поєднання бодібілдингу, акробатики та гімнастики?**
  - а) фітнес-аеробіка;
  - б) важка атлетика;
  - в) пауерліфтинг;
  - г) армрестлінг.
- 9. Який вид спорту пов'язаний із боротьбою на руках?**
  - а) бенчпрес;
  - б) армрестлінг;
  - в) гирьовий спорт;
  - г) фітнес-бодібілдинг.
- 10. Яка вага гир використовується у змаганнях з гирьового спорту?**
  - а) 10, 15, 20 кг
  - б) 16, 24, 32 кг

в) 12, 18, 25 кг

г) 14, 22, 30 кг

