

## Лекція 8

### Атлетичні вправи як засоби фізичної підготовки спортсменів та окремих категорій населення

1. Атлетичні вправи як засоби загальної фізичної підготовки спортсменів.
2. Атлетичні вправи як засоби спеціальної фізичної підготовки спортсменів.
3. Організація і планування занять із студентами.
4. Особливості силової підготовки людей літнього віку.
5. Організація і планування занять з особами з відхиленнями у стані здоров'я.

1. Загальна фізична підготовка забезпечує загальний фізичний розвиток спортсменів і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вона спрямована на підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому покращується здатність спортсменів переносити великі навантаження і ефективно відновлюватись після них. Засобами загальної фізичної підготовки є загально- підготовчі фізичні вправи, перелік яких, у порівнянні з іншими групами вправ, найширший і різноманітний. Можуть використовуватись вправи, що частково співпадають за особливостями свого впливу із спеціально підготовчими вправами певного виду спорту, так і вправи, що суттєво відрізняються від них, у тому числі і у протилежному напрямку, як це має місце у перехідному періоді підготовки. Їхній перелік практично безмежний і обмежується лише затратами часу, який може бути виділений їм без шкоди для інших засобів підготовки.

Під загальною силовою підготовкою розуміють процес розвитку силових можливостей м'язів без врахування специфіки виду спорту. У процесі її слід дотримуватись певної послідовності. На ранніх етапах спортивного вдосконалення звертається увага на всебічний силовий розвиток організму, застосовується велика частка вправ, що впливають на м'язові групи, які виконують допоміжну роль при виконанні змагальної вправи. У тренуванні кваліфікованих спортсменів загальна силова підготовка повинна передбачати лише

підтримку рівня загальної силової підготовленості, досягнутого на ранніх етапах вдосконалення, а основна увага звертається на допоміжну і спеціальну силову підготовку.

2. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог конкретного виду спорту. Її засобами є спеціально-підготовчі вправи з різними обтяженнями, які за характером прояву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних. Під спеціальною силовою підготовкою розуміють розділ підготовки, що припускає розвиток силових можливостей м'язів, на які припадає основне навантаження у змагальній діяльності. Силкові якості зазвичай розвиваються паралельно з іншими фізичними якостями, властивостями й здатностями, зумовлюючи рівень спортивних досягнень.

З покращенням спортивних досягнень, роль спеціальних силових вправ постійно зростає. На ранніх етапах підготовки відносна сила м'язів, що не несуть істотне навантаження при виконанні змагальних вправ, не відрізняється від тієї, яка реєструється надалі при досягненні спортсменами високих результатів, а сила м'язів, що беруть активну роль у виконанні змагальних рухів зростає і досягає найвищих величин у період, коли спортсмен показує найкращі результати.

Чіткої межі між видами підготовки не має. Це наочно демонструє допоміжна силова підготовка, що вирішує завдання створення спеціального силового фундаменту м'язів, які несуть основне або додаткове навантаження у змагальних вправах. Вирішення цього завдання здійснюється за допомогою найрізноманітніших вправ, значно відмінних від змагальних. До її засобів належать вправи з різними обтяженнями, які вибірково впливають на м'язи, що несуть основне або додаткове навантаження при виконанні змагальних рухів. Найбільше тут застосовуються вправи локальної та часткової дії. Допоміжна силова підготовка є основою, на базі якої надалі здійснюється спеціальна силова підготовка, але із зростанням спортивної майстерності і наближенням спортсмена до етапу вищих

досягнень, її роль дещо зменшується на користь засобів спеціальної силової підготовки.

3. Заняття силової спрямованості треба проводити тричі на тиждень. Така їхня кількість зумовлена ще й тим, що більшість студентів має низький рівень фізичної підготовленості й здоров'я, а саме оздоровчому заняттю силової спрямованості сприяє методика, що передбачає триразове проведення занять на тиждень.

Однією з умов підвищення ефективності процесу силової підготовки є побудова алгоритму річного циклу занять силової спрямованості з врахуванням особливостей графіка навчальних занять. У 1-му семестрі протягом 4-х місяців навчання проводиться удосконалення силових здатностей, у січня під час сесії й канікул – відновлення і відпочинок. У 2-у семестрі протягом лютого-травня продовжується удосконалення силових здатностей, у червні під час сесії та практики – збереження рівня силових здатностей, під час літніх канікул – відновлення і відпочинок.

Така побудова забезпечує оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального семестру, сесії, практики, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дає змогу досягти відповідності між факторами педагогічного впливу і відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби та методи розвитку сили. Це дає можливість систематично та поступово збільшувати навантаження у процесі проведення занять фізичними вправами силової спрямованості.

4. Більшість людей середнього і старшого віку займаються вправами силової спрямованості для підтримки оптимальної фізичної форми, проте є й такі, котрі беруть активну участь у змаганнях. Подібні заняття дають змогу отримати задоволення від перемоги над вагою, суперником і своїм віком. Крім морального задоволення заняття силовою підготовкою дають людям змогу призупинити процеси старіння, що доведено вченими-геронтологами.

Такі явища старіння як атрофія, зменшення еластичності м'язової тканини і пружності суглобових хрящів можна значно

зменшити своєчасним і систематичним застосуванням спеціально підібраних фізичних вправ. Вправи також сприяють покращенню роботи дихальної, серцево-судинної та ЦНС.

Перед початком занять необхідно пройти медичний огляд і лише за рекомендацією лікаря дозувати навантаження, відповідно до стану здоров'я. Якщо виконання певної вправи викликає неприємні відчуття, то слід полегшити її або замінити на легшу. Щоб уникнути травмування під час занять та постійно прогресувати літнім людям потрібно бути активнішими і повноцінно відновлюватись. Для цього необхідно принаймні раз на тиждень приймати сеанси глибокого масажу.

Виконання деяких силових вправ вимагає достатнього рівня розвитку гнучкості, але з віком її рівень зменшується. Тому вправи на розтягування доцільно виконувати щодня. У тренувальні дні розтягуватись необхідно протягом 15-20 хв. Перед початком основної частини заняття і 10 хв. у заключній. Розтягування є ефективним засобом профілактики травм. Але виконувати вправи для розвитку гнучкості необхідно дуже обережно, бо перевантаження може призвести до серйозних травм.

Проблемою для літніх людей, котрі займаються вправами силової спрямованості, є біль і недостатня рухливість суглобів внаслідок того, що з віком організм виробляє все менше синовіальної рідини, яка обволікає і змащує суглоби. Тому, чим старший атлет, тим ретельнішою має бути розминка. Особливо проблемні місця для зимових вправ – плечові й ліктьові суглоби, тому перед їх виконанням доцільно виконувати різноманітні вправи з гантелями для м'язів плечового поясу.

Перед присіданнями чи вправами для м'язів спини потрібно приділяти увагу стегнам, поперековому відділу і колінним суглобам. Рекомендується з метою якісної розминки спочатку протягом 4-6 хв крутити педалі велотренажера.. При виконанні базових вправ величину обтяження бажано змінювати за принципом піраміди.

5. Найбільше використовуються заняття атлетизмом при профілактиці й корекції порушень постави. Профілактика полягає насамперед у дотриманні основних правил стояння, сидіння, лежання і ходьби. Разом з цим потрібно систематично, не менше трьох разів на тиждень, працювати над зміцненням м'язів спини, живота, ніг і над відчуттям пози. Вправи виконуються у статичному режимі, чергуючи їх з динамічними. Напруження м'язів і утримання пози тривають 3-10 сек, відпочинок між підходами 8-10 сек, кількість повторень вправи – 3-10 разів залежно від стану здоров'я і фізичної підготовленості. На занятті доцільно робити 3-4 статичні вправи. Починають з найпростіших, а потім їх ускладнюють за рахунок зміни вихідного положення, застосування і збільшення ваги обтяжень та підвищення кількості повторень до 10-ти.

М'язи спини, шиї, плечового поясу, грудної клітки, ніг і живота слід розвивати постійно. Основну роль у формуванні правильної постави відіграє не абсолютна сила м'язів, а їх рівномірний розвиток і правильний розподіл м'язової тяги.

Для формування правильної постави використовуються такі вправи: з предметом на голові, біля вертикальної площини, статичні вправи для м'язів спини, вправи для м'язів живота. Останні виконують протягом 15-20 сек, відпочинок 10-15 сек. На одному занятті виконувати не менше 3-5 вправ, чергуючи статичні з динамічними. При виконанні останніх темп середній, виконання ритмічне, амплітуда максимальна.

Для корекції сколіозу використовуються вправи на витягування хребта, асиметричні пози. Такі вправи виконують при S-подібному сколіозі, правосторонньому грудному і лівосторонньому поперековому. При зворотньосторонньому – положення рук і ніг протилежне. На етапі корекції сколіозу слід виконувати вправи силового характеру для створення міцного м'язового корсету. Це забезпечує збереження правильної постави та зменшує навантаження як статичного, так і динамічного характеру, які діють на хребет.

Не менш поширене використання силових вправ для зниження розвитку ожиріння. Дослідження показують, що програма силової підготовки сприяє підвищенню чистої маси тіла та зниженню жирової маси. Вправи для розвитку сили є найкращим засобом для зменшення маси тіла. Після їх виконання підвищується інтенсивність обмінних процесів у стані спокою. Після навантаження спостерігається підвищення споживання кисню, що призводить до значних енерговитрат під час періоду відновлення. До того ж, щоб забезпечити життєдіяльність м'язової тканини, треба більше енергії, ніж для жирової, отже інтенсивність основного обміну збільшується.

Силові вправи застосовуються при всіх формах і ступенях ожиріння, але найефективнішими воно є при екзогенному ожирінні й на початкових проявах (1 і 2 ступінь), коли розлади функцій серцево-судинної та дихальної систем ще слабо виражені або й зовсім не проявляються. При таких станах використовуються вправи, спрямовані на розвиток силової та загальної витривалості. Заняття проводяться по 45-60 хв для великих м'язових груп з використанням усіх засобів силової підготовки. Особливу увагу звертають на підбір вправ для черевних м'язів. Велику частину вправ слід поєднувати з дихальними вправами, щільність занять 70-75%, величина обтяжень лопускається аж до субмаксимальної, проте ЧСС має складати 190 ск/хв. мінус вік у роках, а підвищення пульсу від вихідного рівня складало не більше 75-80%.

#### **Рекомендована література**

##### ***Базова***

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов.- М.: Советский спорт, 2005.-600 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 280 с.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред.. А.І.Стеценка.- К.: 2011.- 80 с.
4. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник.- Харків, «ОВС», 2007.- 136 с.
5. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник.- К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007.- 232 с.

6. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.- Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.

7. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник.- Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011.- 216 с.

### ***Допоміжна***

1. Келлер Ларри. Совершенное тело. Энциклопедия бодибилдинга.- М.: АСТ: Астрель, 2007.- 415 с.

2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 224 с.

3. Тесч П. Бодибилдинг для всех.- М.: Изд-во ЭКСМО, 2002.- 160 с.

4. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків та жінок (основи методики). Ужгород, 1990.- 53 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Федерація пауерліфтингу України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://ukrpowerlifting.com>

2. Федерація важкої атлетики України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://uwf.net.ua>

3. Союз гирьового спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://girisort.com.ua>