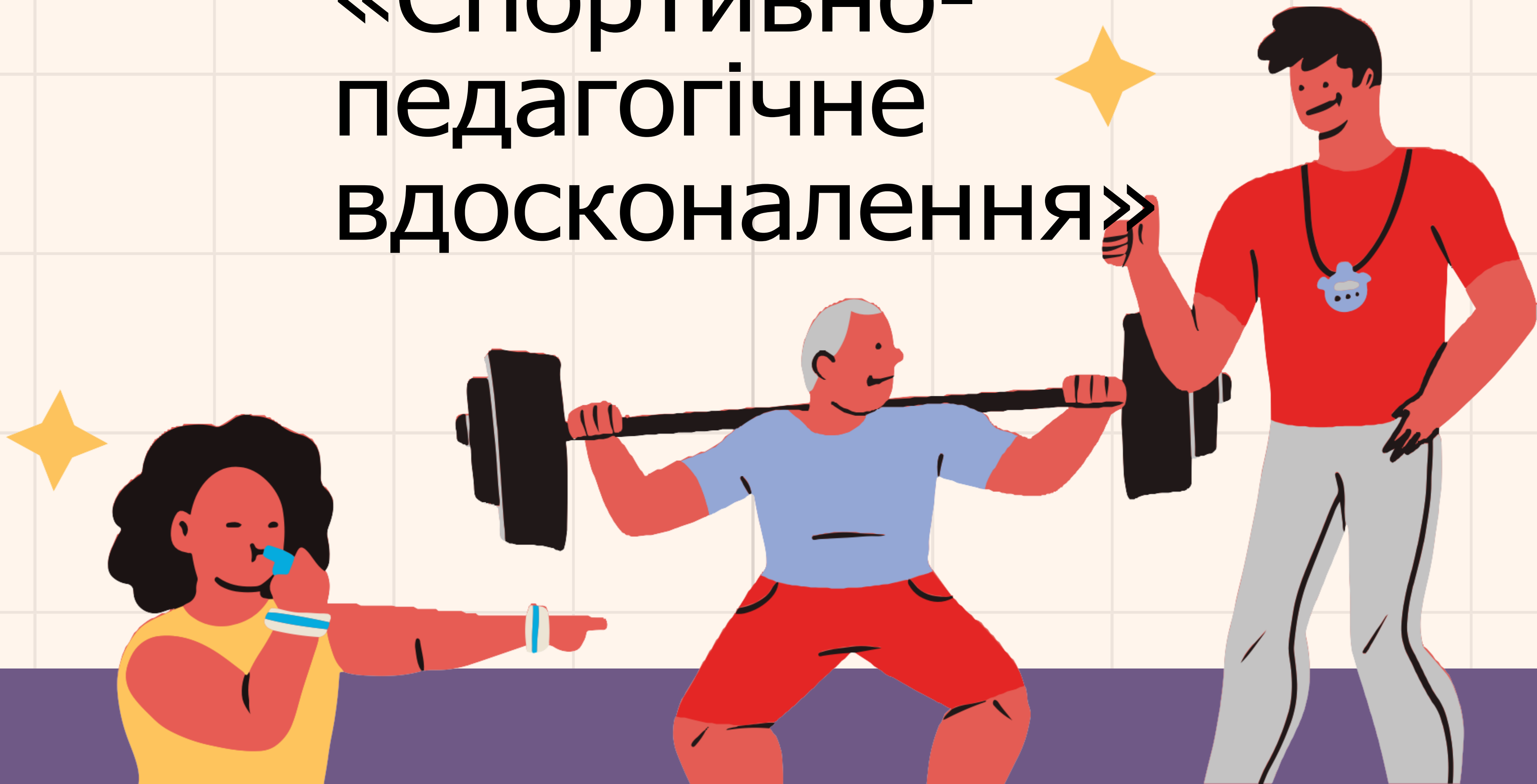
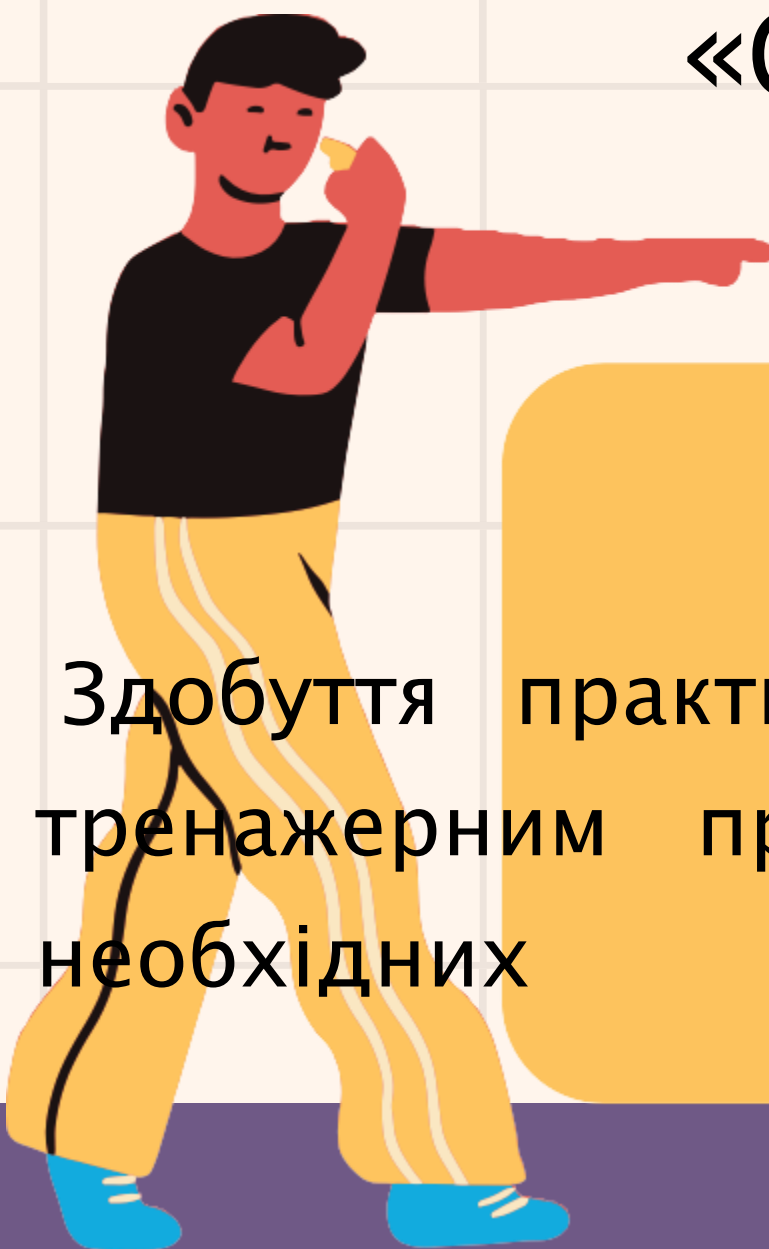


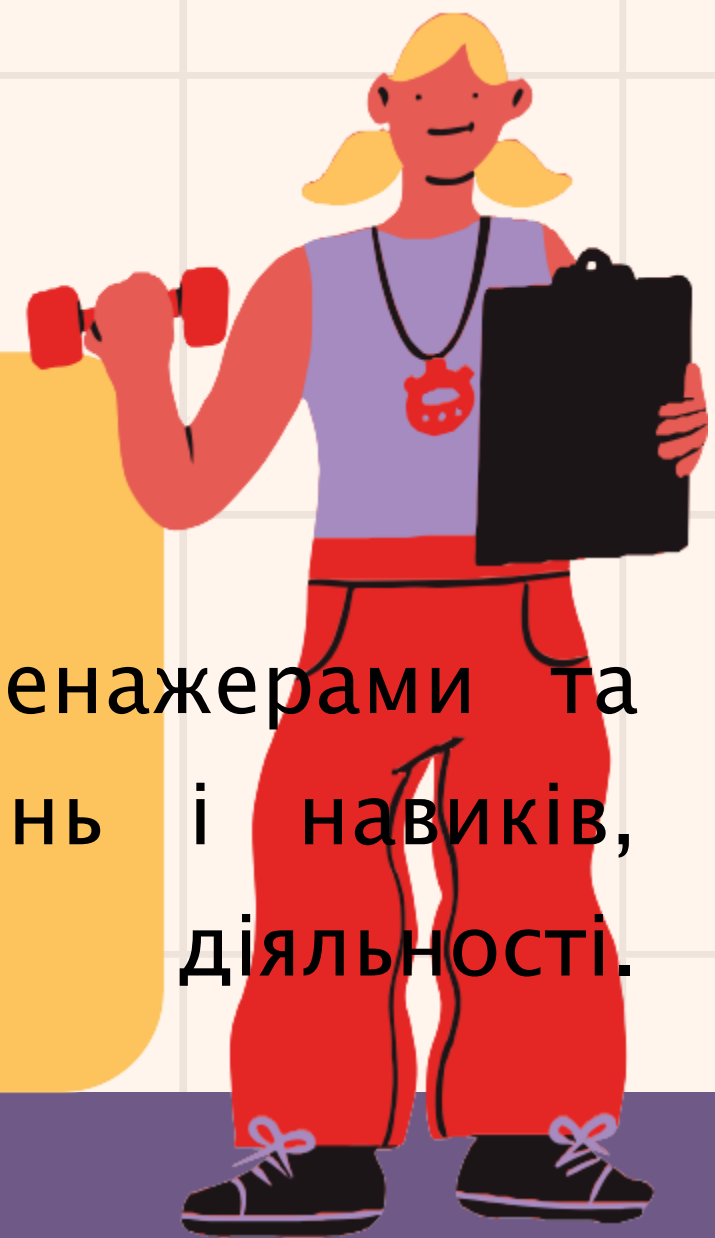
«Спортивно-педагогічне вдосконалення»



Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»



Здобуття практичного та теоретичного досвіду роботи з тренажерами та тренажерним приладдям. Формування необхідних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної діяльності.



Основними завданнями курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є

- Покращення силових показників
- Методи силового тренування
- Засвоєння техніки вправ на тренажерах



Історія силових видів спорту

Витоки виникнення сучасних силових видів спорту можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувалися на оптимальних пропорціях людини. На межі 19–20 ст.



Різновиди силових видів спорту

Бодібілдинг —
м'язовий
рельєф



Пауерліфтинг —
максимальна
сила



Фітнес —
загальний
розвиток



Кросфіт —
функціональна
витривалість





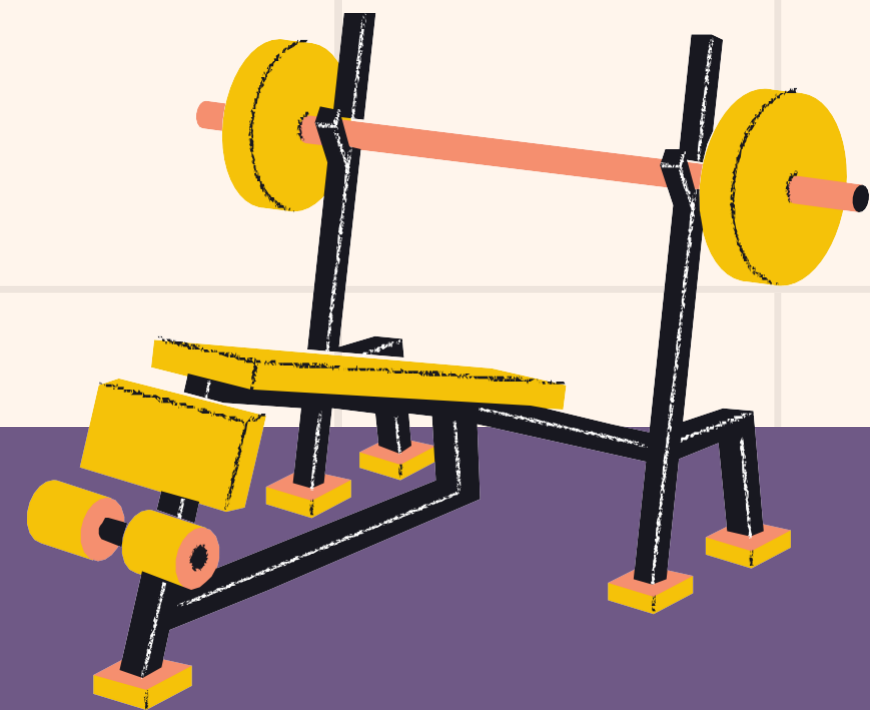
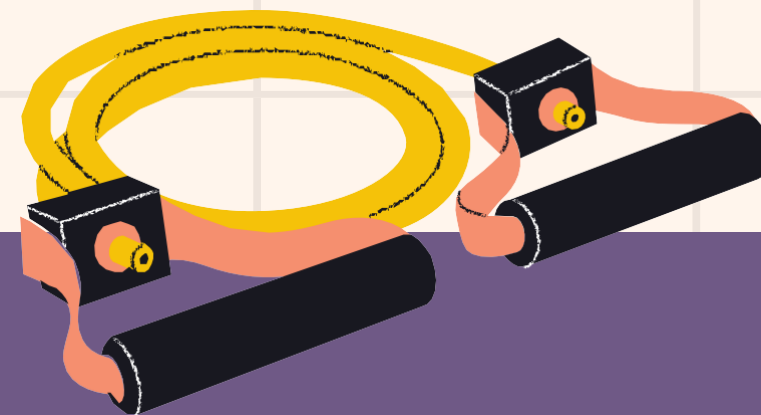
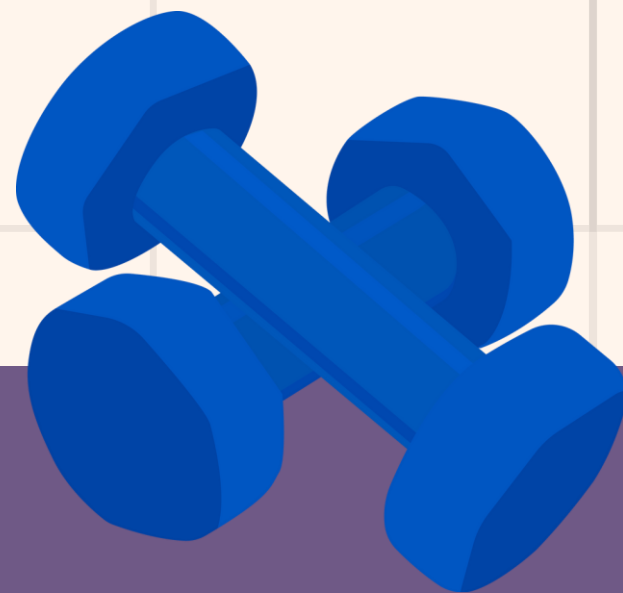
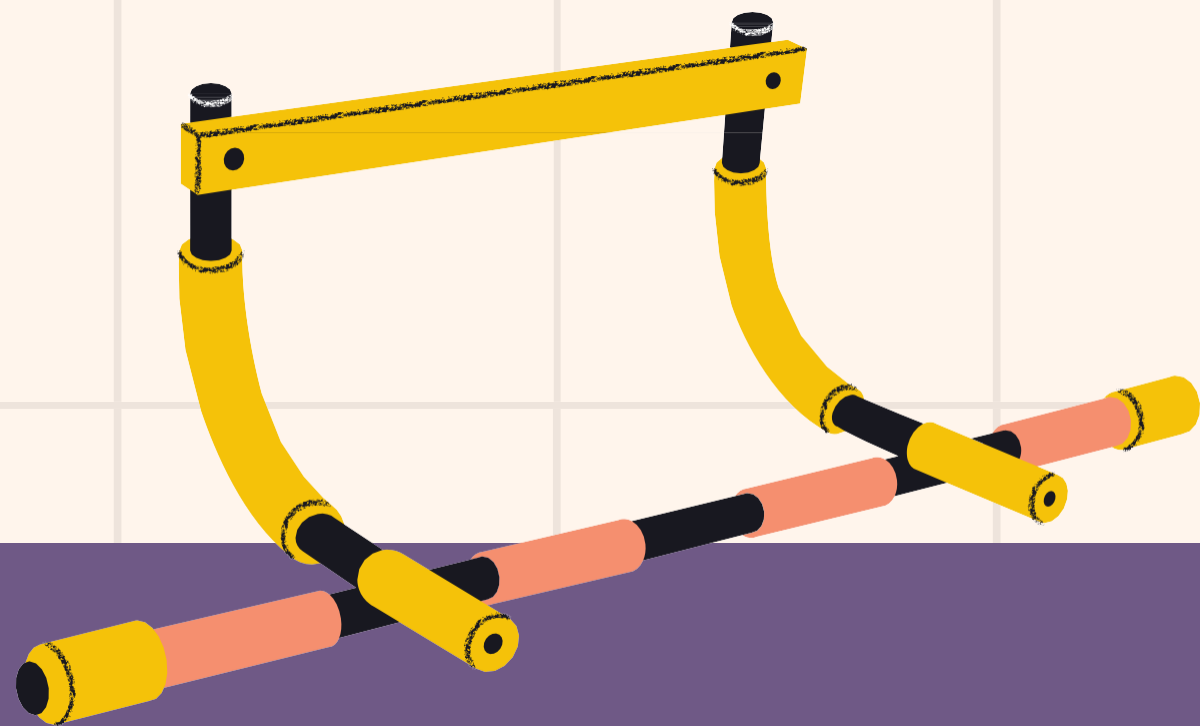
Основні вправи

- Присідання зі штангою
- Жим лежачи
- Станова тяга
- Вправи з гантелями
- Вправи з власною вагою (відтискання, підтягування)



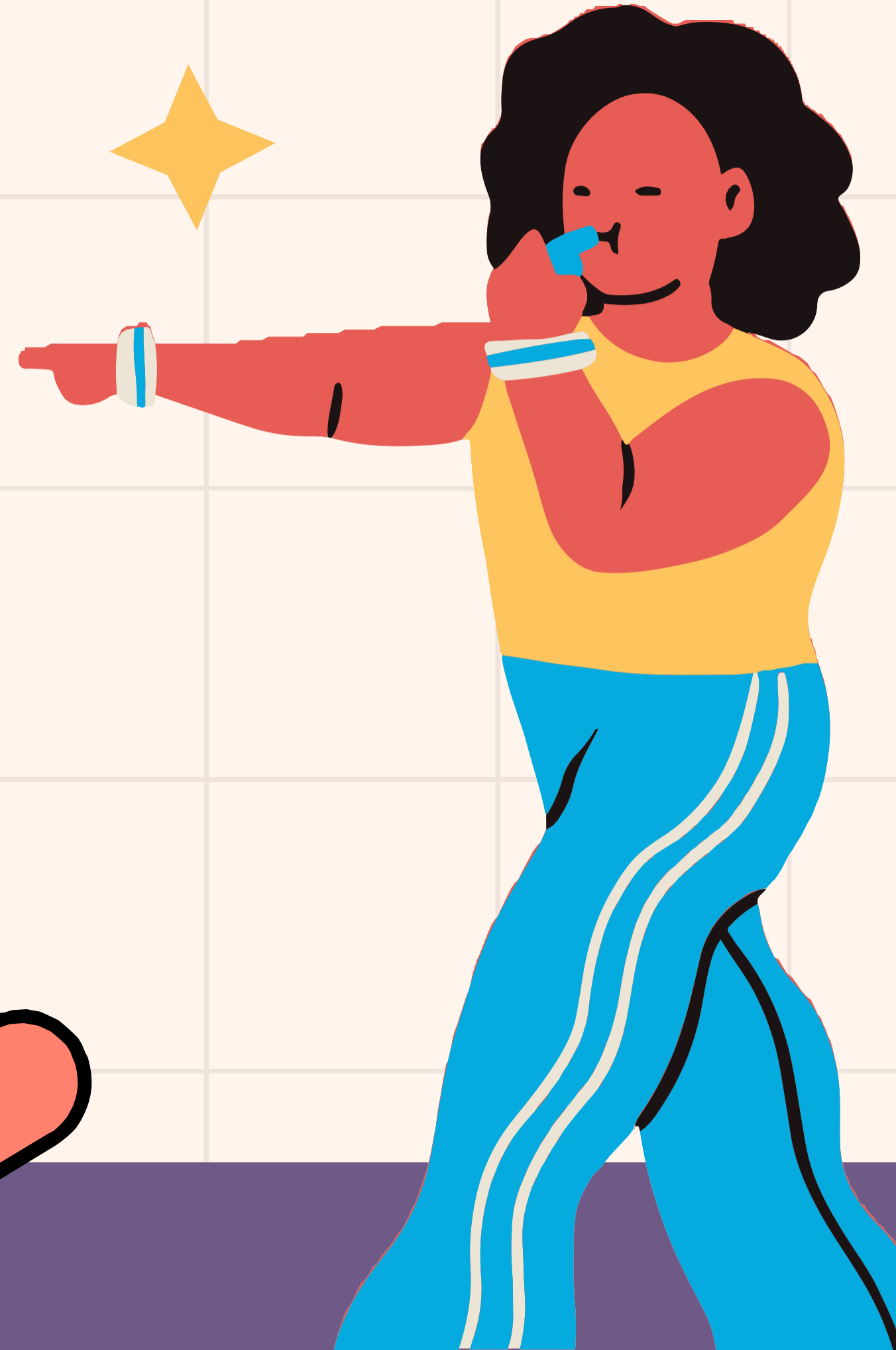
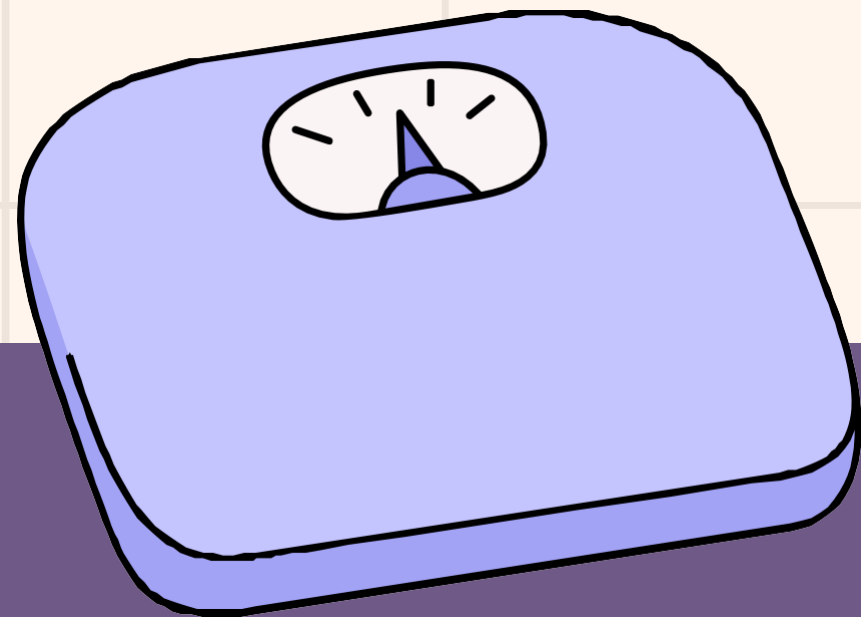
Обладнання для занять

- Штанга, гантелі, гирі
- Силові тренажери
- Турніки, бруси
- М'ячі, степи, резинки



Користь для організму

- Зміцнення м'язів і кісток
- Покращення кровообігу
- Стабілізація ваги
- Зниження ризику хвороб серця



- Зменшення стресу
- Покращення сну
- Підвищення самооцінки
- Формування самодисципліни



Силові види спорту і молодь

- Все більше підлітків займаються спортом
- Шкільні секції, спортзали, YouTube-канали
- Важливо дотримуватись безпеки та порад тренера



Правила безпечного тренування



1. Розминка перед заняттям
2. Правильна техніка виконання
3. Поступове збільшення навантаження
4. Відпочинок та відновлення



Харчування в силових видах спорту

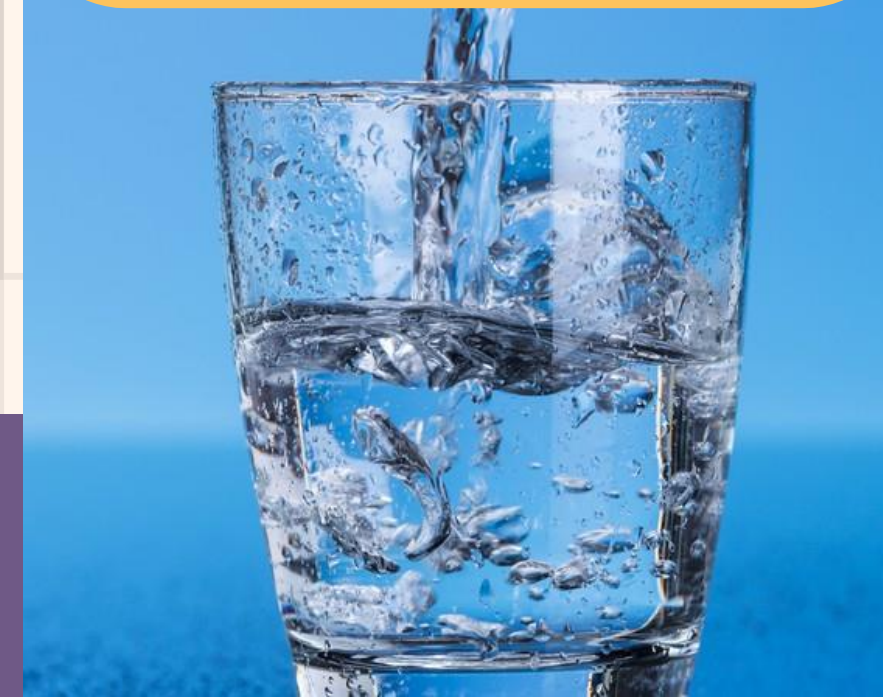
Білки — для росту
м'язів



Вуглеводи — для
енергії



Вода — для
гідратації



Вітаміни та
мінерали — для
загального
здоров'я



Відомі українські атлети



Василь Вірастюк

- Стронгмен
- Титул: "Найсильніша людина світу" (2004 р.)



Каміла Конотоп

- Важка атлетика
- Досягнення: Чемпіонка Європи серед жінок, встановила кілька рекордів у категорії до 55 кг



Олександр Новіков

- Стронгмен
- "Найсильніша людина світу" 2020 року.

Силове тренування як стиль життя

- Це не лише спорт, а й філософія
- Постійний розвиток
- Турбота про тіло і розум
- Натхнення для інших



- Силові тренування — корисні для здоров'я
- Розвивають силу, характер і витривалість
- Доступні кожному — варто лише почати!

