

Лекція 2

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

1. Класифікація вправ у силових видах спорту
2. Класифікація тренувальних вправ у атлетизмі.
3. Базові та формуючі вправи.
4. Методика запису силових вправ.

1.Різноманітні фізичні вправи, що впливають на вдосконалення майстерності спортсменів є засобами спортивного тренування. Склад цих засобів формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту. В основі всіх вправ лежать активні рухи людини, що є могутнім стимулом активізації функцій і процесів організму і кожна вправа спрямована на одержання конкретного кінцевого ефекту. Засобами у силових видах спорту є вправи з вільними обтяженнями, амортизаторами, на гімнастичних снарядах і тренажерних пристроях тощо.

Тренувальна і змагальна діяльність у силових видах спорту мають подібні засоби й методи підготовки, але є відмінності щодо змагальної діяльності та спрямованості тренувальних занять. Для змагань у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті характерним є єдиноборство з обтяженням, а у бодібілдингу – вміння демонструвати м'язи свого тіла.

Вправи поділяються на дві групи: змагальні та тренувальні. У свою чергу тренувальні поділяються на спеціально-підготовчі – засоби, що містять окремі частини змагальної діяльності, а також дії, що наближені до неї за структурою і характером роботи м'язів і загально підготовчі – такі, що сприяють всебічному розвитку організму спортсменів.

До змагальних вправ у силових видах спорту належать: ривок і поштовх (у важкій атлетиці), присідання, жим лежачи і тяга (у пауерліфтингу), ривок гирі, поштовх гир, поштовх гир за довгим циклом (у гирьовому спорті).

До спеціально-підготовчих засобів належать підвідні вправи, які допомагають опанувати форму рухів, розвиваючи, за допомогою яких розвиваються фізичні якості, необхідні для виконання змагальних вправ.

2. Загально-підготовчі засоби поділяються на три групи: - вправи, що розвивають різноманітні форми сили, швидкість, гнучкість,

спритність, витривалість, коригуючі; - вправи для розвитку різних груп м'язів; - вправи з різними опорами (вагою власного тіла, амортизаторами, гантелями, гирями, штангою, протидією партнера, на тренажерах, гімнастичних снарядах, з використанням різних природних середовищ, статичні вправи).

Тренувальні вправи в атлетизмі поділяються на спеціально-підготовчі й загально-підготовчі.

До спеціально-підготовчих належать базові та формуючі вправи для м'язів шиї, поясу верхньої кінцівки, рук, спини, живота, грудей, стегон і гомілки, які виконуються з масою тіла, амортизаторами, вільними обтяженнями, протидією партнера, на тренажерах, гімнастичних снарядах, з використанням різноманітних природних середовищ, статичні вправи.

До загально-підготовчих належать вправи для розвитку максимальної сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, коригуючі, а також з арсеналу інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, акробатики, спортивних ігор, плавання тощо).

3. До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, що навантажують або всю м'язову систему, або вибірково окремі м'язові групи. За характером навантаження засоби тренування поділяються на вправи загальної дії (глобальні) – при виконанні яких у роботі беруть участь понад 2/3 загального обсягу м'язів, часткової (регіональні) – 1/3- 2/3 і локальної – до 1/3. Більшість завдань тренування вирішується застосуванням глобальних вправ, починаючи від підвищення можливостей окремих систем і органів і закінчуючи оптимальною координацією рухової й вегетативної функцій в умовах змагальної діяльності. Діапазон використання вправ локальної й часткової дії значно вузьчий: вони дають змогу вибірково активізувати діяльність окремих м'язових груп, що визначає їхню роль у розвитку спеціальних силових якостей. Вони також активізують діяльність периферійних відділів системи кровообігу. Враховуючи цю класифікацію засобів силової підготовки, в атлетизмі прийнято поділяти вправи базові та формуючі (ізольовані) для кожної групи м'язів. Базові вправи, як правило, є мультисуглобними, виконуються, як правило, двома кінцівками із застосуванням граничних або близько граничних обтяжень, залучають до роботи великі м'язові масиви. Формуючі вправи – рухові дії, що виконуються із малим або

середнім обтяженням, переважно однією кінцівкою для впливу на окремі м'язи або їх частини. Як правило, є односуглобними.

4. При записі силових вправ використовується така граматична побудова: вихідне положення – основна рухова дія (піднімання, жим, присідання тощо) чи напрямок руху (вгору, вниз, в сторону) – кінцеве положення. Наприклад, стоячи, на плечах штанга, присідання.

З метою скорочення допоміжні слова можна виключати у таких випадках:

Якщо вправа виконується стоячи, то це слово виключити;

Якщо не вказано ширину хвату, то вона середня;

Якщо не вказано кут нахилу лавиці й положення спортсмена на ній, то вона горизонтальна, а атлет лежить на спині;

Якщо не вказаний напрямок руху, то він виконується вгору;

Якщо вправу названо одним словом, то вона виконується за структурою змагальної в одному з силових видів спорту (виняток – жим лежачи).

Приклад запису: присідання: 50 або (40; 50): 2x10; 3x8.

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.