

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ**

СПОРТИВНИЙ КЛУБ «КНУКіМ»

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

**НАВЧАЛЬНЕ – МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

(для студентів ВНЗ України)

КИЇВ - 2016

Атлетична гімнастика: навчальне – методичний посібник для практичних занять атлетичною гімнастикою з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів ВНЗ України.

Київський національний університет культури і мистецтв;
укладачі К.О. Шапар, Н.В. Ковальчук – 2016. – 63 с.

Укладачі:

1. К.О. Шапар, старший викладач Спортивного клубу «КНУКіМ» Київського національного університету культури і мистецтв, Заслужений майстер спорту України.
2. Н.В. Ковальчук, доцент Спортивного клубу «КНУКіМ» Київського національного університету культури і мистецтв, Заслужений працівник культури України, майстер спорту.

Рекомендовано Радою Спортивного клубу «КНУКіМ» Київського національного університету культури і мистецтв,

Протокол № _____ від «_____» _____ 2016 року.

ЗМІСТ

	Вступ	4
Розділ 1	Організація та структура навчальне – тренувального процесу з атлетичної гімнастики	7
1.1.	Організація навчальне-тренувального процесу на етапах підготовки	7
1.2.	Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки	9
1.2.1.	Організація та методика практичних занять зі студентами	10
1.2.2.	Організація самостійної роботи	11
Розділ 2	Психологічна підготовка студентів етапах підготовки	12
Розділ 3	Основний програмний матеріал	16
3.1	Базові вправи	16
3.1.1	Вправи для м'язів ший та дельтоподібних м'язів	18
Розділ 4	Вправи для м'язів рук	23
4.1	Вправи для біцепсів	24
4.2	Вправи для трицепсів	25
4.3	Вправи для м'язів передпліччя	31
Розділ 5	Вправи для грудних м'язів та м'язів спини	31
5.1.	Вправи для грудних м'язів	31
5.2	Вправи для м'язів спини	35
5.3	Вправи для трапецієвидних м'язів	39
Розділ 6	Вправи для м'язів живота	40
6.1	Вправи для нижніх м'язів живота	40
6.2	Вправи для верхніх м'язів живота	41
Розділ 7	Вправи для м'язів ніг	42
7.1	Вправи для м'язів стегна	42
7.2	Вправи для сідничних м'язів	47
7.3	Вправи для м'язів гомілки	48
Розділ 8	Тести на гнучкість та вправи на розтягнення	49
8.1	Тести на гнучкість	49
8.2	Вправи на розтягнення	52
Розділ 9	Теоретична підготовка	56
	Список джерел	62

ВСТУП

Опис дисципліни та її предмета. Курс «Атлетична гімнастика» належить до циклу соціально-гуманітарних дисциплін усіх напрямків підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр».

Програма курсу «Атлетична гімнастика» спрямована на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру та спорт» (1993), Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998).

Курс «Атлетична гімнастика» - це важлива частина загальної програми формування особистості майбутнього професіонала, система педагогічних заходів, які зорієнтовані на фізкультурну освіту, фізичне виховання та розвиток студентів відповідно до суспільних, професійних та особистих потреб та вимог.

Мета методичного посібника для практичних занять є формування фізичної культури студента, створення умов для його гармонійного розвитку, набуття ним фізичного й психічного здоров'я, сприяти оволодінню обраною спеціальністю.

Програма передбачає виконання актуальних виховних, освітніх та оздоровчих завдань, таких як:

- ✓ Виховання усвідомленої необхідності в здоровому способі життя;
- ✓ Фізичному вдосконаленні;
- ✓ Фізкультурна освіта студентів;
- ✓ Формування у студентів системи теоретичних знань і практичних умінь та навичок у галузі фізичної культури;
- ✓ Зміцнення здоров'я та всебічного розвитку;
- ✓ Підвищення працездатності й профілактики захворювань;
- ✓ Естетичного та морального розвитку громадянина Держави;

Програмний матеріал з «Атлетичної гімнастики» складається з

- ✓ Теоретичного курсу викладання матеріалу;
- ✓ Методичного курсу;
- ✓ Практичного розділу;

Теоретичний матеріал з «Атлетичної гімнастики» має професійно – прикладний характер і спрямований на оволодіння професійними знаннями щодо керування фізичним та функціональним станом організму людини. Реалізується теоретичний курс у формі пояснень навчального матеріалу в процесі практичних занять, науково-дослідницької роботи студентів, самостійного вивчення студентами спеціальної літератури, самостійних занять.

Методичний матеріал передбачає виконання студентами завдань, які містять практичні дії.

Практичний розділ програми з «Атлетичної гімнастики» містить навчальний матеріал, спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та уміннями, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками; оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами.

Атлетична гімнастика це один з оздоровчих видів гімнастики, що є системою гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки.

Вплив силових гімнастичних вправ на зайняті може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів, ланку опоро – рухового апарату).

Звідси і ефект зайняття може бути підтримувальне - тонізуючим або розвиваючим.

При цьому зберігаються основні принципи і методи організації зайняття Атлетичною гімнастикою, як при складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, при плануванні конкретного тренування, так і при організації системи зайняття атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди).

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, які відрізняються характером і умовами виконання:

- | | |
|----------------|---|
| Перша група | Вправи без предметів навантаження, виконуються на снарядах, тренажерах та пов'язані з подоланням опори власної ваги тіла (ланки); |
| Друга група | Вправи на снарядах масового типу і гімнастичного багатоборства; |
| Третя група | Вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості (м'ячі, палиці, амортизатори і тому подібне); |
| Четверта група | Вправи зі стандартними «навантаженнями», обважнювачі (гантелі, гири, штанга) |
| П'ята група | Вправи з партнером (у парах, трійках) |
| Шоста група | Вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. |

Для забезпечення належного ефекту силового тренування і управління тренувальним процесом можна виділити допоміжну групу вправ, в яку входять: фізичні вправи, супутні силовому розвитку (на гнучкість, швидкість, спритність), для рухового перемикання і активного відпочинку, на розтягання і розслаблення.

При проведенні заняття з Атлетичної гімнастики викладач повинен мати на увазі індивідуальні особливості кожного студента.

Особливістю кожного уроку є широкий діапазон регламентуючих параметрів залежно від умов проведення заняття і індивідуальних можливостей студентів.

При цьому слід підкреслити наступне:

- 1) для отримання відчутного ефекту зайняття потрібний триразовий режим зайняття на тиждень зі зміною комплексу вправ через кожні 2-3 тижні;
- 2) в підготовчій частині заняття рекомендується використати комплекс з 6-8 вправ загального силового характеру, а основна частина повинна відрізнятися різноманітністю засобів і дією на більшість м'язових груп різних ланок тіла, при цьому показник моторної щільності цієї частини заняття має бути в межах 80%;
- 3) бажане використання допоміжних вправ на заняттях з атлетичної гімнастики: на гнучкість, координацію, обертання, рівновагу, релаксацію і інші, причому їх місцем може бути як закінчення зайняття, так і основна частина, коли потрібні активний відпочинок або рухові перемикання.

Атлетична гімнастика - не панацея. Але її цінність і для суспільства, і майже для кожної конкретної людини набагато вище, ніж гімнастики спортивної і художньої разом узятих і вже, тим більше, гімнастики силової, то б то важкій атлетиці.

Атлетична гімнастика в тому або іншому ступені може і має бути доповненням до інших видів зайняття фізкультурою - бігу, плавання, футболу, єдиноборствам і так далі.

Займатися можуть чоловіки і жінки, дорослі і діти. Зі збільшенням віку таке зайняття навіть корисніше, ніж молодим. Особливо жінкам. Річ у тому, що силові тренування перешкоджає розвитку остеопорозу. Але, звичайно, якщо займатися з головою.

Розумне зайняття Атлетичною гімнастикою можуть допомогти в тренуванні серечно - судинної системи, регуляції ваги, корекції фігури, як засіб загальної фізичної і спеціальної підготовки в спорті, різних професіях і інше, і інше.

Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНЕ–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

1.1. Організація навчальне-тренувального процесу на етапах підготовки

Для проведення практичних занять з Атлетичної гімнастики формуються навчальні групи за такими напрямками:

1. Групи початкової підготовки

- Оздоровче (оздоровче-рекреаційної спрямованості);
- Спеціальне (реабілітаційно-відновлювальної спрямованості);
- Вивчення основ спортивної техніки та мер безпеки;

До оздоровчого навчального відділення (оздоровчо-рекреаційної спрямованості) зараховуються студенти, які входять до основної і підготовчої медичних груп.

Практичні заняття для студентів основного і підготовчого відділень спрямовані на поліпшення показників фізичного розвитку, функціонального стану організму, розвиток та удосконалення фізичних якостей, оволодіння руховими, спортивно-технічними та професіональними навичками; вміння скласти комплекс вправ для розвитку фізичних якостей, ранкової, виробничої гімнастики, організацію та суддівство спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів.

До спеціального навчального відділення (реабілітаційно-відновлювальної спрямованості) зараховуються студенти, які віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи формуються з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних, занять на тривалий термін, зараховуються до спеціального навчального відділення для виконання доступних їм розділів навчальної програми.

Практичний навчальний матеріал для спеціального відділення розробляється з урахуванням показань та протипоказань; має оздоровчу та профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання, відбиває індивідуальний і диференційований підхід до студентів залежно від рівня фізичної підготовки, фізичного розвитку та функціонального стану організму.

2. Групи базової підготовки.

До груп базової підготовки зараховуються студенти основної медичної групи, які мають спортивний розряд, або раніше займалися видом спорту. Спортивне тренування цього відділення спрямоване на досягнення

максимальних результатів в обраному виді спорту. Навчально-тренувальні заняття проводяться в групах, відповідно до рівня спортивно-технічної підготовки студентів.

З метою досягнення визначеної мети рекомендується проводити навчальне - тренувальну роботу серед студентів у спортивному клубі, більш ретельно та ефективно по етапах:

Перший етап - початкова підготовка, виховання інтересу до занять з Атлетичної гімнастики.

На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

- прищеплення любові до занять фізичними вправами;
- розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення опорне – рухового апарату;
- навчання основам техніки виконання фізичних вправ;
- розвиток спеціальних якостей та здібностей, потрібних для заняття Атлетичною гімнастикою;
- виявлення перспективних студентів – спортсменів для подальшого заняття в групах базової підготовки;

Другий етап – базова підготовка, загальна фізична підготовка, універсальність завдань, вибір засобів і методів тренування, відбір перспективних студентів для наступного етапу підготовки.

На цьому етапі вирішується низка завдань:

- виявлення студентів здібних до отримання високих результатів для занять на третьому етапі;
- прищеплення стійкої зацікавленості до занять спортом взагалі та Атлетичною гімнастикою зокрема;
- розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, зміцнення опорне - рухового апарату;
- розвиток спеціальних якостей та здібностей, які зумовлюють успішне оволодіння навичками та вправами;
- навчання техніки і тактики з Атлетичної гімнастики;
- привикання до змагальної діяльності.

Третій етап - спеціалізована базова підготовка, диференціація студентів за спеціалізованими функціями, універсальність підготовки з елементами спеціалізації.

На цьому етапі визначаються наступні завдання:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей;
- розвиток спеціальних якостей та здібностей потрібних для удосконалення техніки виконання вправ з Атлетичної гімнастики;
- досконале оволодіння засадами техніки і навиками виконання фізичних вправ;

- визначення функції кожного студента за його індивідуальними здібностями;

На всіх етапах підготовки найголовнішим завданням мають бути зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості. Головним показником роботи спортивних клубів з Атлетичної гімнастики має бути виконання студентами, наприкінці кожного навчального року, програмних вимог до рівня підготовки, які зумовлюються кількісно-якісними показниками технічної, фізичної, інтегральної, теоретичної підготовки, фізичного розвитку.

Виконання спортсменами нормативних вимог - головна умова занять у спортивній секції, спортивному клубі.

Цей принцип повинен бути покладений в основу програми з метою, як планування процесу підготовки, так і використання нормативних вимог.

1.2. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Річний навчальний план розраховано на 2 семестрі **40** тижнів (**240** годин) практичних занять безпосередньо в умовах спортивного клубу та **12** тижнів (**72** години) для тренувань за індивідуальним планом для студентів, які перебувають на активному відпочинку. Всього на рік передбачається **312** годин для підготовки. Розподіл часу на основні розділи підготовки за роками навчання залежить від завдань на певному етапі підготовки.

Від етапу до етапу зростає загальна кількість годин річної роботи, за роками тренувань змінюється співвідношення часу на різноманітні види підготовки.

Орієнтовне співвідношення засобів фізичної і спеціальної техніко - тактичної підготовки за роками (за Платоновим, 1997 р.) наведено в табл. 2.

Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, %

Таблиця 2

Від підготовки	ГРУПИ						Примітка
	Початкової підготовки			Базової підготовки			
	Рік навчання						
	I	II	III - IV...	I	II	III - IV...	
ЗФП, %	45	45	45	37	37	27	
СФП, %	20	20	20	18	18	20	
ТТП і решта, %	35	35	35	45	45	53	

Організація проведення занять.

Практичний навчальний матеріал розробляється з урахуванням показань та протипоказань; має оздоровчу та профілактичну спрямованість використання

засобів фізичного виховання, відбиває індивідуальний і диференційований підхід до студентів залежно від рівня фізичної підготовки, фізичного розвитку та функціонального стану організму.

До спортивного навчального відділення зараховуються студенти основної медичної групи. Спортивне тренування цього відділення спрямоване на досягнення максимальних результатів. Навчальне - тренувальні заняття проводяться в групах відповідно до рівня спортивно-технічної підготовки студентів.

Фізичне виховання студентів здійснюється у поза навчальний час в Спортивних клубах ВНЗ. Практичні заняття з Атлетичної гімнастики проводяться груповим методом. З групою працює викладач, та один або два його помічники. Викладач організовано починає та закінчує заняття, проводить всі пояснення в ході уроку, подає команди на початок та кінець виконання вправ, підбиває підсумки заняття. Помічники, працюючи за єдиним планом, керують роботою своїх підгруп, які складаються з 8-10 студентів.

Основною формою проведення занять є практичне заняття у тренажерному залі. Заняття складається з трьох частин. Загальна тривалість практичного заняття — **90** хвилин.

Підготовча частина. Тривалість її **10-15** хвилин. Вона присвячена організації групи до проведення занять, теоретичній бесіді з теми та завдань уроку, демонстрації рухів і вправ, спрямованих на їх вивчення, ознайомленню з окремими елементами техніки, виконанню загально розвиваючих та імітаційних вправ.

Основна частина. Тривалість її **65-60** хвилин. Вона присвячена вирішенню головних завдань уроку, вивченню програмного матеріалу та удосконаленню раніш набутих навичок.

Заключна частина. Тривалість її складає **10-15** хвилин. Вона передбачає зниження фізичного та емоційного навантаження.

В заклучній частині на протязі 10 хвилин може проводитись навчальна практика. Для цього викладач призначає 5-6 студентів, які працюють в якості вчителів, допомагаючи своїм товаришам удосконалюватись у вправах, що вивчалися на уроці, виправляти помилки, освоювати нові вправи. Зрозуміло, що при такому підході тривалість заклучної частини збільшується.

Закінчується урок організованим виходом групи з тренажерного залу, загальними зауваженнями щодо заняття, повідомленням завдань для самостійної роботи.

1.2.1. Організація та методика практичних занять зі студентами

Особливої обережності слід дотримуватись при роботі зі студентами, які погано володіють навичками. Як свідчать наші спостереження, їх чисельність за останній час значно збільшилась. Такі студенти, як правило, під різними приводами намагаються уникнути відвідування занять.

Викладач повинен уважно ставитись до таких студентів, підтримувати, допомагати у освоєнні навчальної програми, більше працювати з ними

індивідуально. Навчання таких студентів здійснюється викладачем індивідуально, або за рахунок збільшення часу самостійної підготовки студента за індивідуальним планом.

При цьому слід пам'ятати про те, яке велике навантаження відчуває студент, коли навчившись виконувати рухи самостійно, робить спроби виконати весь цикл рухів у групі. Викладач повинен заохочувати такі спроби і на протязі навчального року супроводжувати його, уважно слідкуючі за всіма діями студента, корегуючи рухи.

В організації занять з відстаючими студентами велику роль відіграє емоційний фон. Він допомагає краще і ґрунтовніше оволодівати вправами, надає впевненості в своїх силах. Дух змагання між студентами підбадьорює і підвищує настрій, змушує більш ретельно виконувати вправи, слідкувати як виконують вправи інші.

В процесі проведення занять слід заохочувати педагогічні нахили, які проявляються у окремих студентів. Іноді такі добровільні помічники здатні дати цінні поради своїм товаришам.

При роботі з відстаючими студентами бажано не забувати постійно переконувати їх не боятися своїх помилок, робити акцент на тому, що гарантією успіху може бути тільки обов'язкове виконання всіх завдань і вказівок викладача.

1.2.2. Організація самостійної роботи

Форми самостійної роботи студентів:

- фізичні вправи і різні форми фізичної культури впродовж навчального дня;
- фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня;
- заняття в спортивних секціях під керівництвом викладачів чи студентів;
- заняття у спортивних секціях за місцем проживання студентів (у гуртожитках);
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята тощо);
- виконання домашніх завдань з фізичного виховання тощо;
- виконання ранкової зарядки;

Досвід роботи зі студентами показує, що без самостійної роботи неможливо в повній мірі оволодіти курсом Атлетичної гімнастики. Вона повинна проводитися систематично і планомірно на протязі всіх міжсесійних періодів.

Основними напрямками вказаної роботи повинні бути:

- 1). **систематичне і послідовне вивчення теоретичних відомостей курсу Атлетичної гімнастики.** Кожен студент після закінчення чергової сесії повинен скласти для себе план роботи на період до наступної сесії. При цьому необхідно використовувати навчальний план курсу, загальні настанови, індивідуальні вказівки та поради викладачів, одержані на сесії. План повинен бути складений так, щоб кожен студент не тільки розширив і поглибив набуті під час сесії знання, а й підготувався до засвоєння

матеріалу чергової сесії. Форми роботи тут можуть бути різні. Це робота з підручником, конспектом, вивчення посібників, статей з атлетичної гімнастики, перегляд спортивних програм, консультації з провідними спортсменами та тренерами, спілкування зі своїми товаришами по курсу та старшокурсниками;

- 2) **оволодіння технікою атлетичної гімнастики.** Тут велику допомогу можуть надати тренери спортивних шкіл, викладачі та інструктори, досвідчені спортсмени.

Краще всього навчатись в складі секцій спортивного клубу. Можна об'єднатися по кілька чоловік і займатися в абонементних групах. Така форма роботи дає можливість спільно удосконалюватись в техніці, одержувати поради від своїх товаришів, обмінюватись з ними думками стосовно різних варіантів техніки, засобів та методів навчання тощо.

Найважче організувати самостійну роботу тим студентам, які проживають в сільській місцевості, де немає спортивних клубів, їм доведеться засвоювати курс самостійно. При цьому однією з серйозних проблем для них буде пошук місць, придатних для занять.

Бажано також, щоб на протязі проходження курсу кожен студент, взяв участь в організації та проведенні змагань, прийомі державних тестів та залікових нормативів з Атлетичної гімнастики.

Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка поліпшується у ході тренувальної та змагальної діяльності за умови взаємодії з навколишнім середовищем. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості.

Завдання психологічної підготовки — виховання та вдосконалення морально-вольових якостей, розвиток спеціальних психологічних функцій спортсмена та вміння управляти своїм психологічним станом під час тренувань і змагань.

З рівнем спортивних досягнень тісно пов'язані комплексні психологічні якості, які мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній і змагальній діяльності, засоби та методи удосконалення, а саме — різні прояви волі, стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній і змагальній діяльності, ступінь удосконалення сприйняття різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища, здібність до психологічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації, здатність організовувати та переробляти інформацію за умов дефіциту часу, здібність до формування попереджувальних реакцій, програм, які диктуються вимогами ефективної змагальної боротьби, здібність керувати своєю поведінкою, вчинками та взаємодією з партнерами і суперниками.

У структурі вольової підготовленості виокремлюють якості — цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і впертість, активність, витримку, самостійність та ініціативність.

У системі психологічної підготовки є такі напрями:

- ✓ формування мотивацій до занять спортом;
- ✓ вольова підготовка;
- ✓ ідеомоторне тренування;
- ✓ удосконалення реагування;
- ✓ удосконалення спеціалізованих вмінь;
- ✓ регулювання психічної напруженості;
- ✓ удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- ✓ управління стартовим станом;

Формування мотивацій до занять спортом. Однією з проблем психологічної підготовки є збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення протягом тривалого періоду. Особливо гостро ця проблема постає в останні роки тренувань у зв'язку з великими тренувальними, змагальними навантаженнями, фізичною і психічною напруженістю, витратами часу. На етапі навчальної підготовки в тренувальному процесі є багато нового, цікавого і не пов'язаного з великими навантаженнями. Все це викликає у спортсменів першого року навчання інтерес до занять.

У подальшому збільшується навантаження, у деяких спортсменів спостерігається тривалий застій у результатах, що применшує інтерес до занять спортом. Тому тренер - викладач повинен постійно вживати заходів для збереження і підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки і досягнення високих результатів. Насамперед тренер повинен постійно забезпечувати таку організацію і зміст тренувального процесу, що постійно ставили б перед спортсменом завдання суттєвого удосконалення.

На першому етапі підготовки слід забезпечити спрямованість на навчання і вдосконалення основних рухових навичок і вмінь, вивчення основ виду спорту. У подальшому необхідно постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи з удосконалення дедалі складніших компонентів підготовленості, переборювання постійно зростаючих труднощів, адаптування до високих навантажень. Особливо необхідно, щоб психологічний та емоційний стрес тренувальних і змагальних навантажень відповідав фізіологічним і психологічним можливостям і резервам функціональної системи.

Одним із важливих аспектів психологічної підготовки є забезпечення високого рівня відповідальності спортсмена за ставлення до спортивної діяльності протягом усього часу занять спортом.

Вольова підготовка. Воля спортсмена виявляється у здатності досягати поставленої мети, незважаючи на труднощі, які виникають.

Практичною основою методики вольової підготовки є:

- ✓ постійна обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок;
- ✓ системне введення додаткових перешкод;
- ✓ використання змагань і змагального методу;

- ✓ послідовне збільшення функцій самовиховання.

Ідеомоторне тренування сприяє удосконаленню спеціалізованого сприйняття, дозволяє спортсмену шляхом умовного відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Практична реалізація ідеомоторного тренування потребує виконання деяких методичних прийомів. По-перше, умовне відтворення рухів має відповідати характеристикам техніки рухів. По-друге, необхідно концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів рухів. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації повинні звертати увагу на загальні параметри, з підвищенням рівня кваліфікації ідеомоторне тренування більшою мірою має спрямовуватися на удосконалення сприйняття тонших компонентів техніко-тактичних рухів.

Удосконалення реагування. Спортсмени в ході своєї діяльності змушені реагувати на слухові, зорові, тактичні, проприоцептивні або змішані подразники. Методика удосконалення рухових реакцій повинна враховувати необхідність аналітичного підходу:

спочатку — окреме удосконалення рухової структури моторного компонента (техніки руху) і часу скритого періоду, а в подальшому — поліпшення координаційного зв'язку скритого періоду і моторного компонента реакцій відповідно до ситуації дії, яка удосконалюється.

Для удосконалення реагування можна відокремити загальні положення методики:

- ✓ засвоєння кожного виду реакцій має самостійне значення;
- ✓ загально методична установка полягає у послідовному удосконаленні простих диз'юнктивних і диференційованих видів реагування;
- ✓ кожен вид реагування спочатку удосконалюється самостійно, без поєднання з іншими;
- ✓ удосконалення антипатій у реакціях проходить послідовно за досягненням визначеного технічного фундаменту;
- ✓ педагогічні завдання удосконалення повинні ускладнюватися шляхом послідовного підвищення і чергування якісних і кількісних вимог щодо вправ;
- ✓ при удосконаленні властивостей до реагування послідовно повинні вирішуватися завдання:
 - а) зменшення часу моторного компонента прийому;
 - б) зменшення часу окритого періоду дії;
 - в) удосконалення вміння передбачити часову і просторову взаємодію.

Удосконалення спеціалізованих вмінь. Спеціалізовані вміння спортсменів засновані на прояві рухових реакцій і просторово-часових антипатій, вони лежать в основі діяльності, що зазнає швидких змін. Найпоширенішими є передбачення дистанційних відносин із суперником, переключення від одних дій до інших, вибір моменту для початку дії.

У психологічній підготовці повинні оптимально поєднуватися завдання удосконалення спеціалізованих вмінь і виокремлення індивідуальних

особливостей спортсменів з метою найповнішого втілення їхніх властивостей, психічних і фізичних якостей у змагальній діяльності.

Регулювання психічної напруженості. Це здатність спортсменів до граничної мобілізації функціональних можливостей для максимального використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до граничної мобілізації функціональних систем і навпаки.

Психічну напруженість у процесі тренування необхідно регулювати за допомогою застосування умовної градації засобів і методів тренування.

Важлива складова регулювання психічної напруженості — вироблення раціональної стратегії з аналізування виявлених помилок і невдалих виступів.

Для удосконалення *толерантності до емоційного стресу* використовують взаємодію стресового характеру, яка відповідає тяжким і несподіваним ситуаціям, що виникають під час змагань і вибірково впливають на посилення тієї чи іншої мотиваційної альтернативи змагальної діяльності.

Для психологічної підготовки спортсменів у тренувальних умовах можна застосовувати впливи стресового характеру:

- ✓ збиваючи фактори;
- ✓ фактори проблеми діяльності ведучих аналізаторів;
- ✓ фактори ліміту і дефіциту простору і часу;
- ✓ фактори обмеження або спотворення інформації; фактори втоми.

Управління стартовим станом. За умов змагальної діяльності у висококваліфікованих спортсменів зростає рівень психічної напруженості, що визначається балансом процесів збудження і гальмування. Його рівень залежить здебільшого від факторів впливу на психіку: вид змагань, рівень готовності, мотивація тощо. Розрізняють чотири стани готовності спортсмена до змагань:

- ✓ недостатнє збудження;
- ✓ оптимальне збудження;
- ✓ перезбудження;
- ✓ гальмування внаслідок збудження.

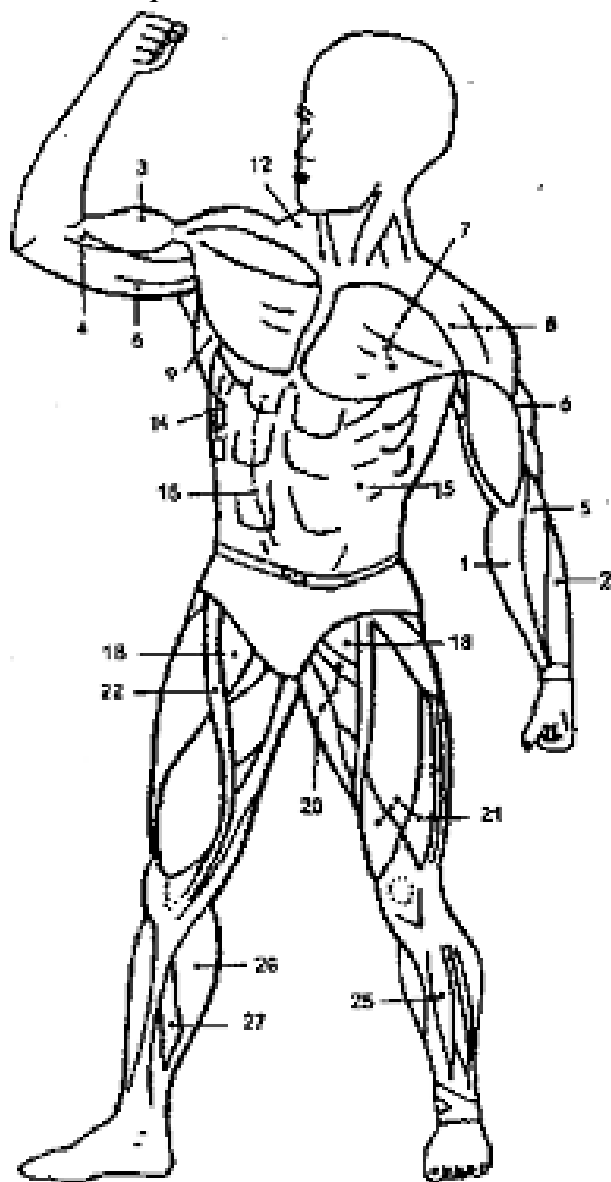
Кожен із станів має багато варіантів, що залежать від рівня підготовленості, конкретного стану, характеру змагань і т. д. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруженості певною мірою проявляються в одного спортсмена протягом одного турніру або на кількох різних змаганнях. Тому особливо важливою є передстартова робота тренерів і психологів з профілактики можливих негативних стартових станів спортсменів.

Розділ 3. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Програмний матеріал для практичних і самостійних занять

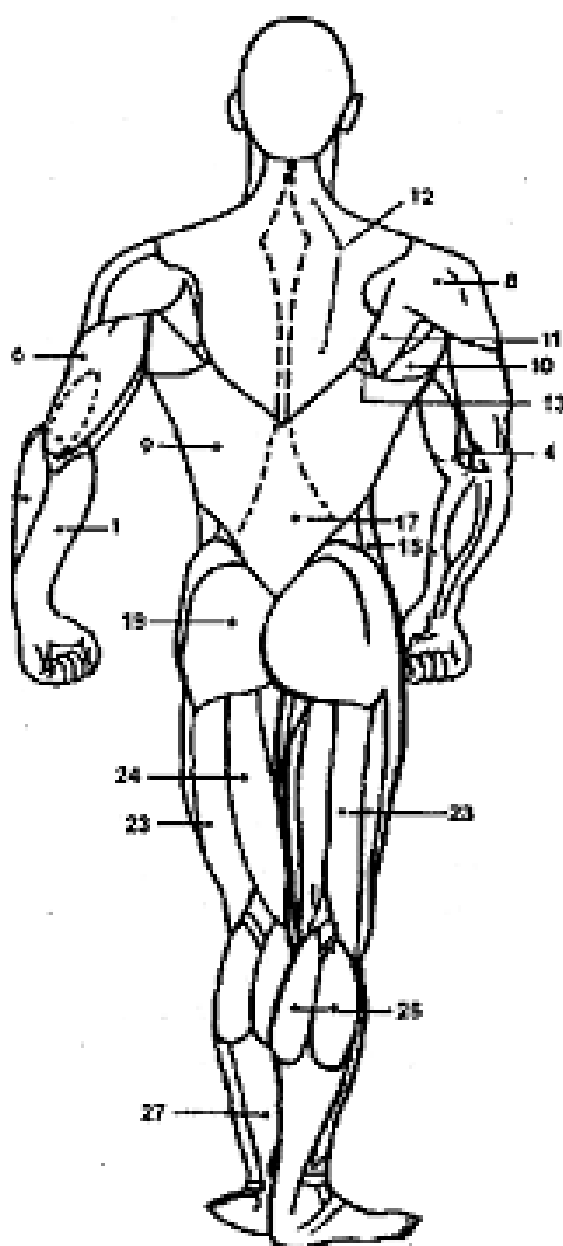
3.1. Базові вправи

Базові вправи можуть бути використані представниками будь-якого силового виду спорту, при цьому техніка виконання для всіх однакова. Для того, щоб читачеві було легко орієнтуватися в описах вправ, спочатку наведемо спрощені зображення основних скелетних м'язів людини (**Мал. 3.1** та **Мал.3.2**).



Мал. 3.1 – Спрощене зображення основних скелетних м'язів (вигляд спереду) 1 – згинач зап'ястя; 2 – розгинач зап'ястя; 3 – двоголовий плечовий м'яз (біцепс); 4 – плечовий м'яз; 5 – пліч-променевий м'яз; 6 – триголовий плечовий м'яз (трицепс); 7 – великий грудний м'яз; 8 – дельтоподібний м'яз, передня і середня частина; 9 – щонайширший м'яз спини; 12 – трапецієподібний м'яз, верхня частина; 14 – передній зубчатий м'яз; 15 – зовнішній косий м'яз живота; 16 – прямий м'яз живота; 18 – подюошно - поперековий м'яз; 20 – м'язи стегна,

що призводять; **21** – чотириглавий м'яз стегна; **22** – кравецький м'яз; **25** – передній великийберцовий; **26** – литковий м'яз; **27** – камбало подібний м'яз.



Мал.3.2 – Спрощене зображення основних скелетних м'язів (вигляд ззаду) **1** – згинач зап'ястя; **2** – розгинач зап'ястя; **4** – плечовий м'яз; **6** – триголовий плечовий м'яз (трицепс); **8** – дельтоподібний м'яз, задня частина; **9** – щонайширший м'яз спини; **10** – великий круглий м'яз; **11** – подостний і малий круглий (частково зрощені м'язи); **12** – трапецієподібний м'яз (верхня, середня й нижня частина); **13** – малий й великий ромбоподібний м'яз ; **15** – зовнішній косий м'яз живота; **17** – глибокі м'язи спини; **19** – великий сідничний м'яз ; **23** – двоголовий м'яз стегна; **24** – напівсухожильний м'яз; **26** – литковий м'яз; **27** – камбало подібний м'яз.

Базові вправи служать як для загального розвитку, так і для опрацювання певних відстаючих груп м'язів. Відомо, що в організмі існують деякі закономірності в розвитку м'язової структури, і відставання тих або інших груп м'язів, які, на перший погляд, безпосередньо не беруть участь у змаганнях, може призвести до істотного уповільнення у зростанні результатів. Тому

рекомендуємо, особливо початкуючим спортсменам, звернути увагу на гармонійний розвиток, а воно неможливе без базових вправ, наведених нижче.

3.1.1 Вправи для м'язів шиї та дельтоподібних м'язів

(Нахили голови з обтяженням)

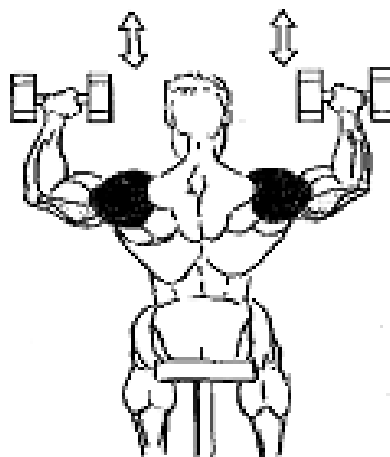
Початкове положення: сидючи, ноги на ширині плечей, руки на колінах, обтяження на ремені. Амплітуда руху скорочена на 5 – 10 градусів менше від природної рухливості шийних хребців. Під час виконання вправи недопустимі обертання голови (*Мал. 3.3*).

Жим гантелей сидючи

Початкове положення: сидючи на лаві, тулуб прямий, трохи відхилено назад, гантелі в руках перед собою вище рівня плечей, долоні вперед, лікті розведені (*Мал.3.4*).



Мал. 3.3 – Нахили голови з обтяженням



Мал. 3.4 – Жим гантелей сидючи

Рух виконується з максимальним прискоренням до повного випрямлення рук, з паузою у верхній точці. Опустити гантелі слід до прямого кута між плечем і передпліччям. Вправа сприяє не тільки розвитку силових якостей, але й за рахунок утримання гантелей у рівновазі – розвитку між м'язової координації.

Жим штанги від грудей сидючи

Вправа на дельтоподібні, трапецієподібні, ромбоподібні м'язи, піднімач лопатки, подосний і передні зубчаті м'язи (*Мал.3.5*).

Жим штанги з-за голови сидючи

Початкове положення: сидючи на лаві, бажано з опорою спиною, хват ширший за плече (*Мал.3.6*). Темп виконання рівномірний, до повного випрямлення рук з фіксацією у верхній точці.



Мал. 3.5 – Жим штанги від грудей сидячи



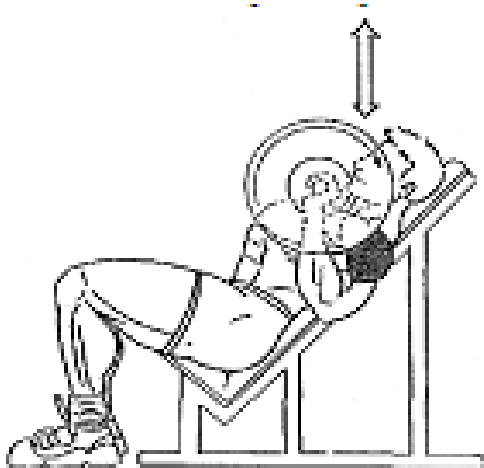
Мал. 3.6 – Жим штанги з-за голови сидячи

Жим штанги сидячи на похилій лаві

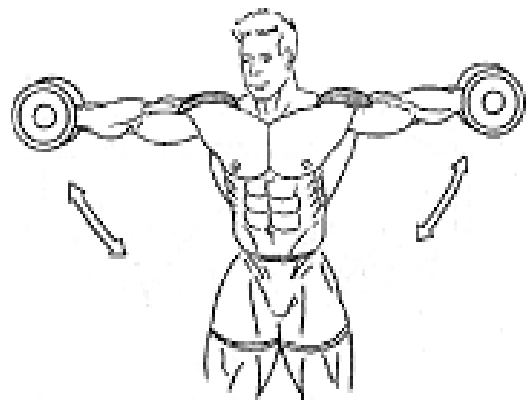
Одна з найбільш ефективних вправ для пророблення верхньої частини грудних м'язів (*Мал.3.7*). Змінюючи кут нахилу лави, можна перерозподіляти навантаження на різні ділянки грудних і передні пучки дельтоподібних м'язів.

Розведення рук із гантелями стоячи

Початкове положення: стоячи, голова підведена, ноги на ширині плечей, руки злегка зігнуті в ліктях, гантелі перед собою, долоні усередину. Рух виконується за максимальною широкою дугою: чим вище піднімаються гантелі, тим більше долоні розгортаються мізинцем угору (*Мал.3.8*).



Мал.3.7 – Жим штанги сидячи на похилій лаві



Мал.3.8 – Розведення рук із гантелями стоячи

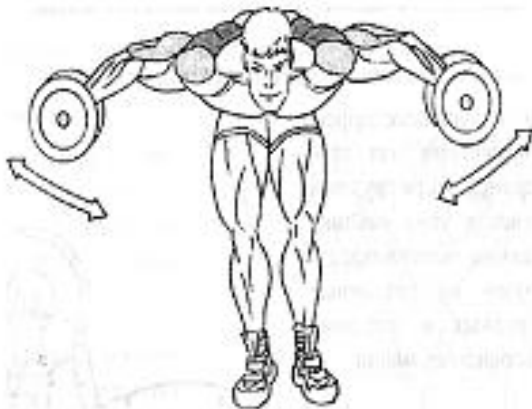
Рух плавний на всій траєкторії. Вправа цінна тим, що траєкторія руху вільна, що, у свою чергу, дозволяє розподіляти навантаження на різні частини дельтоподібних м'язів.

Розведення рук із гантелями стоячи в нахилі

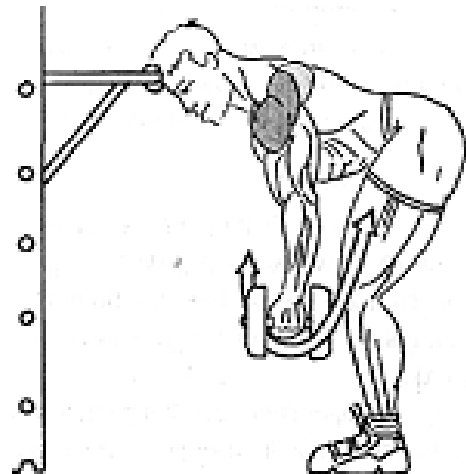
Вправа дозволяє ефективно навантажувати задні пучки дельтоподібних м'язів. Під час виконання вправи тулуб фіксований і паралельний підлозі. За використання великих обтяжень навантаження перерозподіляється на м'язи спини й рук (*Мал. 3.9*).

Розведення рук з гантелями стоячи в нахилі з опорою голови

Вправа аналогічна попередній. Але перевага її полягає в тому, що опора голови дозволяє зняти утримуюче навантаження з поперекового відділу спини й більше концентруватися на опрацюванні м'язів (рис. 1.10).



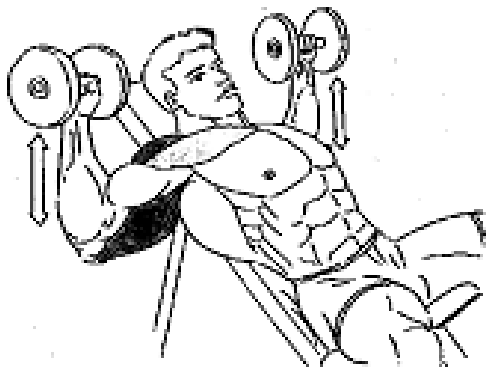
Мал. 3.9 – Розведення рук із гантелями стоячи в нахилі



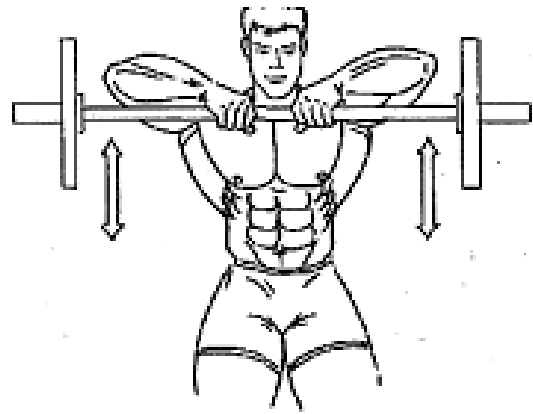
Мал. 3.10 – Розведення рук з гантелями в нахилі з опорою голови

Жим гантелей сидячи на лаві

Кут нахилу лави приблизно 45° , гантелі в руках на рівні плечей, долонями вперед. Лікті суворо під гантелями. Під час виконання необхідно звернути особливу увагу на вертикальність напрямку руху. Гантелі слід опускати приблизно до рівня вух. За зайвого обтяження значні зусилля будуть спрямовані на збереження амплітуди руху (*Мал. 3.11*).



Мал. 3.11 – Жим гантелей сидячи на лаві



Мал. 3.12 – Тяга штанги до підборіддя стоячи

Тяга штанги до підборіддя стоячи

Початкове положення: стоячи, штанга в руках, хват вузький зверху, спина пряма (Мал.3.12). Штанга піднімається до торкання грифом підборіддя. Ефективність вправи збільшується, якщо в кінцевій фазі руху лікті відводяться максимально вгору й при цьому зберігається суворо вертикальне положення тулуба. Чим ширший хват, тим більше навантаження зміщується на трапеції.

Підйом гантелей уперед стоячи

Початкове положення: стоячи, гантелі в руках. Не згинаючи рук у ліктьових суглобах, піднімати гантелі трохи вище за горизонталь (Мал.3.13). Для опрацювання зовнішньої частини переднього пучка кисть повертається долонею вниз. Можливий почерговий підйом гантелей, за якого збільшується точність виконання руху й, відповідно, концентрація на опрацюванні груп м'язів.



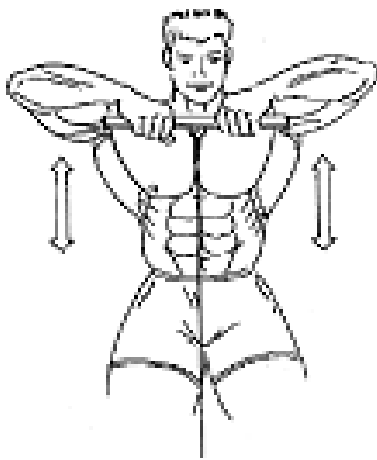
Мал. 3.13 – Підйом гантелей уперед стоячи

Варіанти

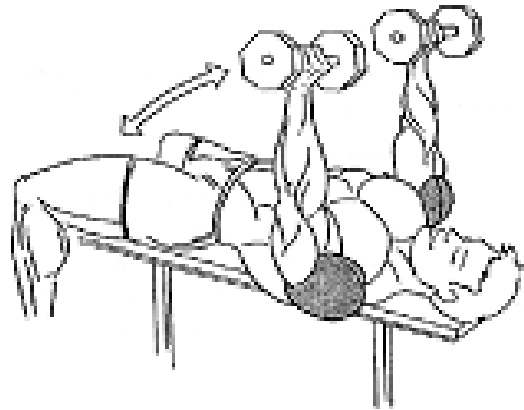
Тяга рукояті тренажера до підборіддя стоячи

Техніка вправи та ж, що й зі штангою, але використання тренажера дозволяє збільшити комфортність виконання (простіше тримати тулуб

вертикально), що дозволяє значно збільшити ефективність вправи (Мал.3.14). Цінність цієї вправи полягає й у тому, що вона сприяє формуванню красивої постави.



Мал.3.14 – Тяга рукояті тренажера до підборіддя



Мал.3.15 – Підйом гантелей угору від стегон лежачи на горизонтальній лаві

Підйом гантелей угору від стегон лежачи на горизонтальній лаві

Початкове положення: руки прямі, гантелі на стегнах, долоні повернені вниз, амплітуда руху до вертикального положення рук (Мал. 3.15). Не рекомендується в початковому положенні опускати гантелі нижче за рівень лав.

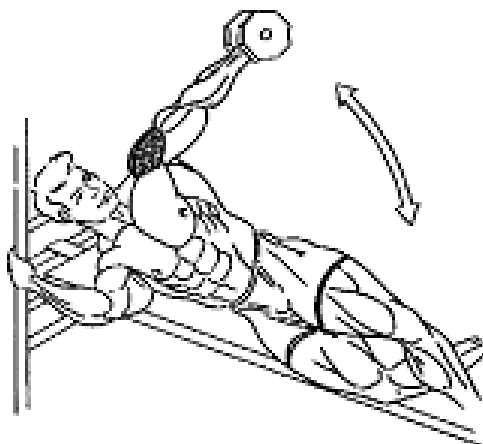
Підіймання гантелі угору лежачи на боці на похилій лаві

Початкове положення: лежачи на лаві під кутом 20 – 40°, рука злегка зігнута в ліктьовому суглобі, з гантеллю перед собою внизу, кисть повернена долонею вниз (Мал. 3.16). Під час руху кисть повертається мізинцем вгору. Темп руху рівномірний.

Тяга горизонтального блоку перед собою від низу до верху стоячи

Під час руху тулуб, лікті й кисті фіксовані, захоплення зверху. Амплітуда руху – до рівня плечей (Мал. 3.17)

Виконується в повільному темпі, що дозволяє уникати інерції.



Мал. 3.16 – Підіймання гантелі угору лежачи на боці на похилій лаві



Мал. 3.17 – Тяга горизонтального блоку перед собою від низу до верху стоячи

Розділ 4. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК

4.1 Вправи для біцепсів. Згинання рук зі штангою.

Початкове положення: стоячи; тулуб, лікті й кисті фіксовані, хват знизу (Мал. 4.1). Під час руху гриф вертикально рухається уздовж тулуба. Виконується в повільному темпі, що дозволяє уникати інерції.

Варіанти

Деякі атлети під час руху використовують читтинг (розгойдування), що дає додатковий резерв повторень або дозволяє застосовувати більше обтяження. При цьому в роботу додатково включаються інші м'язи. Можливий варіант виконання, за якого під час руху згинаються кисті. У цьому випадку в роботу активніше включаються м'язи передпліччя.



Мал. 4.1 – Згинання рук зі штангою



Мал. 4.2 – Позмінне згинання рук з гантелями сидячи

Згинання рук з штангою хватом зверху стоячи

Стоячи; тулуб і лікті фіксовані. Плавним рухом штанга піднімається до рівня підборіддя й поволі опускається.

Позмінне згинання рук з гантелями сидячи

Виконується сидячи. Гантелі в руках, долоні повернені до себе. Плечі паралельно тулубу, лікоть фіксований в одному положенні (Мал. 4.2). Якщо під час виконання долоня розгорнена вгору, то рівномірно навантажується весь біцепс. Якщо рух відбувається з розворотом кисті з положення долоні вниз до розвороту долоні вгору мізинцем до плеча, то більше навантажується зовнішня частина біцепса. Якщо на всій траєкторії руху великий палець спрямований вгору, то навантажується нижня частина біцепса.

Підтягування на щабліні

Початкове положення: хват на ширині плечей, долоні до себе. Виконується в повільному темпі, із зупинкою у верхній точці, без розгойдування. Згинання рук на верхніх блоках паралельного тренажера стоячи. Початкове положення: стоячи, тулуб прямий, ноги на ширині плечей, руки фіксовані в ліктях на одній лінії з плечима (Мал. 4.3). Рух у повільному темпі, із зупинкою в кінцевій фазі, тулуб залишається нерухомим. Вправа дозволяє формувати біцепс.



Мал. 4.3 – Згинання рук на верхніх блоках паралельного тренажера

Згинання рук зі штангою лежачи на горизонтальній лаві обличчям униз
Штанга в руках за краєм лави. Під час виконання стежити за вертикальним розташуванням плеча.

Згинання руки з гантеллю сидячи, спираючись ліктем об стегно
Початкове положення: тулуб злегка нахилений уперед, спина пряма (Мал. 4.4). Під час виконання стежити за вертикальним розташуванням плеча, долоня повернена догори. Темп виконання – середній, у верхній точці амплітуди – затримка.

Згинання рук зі штангою сидячи з опорою ліктями
Можливі варіанти виконання з гантелями або зігнутих грифом (Мал.4.5). Залежно від кута нахилу поюпітра навантажуються різні ділянки біцепса.

Крім того, можливе використання зворотного хвата. Із метою гарантування безпеки ліктьових суглобів під час виконання вправи не слід повністю розпрямляти руки.



Мал.4.4 – Згинання рук з гантеллю сидячи Мал.4. 5– Згинання рук зі штангою сидячи

4.2 Вправи для трицепсів

Віджимання в упорі лежачи

Початкове положення: упор лежачи, руки ширші за плечі. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, тулуб потрібно опускати до торкання грудьми підлоги, зберігаючи при цьому пряме положення, від якого й залежить ефективність цієї вправи. Якщо під час виконання вправи відбувається торкання підлоги животом або колінами, то знижується навантаження на руки. Для збільшення навантаження використовується додаткове обтяження або ж змінюється кут між тілом і підлогою аж до граничного варіанта – прямого кута (віджимання у стійці на руках біля стінки). Для зниження навантаження на руки кут змінюють у зворотний бік, використовуючи гімнастичну лаву, стілець і так далі. Такий варіант рекомендується для розминки або для розвитку швидкої сили, наприклад, віджимання з відштовхуванням. Розведення ліктів переносить напругу на грудні м'язи, знижуючи при цьому навантаження на трицепс. Ця вправа, окрім самостійного значення, є підготовчою для освоєння технічно складнішого жиму лежачи.

Варіанти

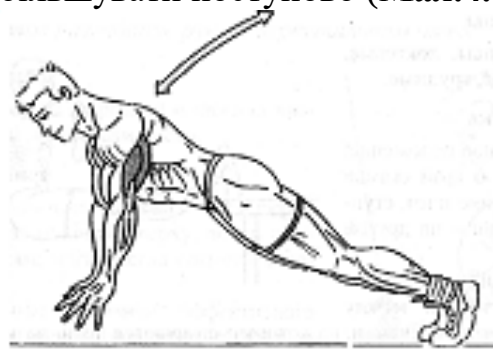
Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.



Мал. 4.6 – Віджимання зі стрибком в упорі лежачи

Падіння на руки з відштовхуванням з положення стоячи

Цей варіант віджимання використовується для розвитку вибухової сили. Кут падіння рекомендується збільшувати поступово (Мал.4.7).

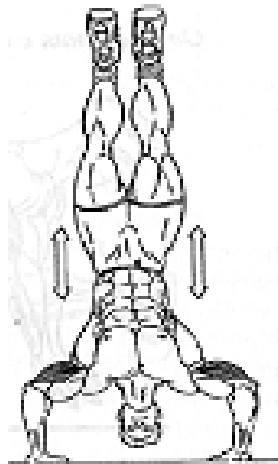


Мал. 2. 7 — Падіння на руки з відштовхуванням з положення стоячи

Віджимання у стійці на руках

Гарна вправа для розминки. Посилює циркуляцію крові, активно включаючи таким чином організм у роботу. Окрім трицепсів, навантажуються дельтоподібні м'язи, а також м'язи тулуба (Мал.2.8).

Утримання рівноваги розвиває загальну координацію рухів.

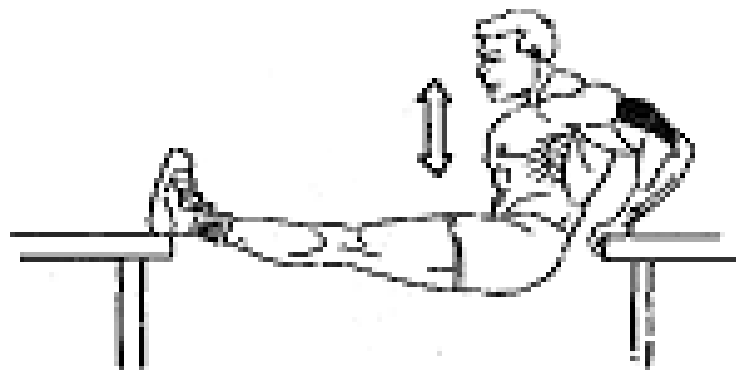


Мал. 4.8 -Віджимання у стійці на руках

точки, потім поволі повертається в початкове положення. Глибина опускання тулуба збільшується поступово – орієнтуйтеся на відчуття у плечових суглобах.

Віджимання в упорі ззаду.

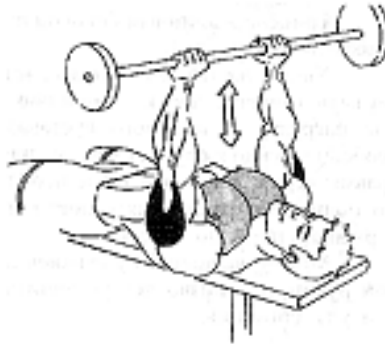
Початкове положення: упор руками на край лави ззаду на ширині плечей, ступні прямих ніг – на іншій лаві (рис.2.9). Індивідуальний добір відстані між долонями й висоти лави, на яку спираються ноги, дозволяє зробити цю вправу комфортнішою. Неприпустимо надмірно захоплюватися шириною постановки кистей. Шляхом згинання рук у ліктьових суглобах тулуб опускається до нижньої



Мал. 4.9 – Віджимання в упорі ззаду

Жим вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві

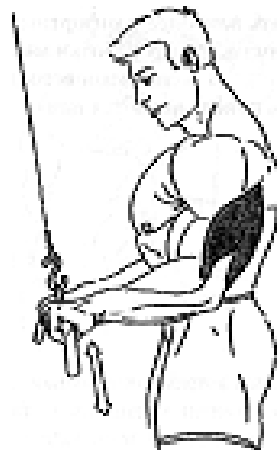
Хват трохи вужчий за ширину плечей. Не розводячи лікті, поволі опускайте штангу до торкання низу грудних м'язів (**Мал.4.10**). Якщо рухливість кистей не дозволяє комфортно виконувати вправу, рекомендується застосовувати зігнутий гриф. Зі збільшенням ширини хвата навантаження перерозподіляється на грудні й дельтоподібні м'язи. При дуже вузькому хваті виникає небезпека перевантаження зап'ястя.



Мал. 4.10 – Жим вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві

Початкове положення: стоячи перед блоком, хват рукояті зверху, лікті притиснуті до боків, ноги злегка зігнуті в колінах (**Мал.4.11**).

Важливою умовою ефективного виконання цієї вправи є зафіксоване положення ліктів, плечей і тулуба. Амплітуда руху – від нижньої лінії грудей до максимального випрямлення рук. Можливе використання різних кутів рукояті блоку.



Мал. 4.11 – Розгинання рук на вертикальному блоці стоячи

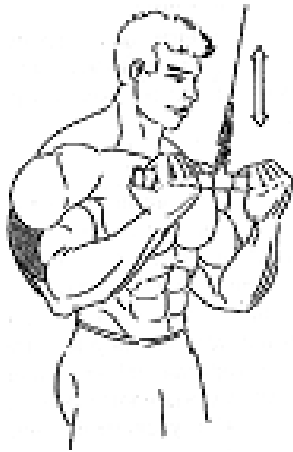
Розгинання рук на вертикальному блоці зворотним хватом стоячи

Хват рукояті знизу дозволяє навантажувати трицепс, майже повністю знімаючи навантаження з ліктьового суглоба, що особливо важливо у випадках перевантаження або травми ліктя (**Мал.2.12**). У нижній точці необхідно повністю розпрямляти лікті й витримувати паузу до 2-х секунд. Можна виконувати вправу однією рукою, що дозволяє збільшити амплітуду руху.

Розгинання рук на вертикальному блоці з мотузкою рукояттю стоячи

Мотузкова рукоять дозволяє створити найбільш комфортні кути для максимального пророблення м'язів трицепса (**Мал. 4.13**).

У кінці жимового руху долоні повертаються вниз.



Мал. 4.12 – Розгинання рук на вертикальному блоці зворотним хватом стоячи



Мал. 4.13 – Розгинання рук на вертикальному блоці з мотузяною рукояттю стоячи

Розгинання руки з гантеллю з-за голови сидячи

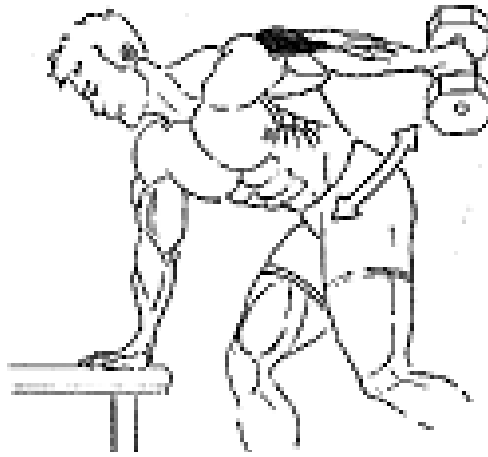
Початкове положення: сидячи, тулуб вертикальний, рука з гантеллю за головою, лікоть угорі, зафіксований (Мал.4.14). Повільний рух гантелі вгору до повного випрямлення руки, таке ж повільне опускання в початкове положення.



Мал. 4.14 – Розгинання руки з гантеллю з-за голови сидячи

Розгинання руки з гантеллю стоячи в нахилі

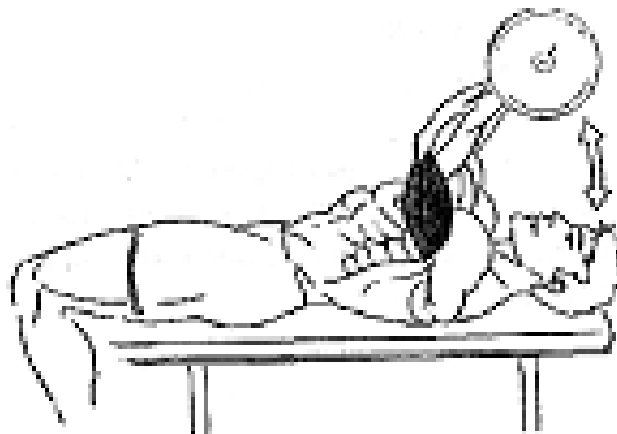
Початкове положення: стоячи в нахилі, тулуб паралельний підлозі, спираючись вільною рукою об лаву або стегно, лікоть робочої руки фіксований вище за тулуб, рука розгинається до повного випрямлення (Мал.4.15). Темп виконання повільний, що виключає інерцію. Якщо в початковому положенні лікоть піднімається вище за лінію тулуба, навантаження на трицепс зростає. Вправа цінна тим, що вона ефективно впливає на трицепс у щадному для ліктьового суглоба режимі.



Мал. 4.15 – Розгинання руки з гантеллю стоячи в нахил

Французький жим штанги лежачи на горизонтальній лаві

Початкове положення: лежачи на лаві, штанга на прямих руках, хват зверху (Мал.4.16). Зберігаючи фіксоване положення ліктів, опустити штангу за голову не нижче за рівень лави. Можливий варіант виконання, за якого плечі розташовуються ближче до голови таким чином, щоб кут між плечем і лавою стає більше прямого. У цьому випадку підключаються інші групи м'язів.



Мал. 4.16 – Французький жим штанги лежачи на горизонтальній лаві

Французький жим стоячи (сидячи)

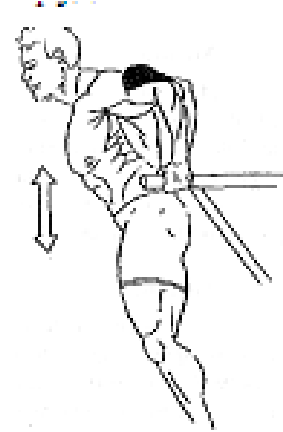
Можливі різні положення тулуба – сидючи, сидючи під нахилом, стоячи, а також використання зігнутого грифа, гантелі, блокового тренажера (Мал. 4.17). Все це не впливає на ефективність вправи, а служить переважно засобом різноманітності тренування й підвищення комфортності при виконанні.

Віджимання на брусах

Вправа на м'язи трицепса, дельтоподібні, грудні, підключичні, передні зубчаті, щонайширші м'язи спини. Початкове положення: упор на брусах, тулуб прямий, лікті притиснуті до боків, голова підведена (Мал. 4.18). Необхідно звернути увагу на те, що рух має виконуватися до повного випрямлення ліктів. Укорочена амплітуда руху переносить навантаження на грудні м'язи.



Мал. 4.17 – Французький жим стоячи
(сидячи)



Мал. 4.18 – Віджимання на брусах

Прогин тулуба й відведення голови назад переносить навантаження на трицепси й щонайширші м'язи спини, а згинання тулуба і притиснення підборіддя сприяє переважній дії навантаження на грудні м'язи. Ширина хвата має бути обмежена, особливо на початкових етапах тренувань, оскільки надмірно широкий хват може призвести до травмування грудних м'язів і плечових суглобів. Темп виконання повільний, що виключає розслаблення в нижній точці амплітуди. Для регулювання навантаження використовується обтяження, прикріплене до поясу.

4.3. Вправи для м'язів передпліччя

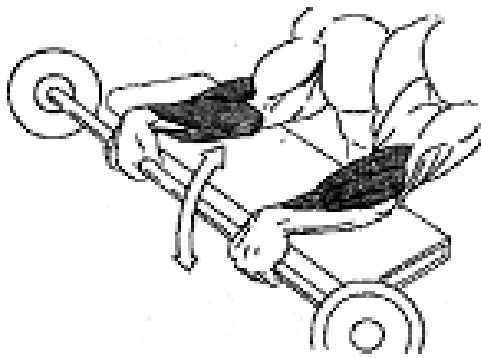
Згинання рук у зап'ястях зі штангою

Вправа на м'язи: довгий долонний, променевий згинач зап'ястя, плічепроменевий, ліктьовий згинач пальців, ліктьовий і довгий променевий розгиначі зап'ястя й розгиначі пальців. Початкове положення: сидячи, спираючись передпліччями на лаву з м'яким покриттям, щоб кисті були на вису, долонями догори. Рух починається з розкриття долоні, за якого гриф скочується на фаланги пальців, потім із нижньої точки пальці згинаються до повного стискання долоні, а потім кисть піднімається вгору. Ефективність вправи залежить від амплітуди руху. За максимальної амплітуди відбувається розтягування м'язів, яка збільшує нервову активізацію м'язових волокон. У випадку, якщо вправа виконується без розгинання пальців, можливе використання великих вагів, але навантаження концентрується переважно на м'язах передпліччя.

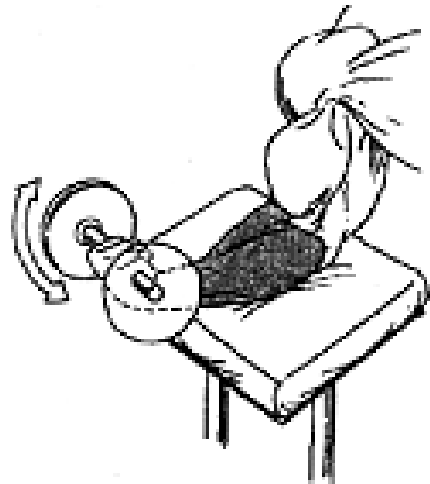
Будова руки людини надзвичайно складна, і для ефективного опрацювання м'язів передпліччя й кисті необхідно використовувати різноманітні варіанти цієї вправи.

Згинання рук у зап'ястях зі штангою
сидячи (хват зверху)

Згинання руки в зап'ясті з гантеллю
сидячи

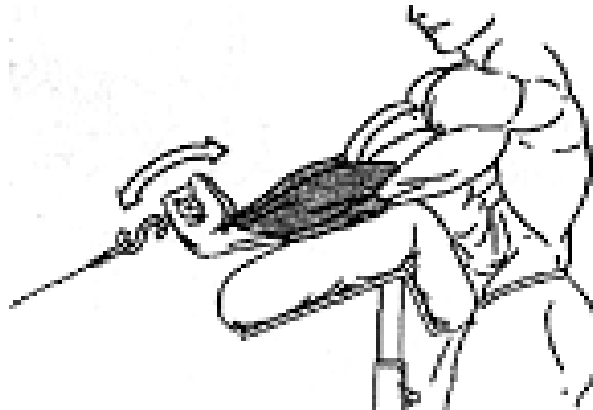


Мал. 4.19 – Згинання рук у зап'ястях зі штангою сидячи (хват зверху)



Мал. 4.20 – Згинання руки в зап'ясті з гантеллю сидячи

Згинання рук у зап'ястях на тренажері сидячи



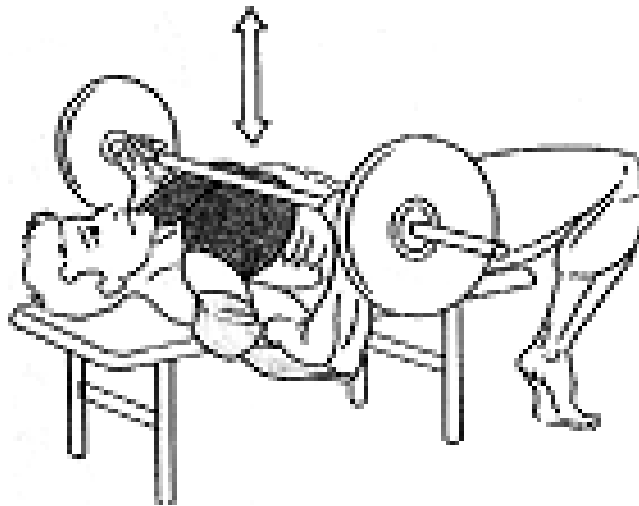
Мал. 4.21 – Згинання рук у зап'ястях на тренажері сидячи

Розділ 5. ВПРАВИ ДЛЯ ГРУДНИХ М'ЯЗІВ ТА М'ЯЗІВ СПИНИ

5.3 Вправи для грудних м'язів

Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві.

Залежно від ширини хвата можна вибірково впливати на різні ділянки грудних м'язів – від внутрішніх до зовнішніх. При хваті вужче ширини плечей навантажуються трицепси та внутрішні м'язи грудей. Чим ширший хват, тим більше навантаження зміщується до зовнішньої частини грудних м'язів. Під час опускання штанги до нижньої лінії грудей навантаження переходить на дельтоподібні м'язи (**Мал. 5.1**).



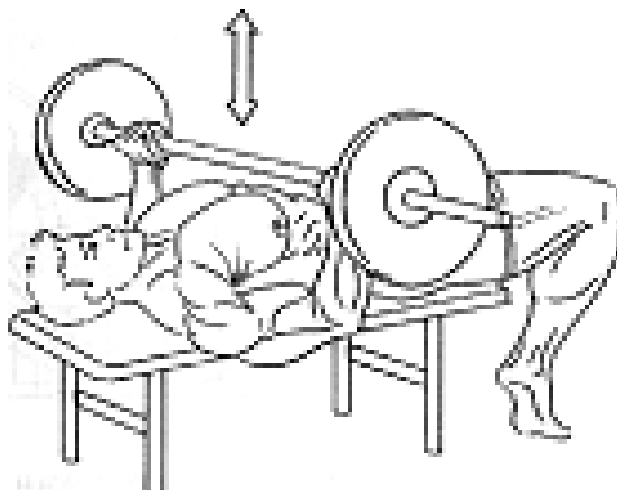
Мал. 5.1 – Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві

Напівжим штанги лежачи на горизонтальній лаві

Напівжим може виконуватися у двох варіантах.

Перший: коли атлет знімає штангу зі стійок і опускає її до певної точки траєкторії, але не до кінця – такий варіант називається напівжим зверху (Мал. 5.2).

Другий варіант, – коли жим починається з нижньої точки траєкторії, але не виконується повністю, а також до певної точки – це напівжим знизу.



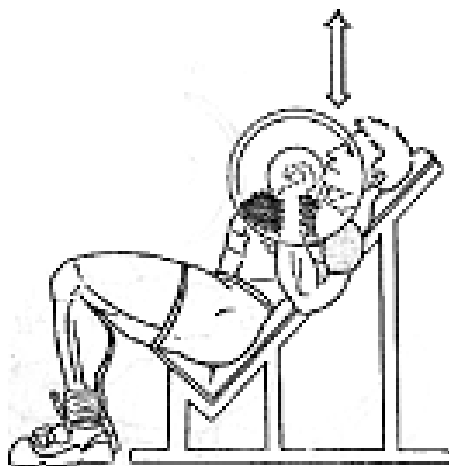
Мал. 5.2 – Напівжим штанги лежачи на горизонтальній лаві

Знімання штанги лежачи на горизонтальній лаві

Знімання це – варіант напівжиму зверху, за якого штанга, зафіксована на стійках, опущених нижче за нормальний рівень, вижимаються до повного випрямлення рук і фіксації. При зніманнях можливе використання великої ваги.

Жим штанги сидячи на похилій лаві

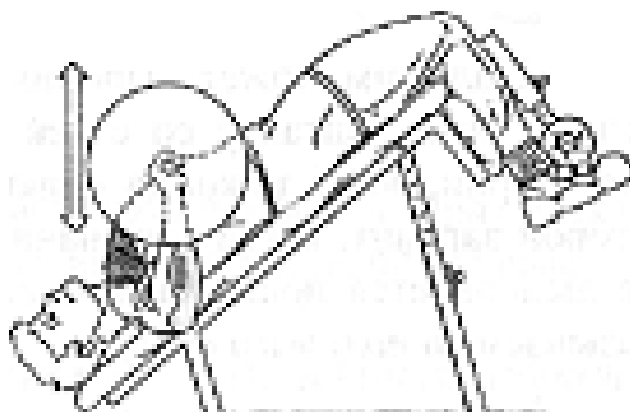
Активно включається в роботу верхня частина грудних м'язів. Під час виконання не рекомендуємо розводити лікті у сторони й виставляти кут нахилу лави більше 30, в обох випадках навантаження зміщується на дельтоподібні м'язи (Мал. 5.3).



Мал. 5.3 – Жим штанги сидячи на похилій лаві

Жим штанги лежачи на похилій лаві головою вниз

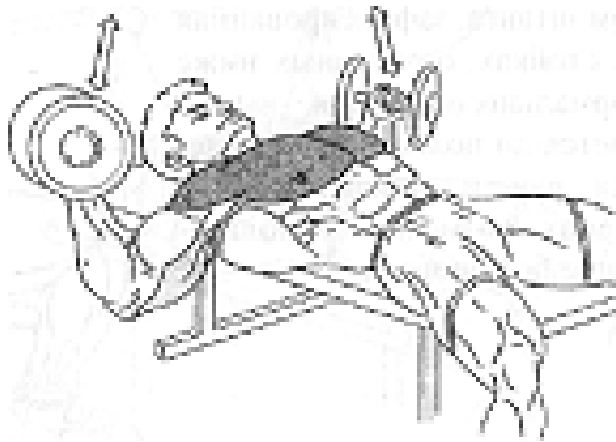
Активно включається в роботу нижня частина грудних м'язів (Мал. 5.4).



Мал. 5.4 – Жим штанги лежачи на похилій лаві головою вниз

Жим-розведення гантелей лежачи на лаві

Включаються в роботу грудні й передні пучки дельтоподібних м'язів (Мал. 5. 5). Вправа примітна тим, що дозволяє працювати з великими вагами, що важливо для розвитку сили, а також ефективно варіювати навантаження між грудними м'язами й трицепсами.



Мал. 5.5 – Жим-розведення гантелей лежачи на лаві

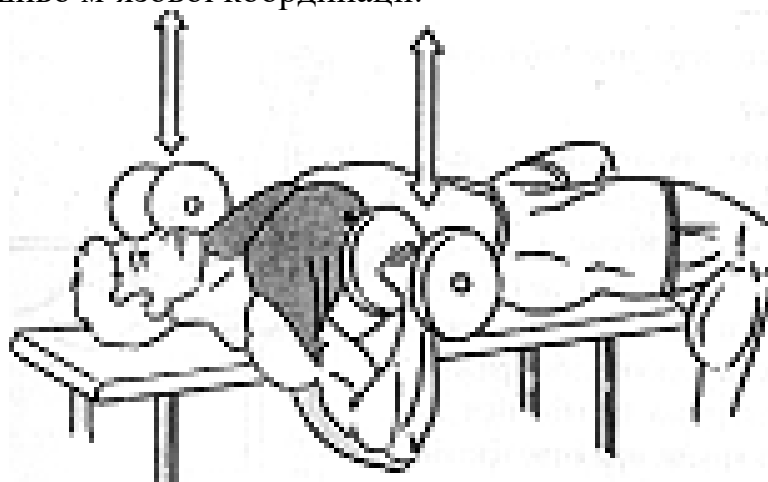
Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві

Вправа на м'язи трицепса, ліктьові, грудні, щонайширші, підлопаткові, дельтовидні.

Початкове положення: гантелі утримуються на витягнутих руках на ширині плечей, долоні повернені всередину, кисті й зап'ястя зафіксовані, ноги – довільно у зручній позі (Мал. 5.6). Гантелі опускаються так, щоб у нижній крапці лікті були розведені в сторони. Під час вижимання гантелей, після досягнення прямого кута в ліктях, кисті розгортаються долонями від себе, що дозволяє максимально навантажити трицепси.

Гантелі можна вижимати по черзі. У цьому випадку можна використовувати більше обтяження, проте при цьому відволікається увага на утримання тулуба в рівновазі.

Під час виконання вправи можна міняти нахил лави. Якщо край лави, на якому лежить голова, підводиться, навантаження зміщується на верхню частину грудей і дельтоподібні м'язи, якщо опускається – на нижню частину грудей і щонайширші м'язи спини. Окрім прямої дії на м'язи, ця вправа сприяє розвитку внутрішньої м'язової координації.

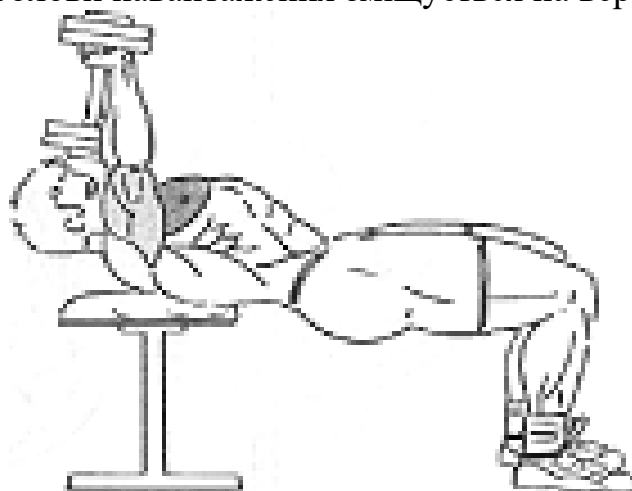


Мал. 5.6 – Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві

Відведення рук із гантеллю за голову (пулловер) лежачи упоперек лави

Початкове положення: лежачи упоперек лави, гантель у руках перед собою. Руки, зігнуті в ліктях, поволі відводяться назад за голову (Мал. 5.7).

Акцент навантаження залежить від положення голови. Якщо підборіддя притиснуте, то основне навантаження відводиться на нижню частину грудей, за відведеної назад голови навантаження зміщується на верхні грудні м'язи.



Мал. 5.7 – Відведення рук із гантеллю за голову (пулlover) лежачи перек

Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві

Вправа на грудні м'язи, передні пучки дельтоподібних, передня зубчата. Початкове положення: лежачи на горизонтальній лаві, підборіддя притиснуте, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах (Мал.5.8). Під час виконання вправи необхідно звернути увагу на те, щоб на всій амплітуді руху між руками у плечовому суглобі й тулубом зберігався кут у 90 градусів.

Головна умова безпеки вправи – не перевищувати природну амплітуду руху плечових суглобів.

Зведення рук на тренажері сидячи

Вправа дозволяє ізолювано впливати на грудні м'язи (Мал. 5.9). Залежно від положення рук можна прицільно навантажувати різні ділянки грудних м'язів.



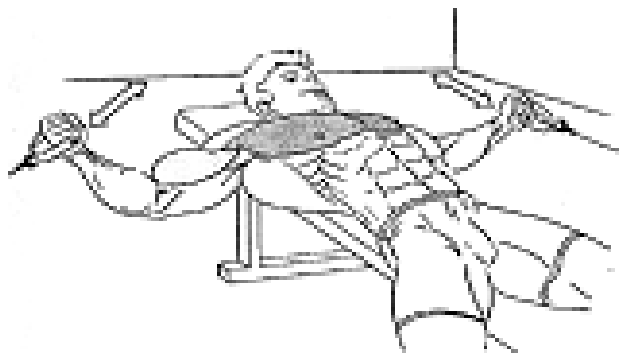
Мал. 5.8 – Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві



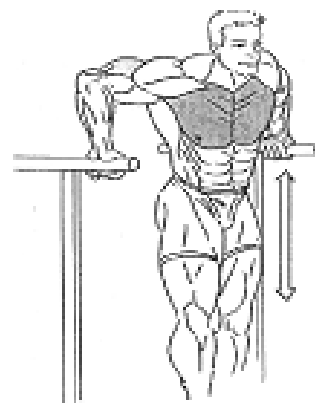
Мал. 5.9 – Зведення рук на тренажері сидячи

Зведення рук на тренажері лежачи на горизонтальній лаві

Вправа застосовується переважно на початкових етапах тренувань для гарантування безпеки плечових суглобів (Мал. 5.10).



Мал. 5.10 – Зведення рук на тренажері лежачи на горизонтальній лаві



Мал. 5.11 – Віджимання на брусах зворотним хватом

Віджимання на брусах зворотним хватом

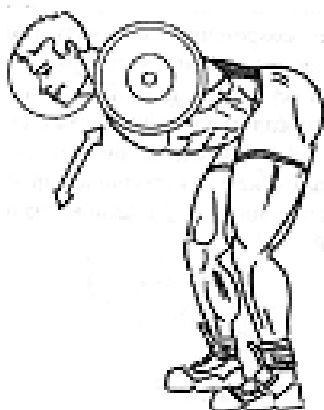
Якщо в жимі лежачи й у віджиманнях на брусах м'язи грудей і трицепси конкурують одне з одним, то у віджиманнях на брусах зворотним хватом навантаження переважливо лягає на грудні м'язи (Мал. 5.11.).

5.2 Вправи для м'язів спини

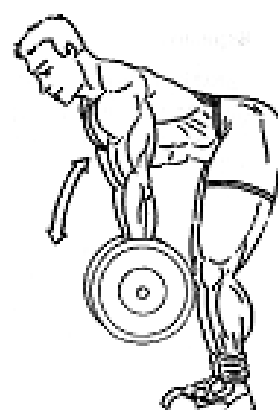
Нахили зі штангою на плечах стоячи

Вправа на м'язи - розгиначі тулуба: трапецієподібний, верхній і нижній задні зубчаті м'язи, випрямляч хребта, попереково-остистий м'яз, короткі м'язи спини.

Початкове положення: штанга на плечах (чим вужчий хват, тим менший тиск грифа на хребет!), ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, голова підведена (Мал. 5.12). Рух починається з прогину в попереку й нахилу тулуба вперед, ноги при цьому залишаються зігнутими в колінах. Глибина нахилу визначається рухливістю суглобів. Повернення в початкове положення відбувається у зворотній послідовності.



Мал. 5.12 – Нахили зі штангою на плечах стоячи



Мал. 5.13 – Нахили тулуба стоячи зі штангою в руках

Тяга вертикального блоку до грудей сидячи

Вправа на найширші м'язи спини, трицепси, плечові, грудні, ромбовидні, більший круглий, підлопаткові та згиначі кисті. Важливо зрозуміти, що тяга здійснюється за рахунок опускання ліктів, а не згинанням рук, кисті максимально розслаблені.

Початкове положення: хват рукояті зверху, широкий, спина прогнута, тулуб і голова трохи відхилені назад, лікті розведені в сторони (**Мал. 5.14**).

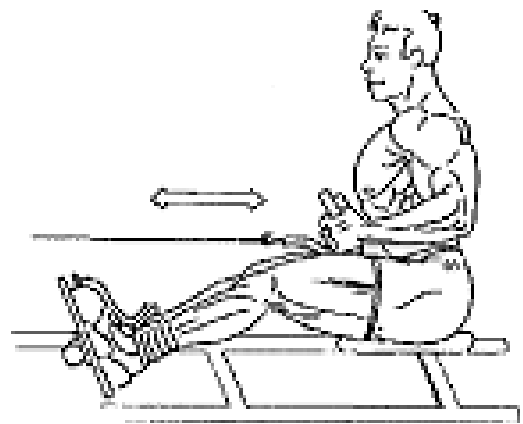
Рух починається зі створення максимальної напруги на щонайширших м'язах. Важливу роль у цій вправі відіграє ширина хвата. Щоб максимально пропрацювати верхню частину щонайширшого м'яза, який утворює «крила» і візуально розширює спину, хват має бути максимально широким, наскільки це можливо без утрати комфорту. Чим ширший хват, тим менше в роботу включається нижня частина великого грудного м'яза й тим більший акцент робиться на верхню частину щонайширшого й великого круглого м'яза. Чим вужчий хват, тим більше навантаження зміщується на нижню частину щонайширшого й великого грудного м'яза.

Ця вправа може бути підготовчою для підтягування у висі на щабліні.

Ефективність вправи збільшується, якщо вдається розслабити кисті й зосередитися на ліктьових суглобах.



Мал. 5.14 – Тяга вертикального блоку до грудей сидячи



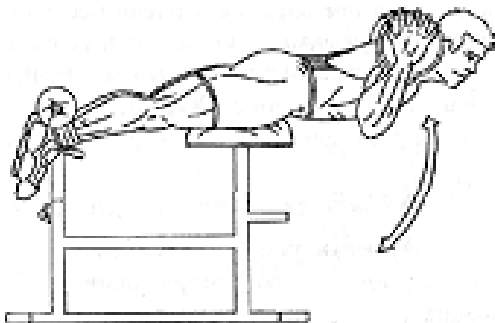
Мал. 5.15 – Тяга горизонтального блоку до грудей сидячи

Нахили тулуба лежачи, спираючись стегнами

М'яз-випрямляч хребта, задні зубчаті – верхній і нижній, м'язи шиї й голови, попереково-остистий, короткі м'язи спини, сідничні.

Початкове положення: лежачи, спираючись стегнами, ступні зафіксовані обтяження за головою (**Мал. 5.16**). Нахилитися вниз і випрямитися до горизонтального положення, прогинання тулуба за інерцією вище за горизонталь небезпечно для попереки. Проте прогинання тулуба з фіксованого горизонтального положення можливе як один із варіантів виконання вправи.

Найбільший ефект досягається, якщо під час нахилу вперед одночасно згинається хребет у грудному відділі, під час підйому хребет випрямляється.



Мал. 5. 16 – Нахили тулуба лежачи, спираючись стегнами

Тяга на тренажері стоячи в нахилі

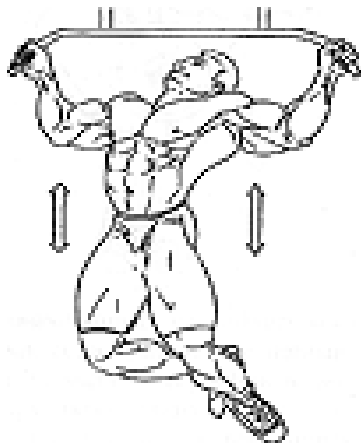
Вправа на щонайширші м'язи, випрямляч хребта, попереково-остисті, короткі м'язи спини, біцепси, плечові, пліч-променеві.

Початкове положення: стоячи в нахилі, голова підведена, ноги зігнуті в колінах, хват рукояті тренажера зверху (Мал. 5.17).



Мал. 5.17 – Тяга на тренажері стоячи в нахилі

Підтягування широким хватом

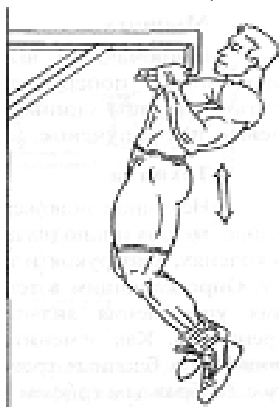


Початкове положення: вис на щабліні, хват зверху, спина прогнута (Мал. 5.18) Чим ширший хват, тим більше навантаження концентрується на верхній частині щонайширших м'язів. Рухи повільні із зупинкою на 1 – 2 секунди вгорі. Ефективність вправи залежить від величини навантаження. Якщо недостатньо власної ваги, можна використовувати обтяження.

Мал. 5.18 – Підтягування широким хватом

Підтягування вузьким хватом

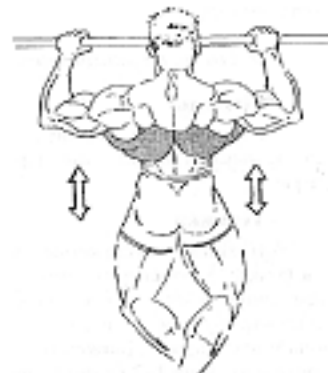
Навантаження концентрується переважно на нижній частині щонайширших м'язів (Мал. 5.19).



Мал. 5.19 – Підтягування вузьким хватом

Підтягування середнім хватом

Навантаження розподіляється переважно на середню частину щонайширшого м'яза спини (Мал. 5.20).



Мал. 5.20 – Підтягування середнім хватом

Тяга штанги до грудей стоячи в нахилі

Вправа на щонайширші м'язи спини, трапецієподібні, дельтоподібні й м'язи передпліччя, ромбоподібний, подостний.

Початкове положення: стоячи в нахилі, щоб у тазостегновому суглобі між тулубом і ногами був прямий кут; штанга в руках, хват зверху, на ширині плечей;

спина пряма або злегка прогнута в попереку, голова підведена (**Мал. 5.21**).

Тягу виконують при нерухомому тулубі. Якщо ви хочете акцентувати



навантаження на верхній частині спини й середині щонайширших м'язів, прагніть торкнутися грифом нижньої області грудної клітини; якщо дія спрямована більше на низ щонайширших м'язів, підтягуйте гриф до пояса.

Небезпечно виконувати вправу «ривками», а також «округляти» спину. У цій

вправі велике навантаження «лягає» на поперековий відділ хребта. Для її

зняття часто використовують опору або під груди, або під голову.

Мал. 5.21 – Тяга штанги до грудей
стоячи в нахилі

Варіанти:

Тяга гантелі однією рукою стоячи в нахилі

Вихідне положення: стоячи в нахилі з опорою лівою рукою на лаву, у правій руці гантель, ліва нога спирається коліном на лаву або зігнута в коліні і притиснута до лави, голова, піднята спина пряма (**Мал. 5.22**).

Рух починається з підйому плеча і правої половини тулуба вгору, потім рука згинається в ліктьовому суглобі, і гантель піднімається до грудей. Без затримки у верхній крапці гантель повертається в початкове положення.

Рекомендується виконувати вправу з максимальною амплітудою руху й концентрацією уваги на щонайширшому м'язі спини, інакше навантаження зміщується здебільшого на біцепс. Кисть максимально розслаблена, гантель «тягнеться» ліктем.



Мал.5.22 – Тяга гантелі однією рукою стоячи
в нахилі

3.3. Вправи для трапецієподібних м'язів

Тяга гантелей у нахилі сидючи

Вправа на трапецієподібні, (середня частина), ромбоподібні м'язи.

Початкове положення: сидючи на лаві, тулуб нахилений уперед (Мал. 5.23).

Рух гантелей йде суворо вгору до грудей із зупинкою на декілька секунд у верхній точці. Увага в цей момент має бути повністю сконцентрована на трапецієподібних м'язах.



Мал. 5.23 – Тяга гантелей у нахилі сидючи



Мал. 5.24 – Розведення гантелей у нахилі сидючи

Розведення гантелей у нахилі сидючи

Початкове положення: сидючи на лаві, тулуб нахилений уперед, руки злегка зігнуті в ліктях (Мал. 5.24).

Рух гантелей упродовж всієї амплітуди рівномірний, що виключає інерцію.

У верхній точці коротка пауза з максимальною концентрацією на трапецієподібних м'язах.

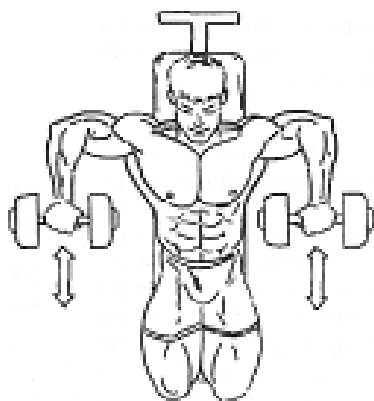
Тяга гантелей сидючи

Вправа на трапецієподібні, ромбоподібні, грудино-ключично-сосцевидні м'язи.

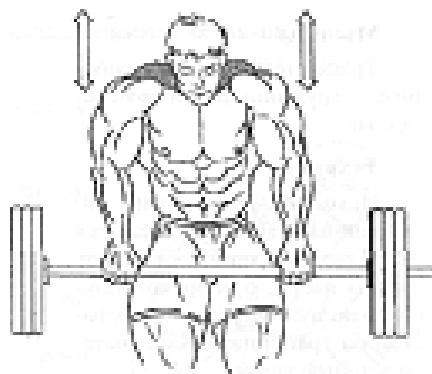
Початкове положення: сидючи, сідничні м'язи торкаються п'ят (Мал. 5.25).

Гантелі рухаються уздовж тулуба вгору, з короткою паузою й максимальним зосередженням на трапецієподібних м'язах у верхній точці.

Таке початкове положення дозволяє швидше розслабляти м'язи між підходами.



Мал. 5.25 – Тяга гантелей сидючи



Мал. 5.26 – Підйом плечей стоячи зі штангою в руках

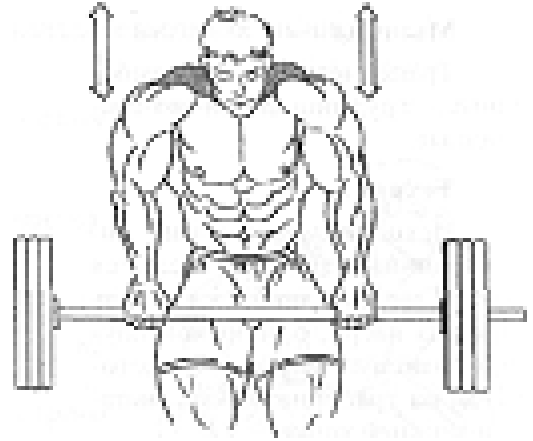
Підйом плечей стоячи зі штангою в руках

Вправа на трапецієподібні, піднімач лопатки, ромбоподібні, грудино – ключичне - сонцеподібні м'язи (Мал. 5.26).

Початкове положення: стоячи з штангою в руках, ноги на ширині плечей, випрямлені, але не зафіксовані.

Піднімаємо плечі максимально вгору (до вух), тулуб залишається нерухомим, руки – прямими. Після паузи поволі повертаємося в початкове положення. Не рекомендується робити кругові рухи плечима, що травмо небезпечно для плечового суглоба. Не можна також використовувати дуже велику вагу, що скорочує амплітуду руху й дає непотрібне навантаження на хребет.

Вправу можна виконувати з гантелями.



Мал. 5.26 – Підйом плечей стоячи зі штангою в руках

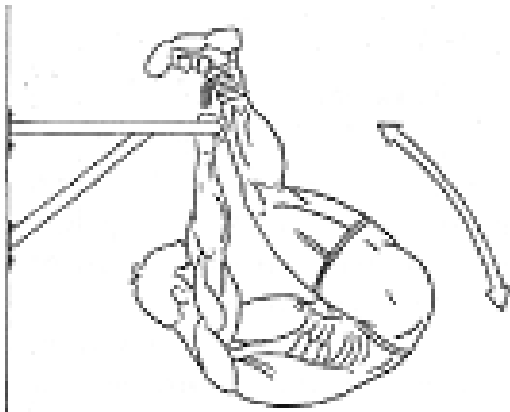
Розділ 6. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЖИВОТА

6.1 Вправи для нижніх м'язів живота

Вправа на прямі й косі м'язи живота, переважно нижню частину, гребінчастий прямий м'яз стегон.

Початкове положення: вис на щабліні або на шведській стінці (Мал. 6.1).

Рух починається з підняття злегка зігнутих у колінах ніг. Спочатку – до кута 40 – 45°, рух здійснюється переважно м'язами-сгиначами стегна, а далі – до щабліни гомілкою – здебільшого м'язами живота.



Мал. 6. 1 – Вправа на прямі й косі м'язи живота

Варіанти:

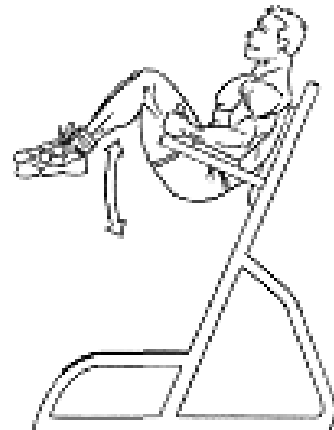
Підйом ніг із поворотом у висі

Дозволяє більшою мірою задіювати косі м'язи живота, міжреберні суглоби (Мал. 6.2).

Підйом ніг в упорі на передпліччях

Вправа на прямі й косі м'язи живота (нижня частина).

Початкове положення: в упорі на передпліччях, спина торкається спинки тренажера, ноги зігнуті в колінах (Мал.6.3). Ноги піднімаються вище за горизонталь на 15 – 20 см, до обов'язкового згинання тулуба за рахунок руху таза. Рух повільний із затримкою у верхній точці.



Мал. 6. 2 – Підйом ніг із поворотом у висі

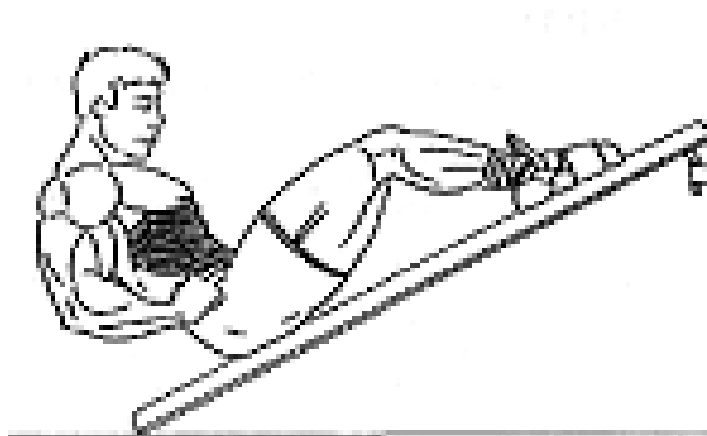
Мал.6.3 – Підйом ніг в упорі на передпліччях

4.2 Вправи для верхніх м'язів живота

Підйом тулуба лежачи на похилій лаві

Вправа на прямі й косі м'язи живота, переважно верхню частину, прямий м'яз стегна.

Обов'язковою умовою правильного виконання вправи є зігнуті в колінах ноги, що знімає навантаження з поперекового відділу спини. Рух починається з притиснення підборіддя й згинання тулуба, це додатково включає в роботу внутрішні м'язи живота (Мал.6.4). Підйом прямого тулуба змушує працювати переважно згиначі ніг, а не м'язи живота.



Мал. 6.4 – Підйом тулуба лежачи на похилій лаві

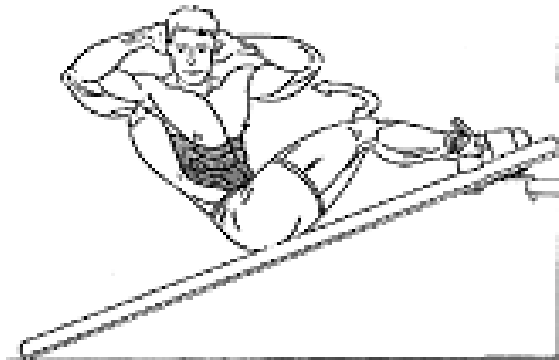
Варіанти

Підйом тулуба з поворотом лежачи на похилій лаві

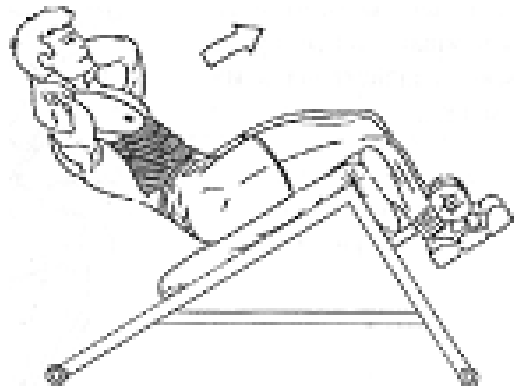
Вправа аналогічна попередній, проте повороти тулуба сприяють активнішій роботі міжреберних м'язів (Мал. 6.5).

Підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 сек. і завершенням руху з максимальною швидкістю лежачи

Зупинка дозволяє збільшити навантаження на м'язи живота (Мал. 6.6). Навантаження також можна збільшити, тримаючи в руках обтяження. Це стосується всіх вправ на похилій дошці.



Мал. 6.5 – Підйом тулуба з поворотом лежачи на похилій лаві



Мал. 6.6 – Підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 сек. і завершенням руху з максимальною швидкістю лежачи

Розділ 7. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ

7.1 Вправи для м'язів стегна

Присідання зі штангою на плечах

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, сідничні, кравецькі м'язи, а також м'язи що приводять, двоголові, напівсухожилльні.

Початкове положення: штанга на плечах, ноги на ширині плечей, опора на всю ступню (Мал. 7.1).

У разі обмеженої рухливості гомілковостопних суглобів, із метою збереження проекції центру тяжіння на середину стопи й уникнення відриву п'ят від підлоги рекомендується підкладати під п'ятки брусок.

Зберігаючи тулуб прямо, поволі сідаємо, потім без додаткового розгойдування повертаємося в початкове положення. Глибина присідання залежить від рухливості суглобів. Щоб уникнути травм у колінних суглобах і попереку, недопустимі будь-які зміни положення спини на всій траєкторії руху, уключаючи й нижню точку. Розворот носків і ширина постановки ніг у початковому положенні дозволяють акцентувати навантаження на різні групи м'язів. Якщо ступні розташовані паралельно на ширині плечей, навантаження розподіляється рівномірно на всі м'язи.

Присідання зі штангою в руках

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, нижчий, прямий м'яз стегна.

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, штанга в руках ззаду (Мал. 7.2).

Повільне присідання до нижньої точки амплітуди з опорою на всю ступню без різких рухів тулубом має переходити у вставання.

Важливо знати, що разом із силовими здібностями ця вправа розвиває й координаційні якості. Необхідно уникати великих вагів штанги, оскільки це призводить до порушення техніки виконання, тому виникає небезпека травми.



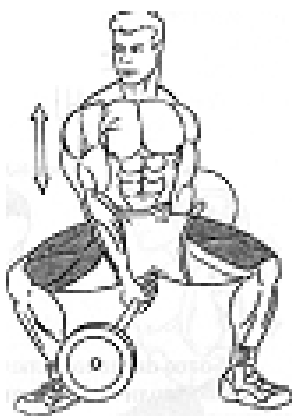
Рис. 7.1 – Присідання зі штангою на плечах

Рис. 7.2 – Присідання зі штангою в руках

Присідання зі штангою в руках між ніг

Сприяє повноцінному задіюванню всіх груп м'язів ніг із мінімальним навантаженням на колінні суглоби (Мал. 7.3).

Присідання зі штангою «у ножицях»



Вправа на чотириглавий м'яз стегна, напів сухожильний, напів перетинчастий, кравецький, нижній, підколінний, сідничний.

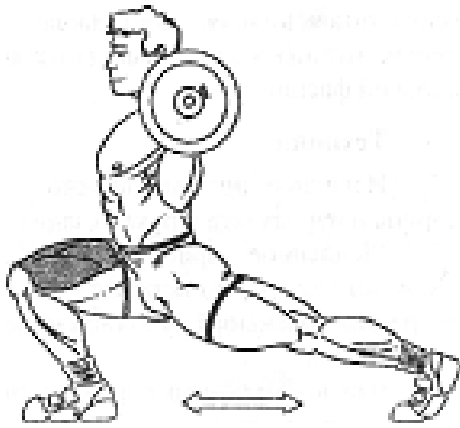
Початкове положення: стоячи зі штангою на плечах, на кроці вперед зігнути одну ногу в коліні, друга нога залишається прямою (Мал. 7.4). Згинаючи ногу, опускаємося до торкання стегном литкового м'яза, положення тулуба при цьому залишається вертикальним.

Мал. 7. 3 – Присідання зі штангою в руках між ніг

Сходження на лаву зі штангою на плечах

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, напівсухожильний, сідничний, підколінний.

Початкове положення: стоячи зі штангою на плечах, спина пряма, нога на лаві (Мал.7. 5). Розгинаємо ногу до постановки іншої ноги на лаву й поволі, контролюючи пряме положення тулуба, повертаємося в початкове положення.



Мал. 7. 4 – Присідання зі штангою
«у ножицях»



Мал. 7. 5 – Сходження на лаву зі штангою на
плечах

Гак-присідання

Вправа на чотириглавий м'яз стегна, сідничні, двоголові, напівсухожилльні. Техніка виконання залежить від конструктивних особливостей тренажера: в одних випадках присідання з обтяженням виконується вертикально, в інших – під кутом.

Вправа відрізняється тим, що дозволяє ізолювано навантажити м'язи ніг.

Варіанти:

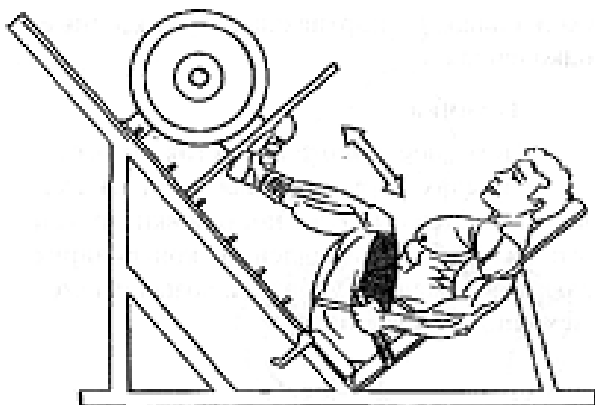
Жим ногами лежачи

Рекомендується в тих випадках, коли навантаження на спину небажані (Мал. 7.6).

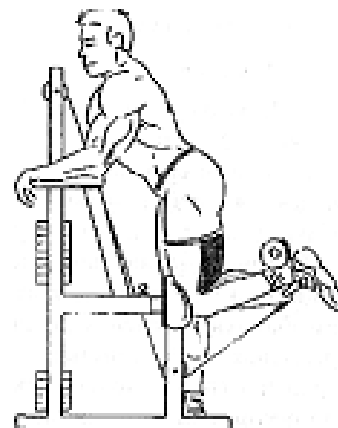
Згинання ноги на тренажері стоячи

Робота на тренажері дозволяє навантажувати двоголовий м'яз стегна з більшою зосередженістю, ніж у попередніх вправах (Мал. 7.7).

Цей варіант рекомендується тим, хто переніс травму поперек.



Мал. 7. 6 – Жим ногами лежачи

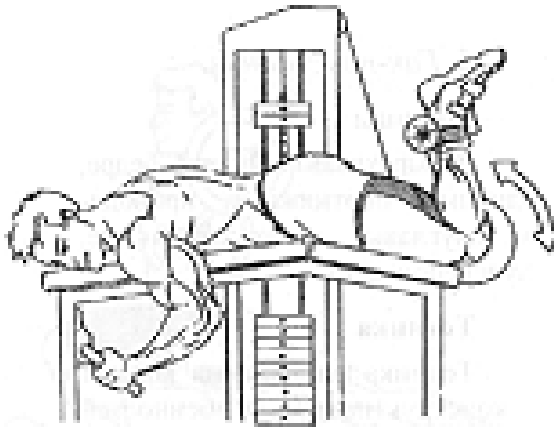


Мал. 7. 7 – Згинання ноги на тренажері
стоячи

Згинання ніг на тренажері

Вправа на двоголові м'язи стегна, напівсухожильні, напівперетинчасті, підколінні, ікро ножні, підошовні.

Початкове положення: лежачи животом на лаві тренажера, ступні ніг підведені під м'які валики, носки тягнути на себе, руки зафіксовані на поручнях тренажера, коліна «звисають» із краю лави (**Мал. 7. 8**). При нерухомому тулубі ноги згинаються в колінах до торкання ступнями сидниць. Затримка в кінцевій точці декілька секунд з максимальною концентрацією на двоголовому м'язі стегна. Найбільш поширена помилка в цій вправі – відрив тазу від лави, що скорочує амплітуду руху.



Мал. 7. 8 – Згинання ніг на тренажері

Згинання ноги з обтяженням стоячи

За відсутності тренажера можна впливати на двоголовий м'яз стегна, згинаючи ногу з прикріпленим обтяженням (**Мал. 7. 9**).

Розгинання ніг на тренажері сидячи

Вправа на чотириглаві м'язи стегна, напівсухожильні.

Початкове положення: сидячи на тренажері, підколінні ямки точно припадають на край сидіння, підйоми щабель упираються знизу в м'які валики, руки зафіксовані на поручнях тренажера (**Мал. 7.10**). За нерухомого дещо відхиленого назад тулуба ноги поволі розгинаються в колінах до повного випрямлення, носки тягнути на себе, стопи розвернути назовні. Затримка у верхній точці – декілька секунд. Ефективність цієї вправи багато в чому залежить від правильної конструкції тренажера.



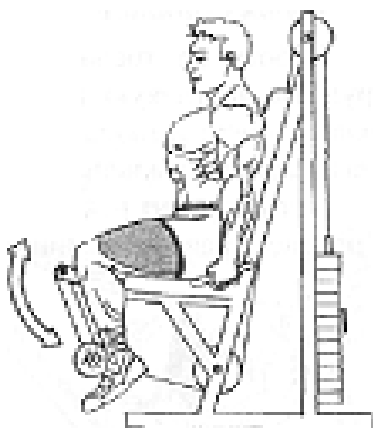
Мал. 7. 9 – Згинання ноги з обтяження стоячи

Присідання на лаву

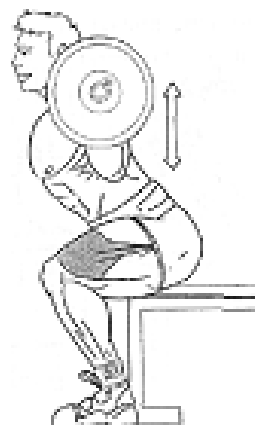
Основною складністю під час виконання тяги для багатьох атлетів – відсутність навичок одночасного «включення» потрібних м'язів у роботу у стартовому положенні. Зазвичай навантаження переноситися на м'язи спини, ноги при цьому залишаються незадіяними, що призводить до зниження результату (**Мал. 7.11**).

Особливостями цієї вправи є те що:

- по-перше, під час присідання на лаву виробляються навички одночасного «включення» м'язів спини й ніг під кутами, які якраз і відповідають стартовому положенню в тязі;
- по-друге, вправа виконується в повільному, контрольованому темпі, іншими словами, умови вправи вимагають постійної уваги й напруги м'язів, що робить цю вправу дуже ефективною.



Мал.7.10 – Розгинання ніг на тренажері сидючи



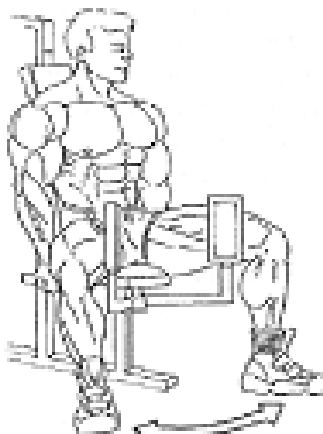
Мал. 7.11 – Присідання на лаву

Зведення ніг на тренажері сидючи

Вправа на м'язи стегна, що приводять.

Якщо носки ніг обернені усередину, то більшою мірою працюють м'язи, що приводять, якщо назовні – м'язи тазового дна (**Мал. 7. 12**).

Ефективність вправи багато в чому залежить від концентрації на опрацьовуваних м'язах.



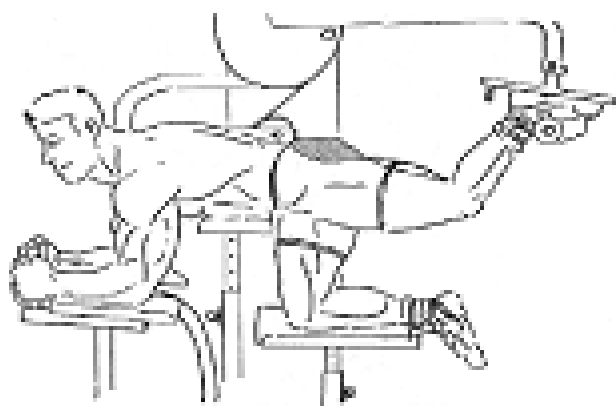
Мал. 7. 12 – Зведення ніг на тренажері сидючи

7.2 Вправи для сідничних м'язів

Підйом ноги на тренажері з опорою руками й коліном

Вправа на м'язи: великі сідничні, середні та малі двоголові м'язи.

Початкове положення: опора ліктями й коліном на підставки на тренажері, тулуб паралельний підлозі (Мал. 7. 13). Нога, натискаючи ступнею на важіль, піднімається вгору з паузою в кінцевій точці руху.



Мал. 7. 13 – Підйом ноги на тренажері з опорою руками й коліном



Мал. 7. 14 – Нахили з штангою в руках (ноги разом) стоячи

Глибокі присідання зі штангою

На всій траєкторії руху сідничні м'язи задіяні здебільшого тільки в нижній точці (Мал. 7. 15).



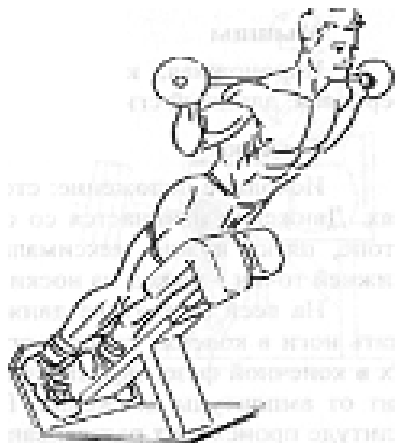
Мал. 7. 15 – Глибокі присідання зі штангою

Нахили зі штангою на плечах, опираючись стегнами (тулуб під кутом)

Для впливу на сідничні м'язи вправа вимагає максимальної концентрації, інакше переважне навантаження доводиться на м'язи спини (Мал. 7. 16).

Присідання з обтяженням у руках на випаді

Для ефективнішої роботи вправа вимагає максимальної концентрації на сідничних м'язах (**Мал. 7.17**).



Мал. 7. 16 – Нахили зі штангою на плечах, опираючись стегнами



Мал. 7. 17 – Присідання з обтяженням у руках на випаді

7.3 Вправи для м'язів гомілки

Підйом на носки з обтяженням в опущених руках

Вправа на литкові, камбало подібні, задні великі гомілкові м'язи та довгий згинач пальців.

Початкове положення: стоячи, з обтяженням у руках (**Мал. 7.18**). Рух починається зі згинання ніг у голено стопі, п'ятку потрібно максимально опускати вниз, з нижньої точки – вихід на носки.

На всій амплітуді руху необхідно тримати ноги в колінах злегка зігнутими, не випрямляючи їх у кінцевій фазі. Ефективність вправи залежить від амплітуди руху. За максимальної амплітуди відбувається розтягування м'язів, яка збільшує нервову активізацію м'язових волокон.

Цю вправу можна виконувати й на тренажері (обтяженням на плечах).

Підйом на носки стоячи на відстані 1м від стіни

Вправа на литкові, камбало подібні м'язи.

Початкове положення: тулуб прямий, ноги злегка зігнуті в колінах і зафіксовані (**Мал. 7.19**).

Положення щабель дозволяє зміщувати акцент навантаження на зовнішню або внутрішню сторону м'язів гомілки. При розгорнутих носках навантаження акцентується на зовнішньому боці. Якщо носки повернені всередину, – навантаження зміщується на внутрішню частину.

Підйом на носки на тренажері сидячи

Вправа дозволяє максимально впливати на камбало подібний м'яз, який створює ширину гомілки (**Мал. 7.20**).

На відміну від інших вправ, знімається навантаження з хребта, тазостегнових і колінних суглобів.



Рис. 7.18 – Підйом на носки з обтяженням в опущених руках

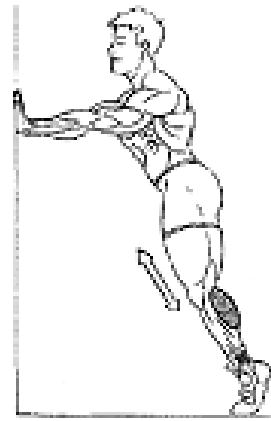


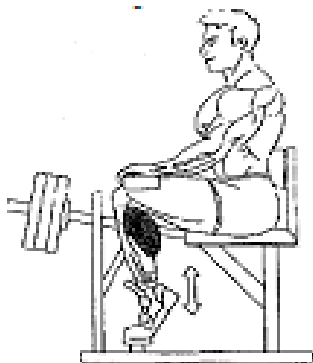
Рис. 7.19 – Підйом на носки стоячи на відстані 1м від стіни

Жим ступнями на тренажері сидячи

На відміну від попередньої вправи активніше беруть участь всі м'язи гомілки з акцентом на литкові (Мал. 7.21).

Підйом носків ніг із обтяженням сидячи

Вправа застосовується для розвитку передньої області м'язів гомілки.



Мал. 7.21 – Жим ступнями на тренажері сидячи

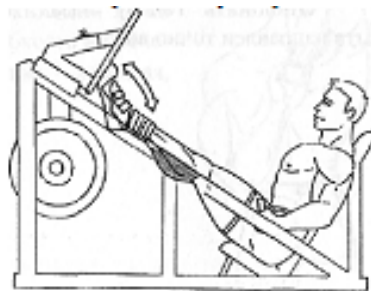


Рис. 7.20 – Підйом на носки на тренажері сидячи

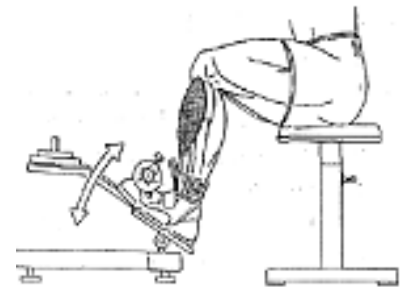


Рис. 7.22 – Підйом носків ніг із обтяженням сидячи

Розділ 8. ТЕСТИ НА ГНУЧКІСТЬ І ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ

6.1 Тести на гнучкість

Силові вправи слід поєднувати з вправами на розтягнення, що значно підвищує ефективність тренувальних занять.

1. Шийного відділу хребта

Нахилити голову вперед. Підборіддя має торкнутися грудей.

Відхилити голову назад. Погляд має бути спрямований точно вгору.

Нахилити голову вліво. Верхній край лівого вуха має знаходитися на одній лінії з нижнім краєм правого вуха.

Намалювати на стіні крапку на рівні носа. Стати боком. Тулуб нерухомий. Повернути голову в бік крапки. Ніс знаходиться навпроти крапки.



Мал. 8.1 – Тест на гнучкість шийного відділу хребта

2. Плечових суглобів

Стоячи узяти в руку коробку сірників або інший невеликий предмет. Зігнувши руку за голову й опустивши її за спину, необхідно перекласти предмет в іншу руку. Потім поміняти руки. Якщо легко виконується ця вправа, то гнучкість у плечових суглобах відмінна, якщо насилу, – гарна, не виходить – погана.

Хребта

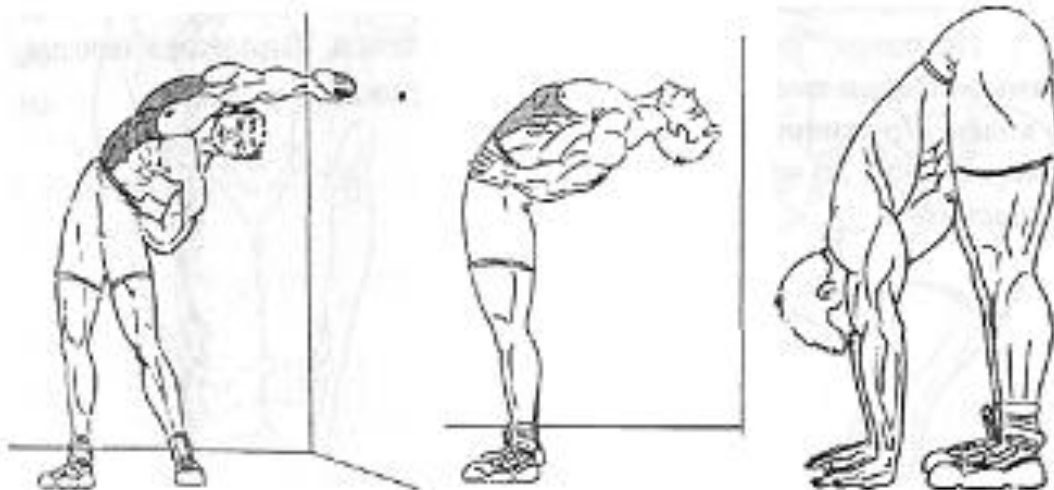


Намалювати на стіні крапку на рівні плечей. Стати лівим боком на відстані один крок від стіни. Підняти праву руку вгору й дістати прямою рукою крапку. Те саме повторити другою рукою.

Намалювати крапку на стіні на рівні плечей. Стати спиною до стіни на відстані одного кроку. Вигнувшись, намагатися побачити крапку. Якщо вправа виконується легко, то гнучкість відмінна, насилу, – гарна.

Мал.8. 2 – Тест на гнучкість плечових суглобів

Якщо, вигнувшись, ви не можете побачити крапку, то гнучкість погана. Стоячи нахилитися вперед, ноги прямі. Якщо можете дістати підлогу долонями, то гнучкість відмінна, якщо кінчиками пальців, – гарна, якщо не дістаєте руками до підлоги, – погана.



Мал. 8. 2 – Тест на гнучкість хребта

Колінних суглобів

Устати на коліна, ноги розвести і спробувати сісти на підлогу. Якщо дістаєте підлоги – гнучкість відмінна, не дістаєте 3 – 4 см. до підлоги, – гарна, більше, – погана.



Мал. 8. 2 – Тест на гнучкість колінних суглобів

Тазостегнових суглобів

Стоячи, тулуб прямий, підняти ногу убік. Якщо нога піднята на 90 градусів і вище, то гнучкість відмінна, 70 градусів, – гарна, нижче, – погана.



Мал.8. 2 – Тест на гнучкість тазостегнових суглобів

8.2 Вправи на розтягнення Променева зап'ясткового суглоба

Покласти долоню на плоску поверхню. Рух передпліччя відбувається в бік пальців, до незначного больового відчуття.

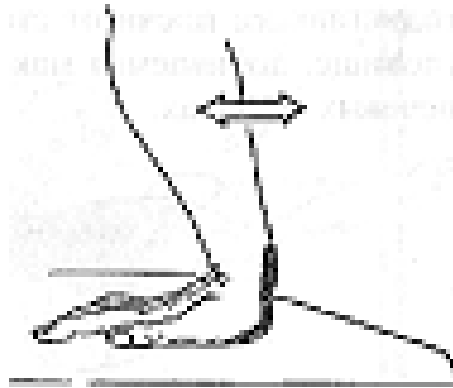
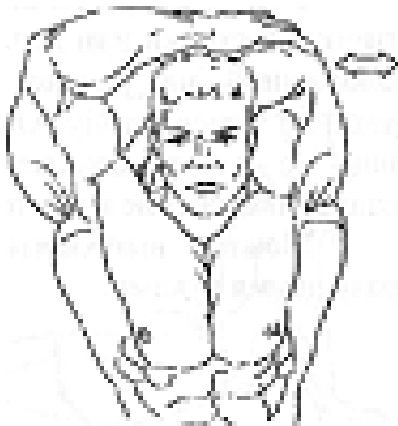


Рис. 8.3 – Вправи на розтягнення променева зап'ясткового суглоба

Розгиначів рук

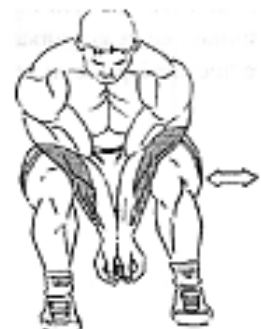
Стоячи, одна рука зігнута за головою, іншою рукою узяти за лікоть і потягнути назад. Потім змінити положення рук. Вправа буде ефективніша, якщо виконувати за допомогою партнера.



Мал. 8.4 – Вправи на розтягнення розгиначів рук

Ліктьових суглобів

Початкове положення: сидючи, руки прямі, долоні разом, опущені вниз між колін. Пружинисті натискання колінами на лікті до незначного больового відчуття.



Мал. 8.5 – Вправи на розтягнення ліктьових суглобів

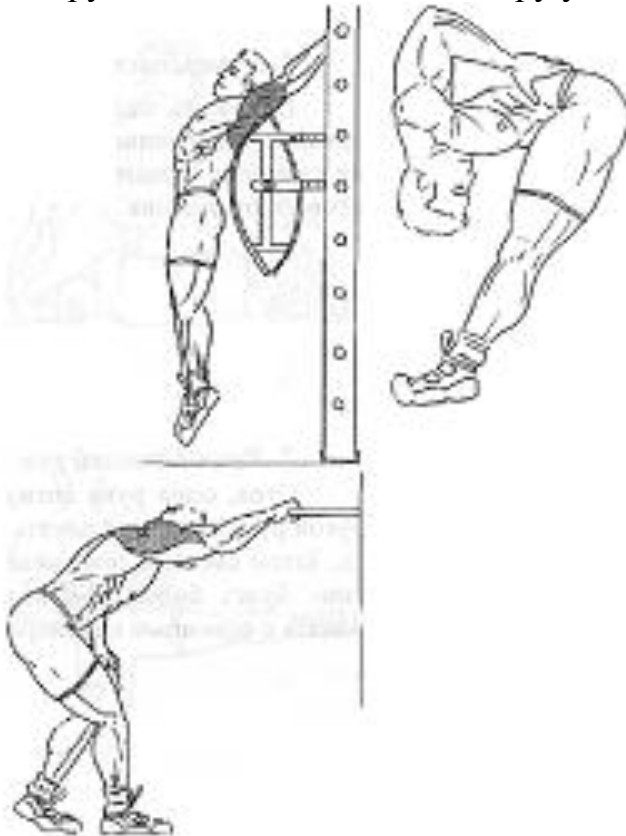
Плечових суглобів

Початкове положення: у висі, спиною до гімнастичної стінки, під плечові суглоби підкладений пружний валик або інше пристосування, що відсовує плечі від стінки. Розгойдуючи ногами тулуб, намагаємося максимально натягнути плечові суглоби.

Стоячи за півтора кроку від гімнастичної стінки або щаблини, розташованої на рівні плечей, узятися рукою за щаблину. Відсовуючи тулуб від стінки, опустивши голову вниз, створюємо натягнення у плечовому суглобі.

Можна виконувати вправу одразу двома руками.

Стоячи нахилитися вперед, прагнути головою дістати коліна. Руки, зігнуті в ліктях, рухаються максимально вгору уздовж тулуба, ковзаючи долонями.

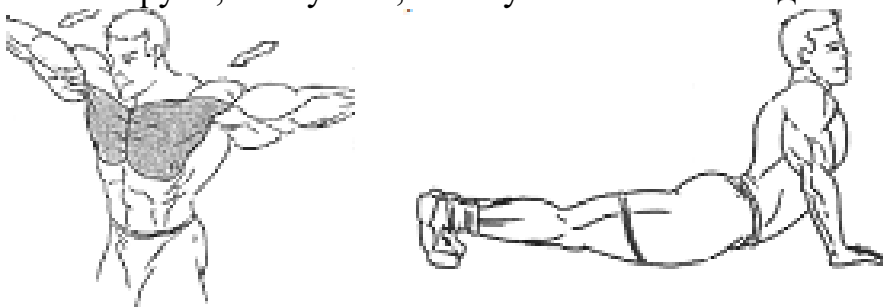


Мал. 8. 6 – Вправи на розтягнення плечових суглобів

5. Грудних м'язів

Початкове положення: стоячи, руки у сторони. Спираючись кистями, пружинисті рухи тулубом уперед.

Початкове положення: лежачи на животі, долоні на підлозі, на рівні плечей. Плавню, розгинаючи руки, вигнутися, голову максимально відвести назад.



Мал. 8. 7 – Вправи на розтягнення грудних м'язів

6. Бокової поверхні тулуба

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей. Одна рука на поясі, інша – піднята вгору. Пружинисті нахили тулуба.

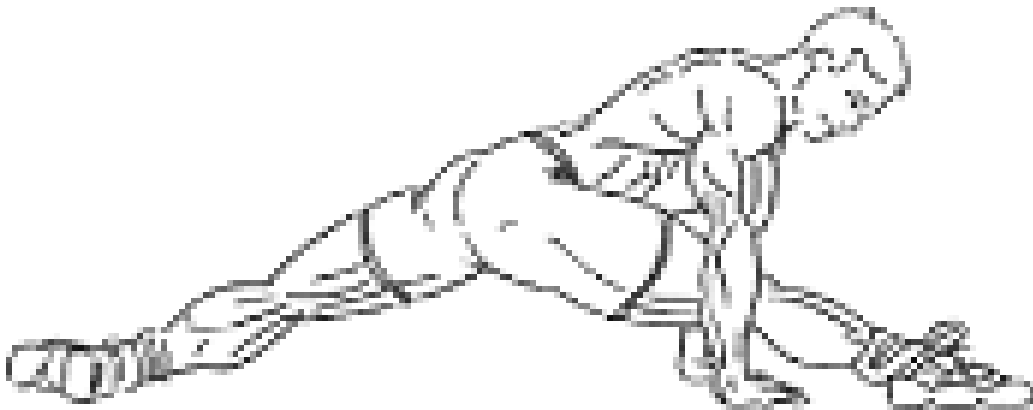
7. Колінних суглобів

Початкове положення: сидячи, ноги зігнуті в колінах і розведені у сторони, стопи торкаються одна до одної. За допомогою партнера проробляти пружинисті рухи ногами до торкання колінами підлоги.

8. Тазостегнових суглобів і м'язів стегна

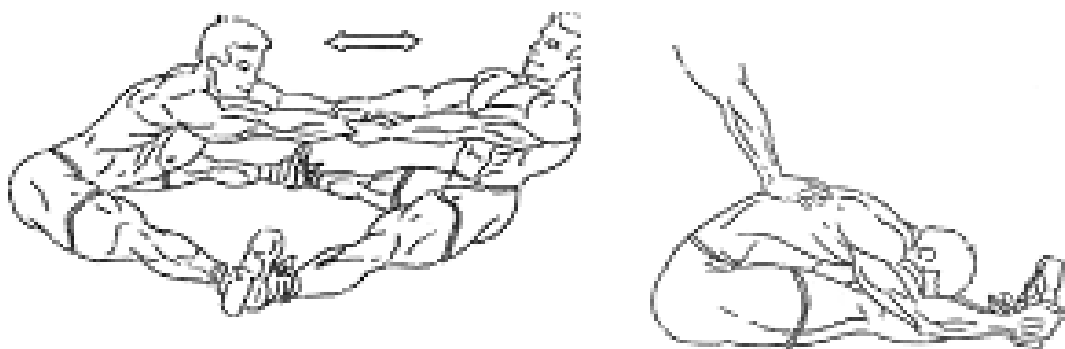
Із положення стоячи поволі зробити випад прямою ногою вперед на всю ступню. Друга нога злегка зігнута, спирається внутрішнім зведенням ступні. Руки підтримують тулуб, ніби страхують. Плавні, пружинисті рухи.

9. Задніх м'язів стегна і спини

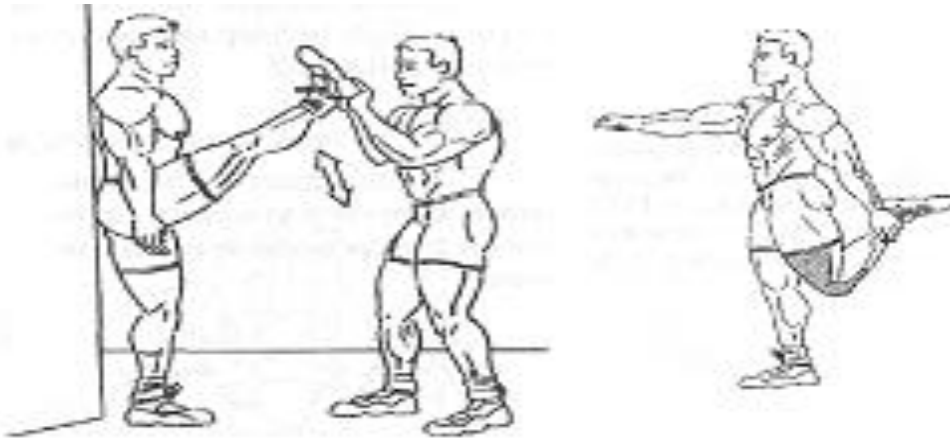


Сидячи з партнером, узявшись за руки й упираючись ступнями, позмінне перетягування. Стоячи біля стіни, рукою узятися за зігнуту ногу. Притягати гомілку до стегна, поступово збільшуючи амплітуду. Рухи мають бути плавними. Сидячи на підлозі, нахилитися вперед до торкання головою ніг. Руками триматися за стопи. Ефективність вправи збільшується, якщо допомогу в нахилі робить партнер.

Початкове положення: стоячи біля стінки на одній нозі. Друга – за допомогою партнера максимально піднімається вгору, наскільки дозволяє рухливість тазостегнового суглоба.



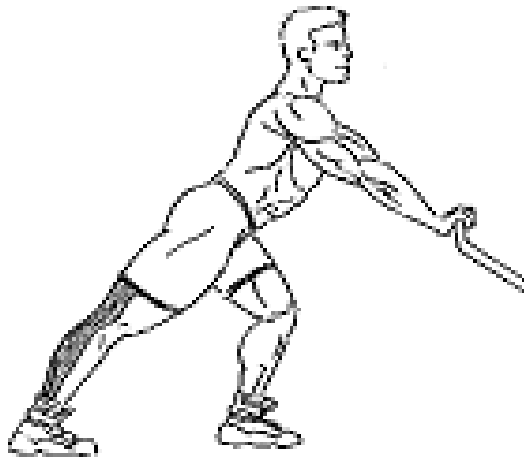
Мал. 8. 8 – Вправи на розтягнення задніх м'язів стегна і спини



Мал. 8. 9 – Вправи на розтягнення задніх м'язів стегна і спини

11. Гомілковостопного суглоба

Стоячи з опорою на руки, відсовуємо пряму ногу назад на всій ступні, інша, – зігнута, попереду. Нахиляємося вперед до натягнення в гомілковостопному суглобі. Утримуємо положення декілька секунд.



Мал. 8. 10 – Вправи на розтягнення гомілковостопного суглоба

Розділ 9. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

8.2. Теми і завдання з теоретичної підготовки

Навчальний процес з теоретичної підготовки складається з лекцій або методичних занять, які можуть проводитись у вигляді бесід. На заняттях спортсмени отримують потрібні знання із історії розвитку Атлетичної гімнастики, медика – біологічних і психологічних особливостей спорту. Детально опрацьовують питання суддівства, правила змагань, особливості техніки й тактики при заняттях Атлетичною гімнастикою.

Для проведення теоретичних занять не обов'язково мати спеціалізоване приміщення. Заняття можуть проводитись і в спортивному залі.

Тема 1. Фізична культура і спорт як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини.

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - як частка загальної культури людства, її значення для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини. Фізична культура в системі народної освіти.

Суть Атлетичної гімнастики: його завдання та місце в системі фізичного виховання, прикладне значення. Організаційна структура та управління розвитком Атлетичної гімнастики. Значення розвитку вольових і фізичних якостей для успіхів у праці та високих досягнень у спорті.

Значення всебічної фізичної підготовки для вищих досягнень у спорті. Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні. Аналіз розрядних норм і вимог з Атлетичної гімнастики. Зростання масовості спорту та досягнення українських спортсменів.

Тема 2. Історія розвитку Атлетичної гімнастики в світі та Україні її роль в вихованні молоді України.

Розвиток Атлетичної гімнастики в Україні. Стислі відомості про розвиток в Україні. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у Атлетичної гімнастики. Сучасний стан і проблеми розвитку Атлетичної гімнастики в Україні.

Аналіз вітчизняних і міжнародних змагань. Результати виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Політичне значення виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

Тема 3. Контрольні нормативи з ЗФП та СФП.

Завдання тестування. Тестування у фізичному вихованні. Класифікація рухових тестів. Загальне уявлення та шляхи підвищення надійності тестів. Вибір тестів та умови проведення тестування, частота проведення тестування. Реєстрація результатів тестування. Методика тестування рухових здібностей студентів Спортивного клубу. Педагогічний контроль за виконанням спортсменами домашнього завдання з Атлетичної гімнастики.

Тема 4 . Медика - біологічні та психологічні засади студентського спорту.

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та хронологічний вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно-рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це навантаження.

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

Особливості розвитку фізіологічних процесів. Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції у спортсменів. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.

Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи у юнаків. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Врахування психічних особливостей у процесі навчання та тренування спортсменів - початківців. Вікові особливості розвитку нервової системи, онтогенез вищої нервової діяльності.

Тема 5. Особиста гігієна. Поняття про гігієну та санітарні вимоги до одягу та взуття. Гігієна спортивних споруд.

Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування при заняттях Атлетичною гімнастикою.

Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури та спорту. Особиста гігієна: гігієна тіла, порожнини рота та ін. Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань.

Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування.

Тема 6. Само контролювання в період занять спортом.

Щоденник самоконтролю, його зміст та ведення.

Контроль за пульсом, ортостатична проба, індекс Руф'є, індекс Гарвардського степ - тесту. Запис результатів самоконтролю в щоденниках, їх зміст та облік. Зв'язок суб'єктивних відчуттів та об'єктивних даних самоконтролю і лікарського контролю.

Тема 7. Загартовування організму. Порядок та правила загартовування повітрям, сонцем та водою при заняттях спортом

Суть загартовування, його значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань. Засади загартовування, методика його використання. Загартовування сонцем, водою та повітрям у процесі занять спортом.

Тема 8. Травматизм, його попередження та лікарський контроль.

Загальна характеристика травм при заняттях Атлетичною гімнастикою. Травматизм у різні періоди підготовки. Характеристика легких, середніх і тяжких травм. Причини травм: зовнішні - як результат незадовільного стану інвентарю, невідповідності місць занять санітарно - гігієнічним нормам, недоліків в організації та проведенні занять, недоцільної методики навчання й тренування, невідповідності місць занять вимогам і правилам змагань, некваліфікованої роботи суддів, нехтування засобами профілактики травм і правилами техніки безпеки; внутрішні - недостатня фізична й технічна підготовленість спортсменів, незадовільний стан їх здоров'я, порушення режиму тренувань, перевтома, перетренованість, перенапруження, недотримання правил змагань.

Види травм: травми верхніх кінцівок, пальців, суглобів, обличчя. Засоби попередження травматизму. Надання першої медичної допомоги. Профілактика травматизму: правильна організація та проведення навчально-тренувальних занять; розклад занять з урахуванням трудової діяльності та режиму сну, харчування та відпочинку; наявність спеціального приміщення з якісним інвентарем та аптечкою; присутність лікаря.

Лікарський контроль і динаміка функціонального стану організму у віковому аспекті. Протипоказання до занять спортом. Допуск до змагань. Особливості використання функціональних проб під час обстеження у лікаря. Лікарський контроль на тренуванні. Динаміка функціонального стану організму під впливом регулярних тренувань. Патологічні стани спортсменів. Роль тренера та лікаря у виявленні та діагностиці до патологічного стану. Типові травми, їх профілактика. Статистика травм, способи лікування.

Тема 9. Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання.

Мета й завдання навчання та виховання спортсменів. Поняття про навчання та спортивне тренування. Навчання, тренування та виховання як єдиний педагогічний процес. Поняття про методи та дидактичні принципи навчання. Методичні прийоми, що забезпечують реалізацію принципів навчання. Методи навчання: словесний, наочний, практичний. Взаємозв'язок дидактичних принципів спортивного тренування. Особливості навчально-тренувальної та виховної роботи. Організація та особливості процесу навчання: методика навчання техніко-тактичних дій; основні положення. Врахування вікових особливостей та фізичної підготовленості студентів при проведенні заняття у

спортивному клубі. Завдання тренування; значення систематичного тренування протягом року і багаторічного тренування. Планування тренувального процесу: терміни, завдання, засоби.

Тема 10. Етапи формування та удосконалення рухових навичок.

Етап початкового навчання. Формування настанови. Методичні прийоми навчання. Попередження та усунення помилок. Характерні помилки. Основні причини помилок.

Етап поглибленого навчання. Метод цілісної вправи. Аналітичний метод демонстрації. Контроль та оцінка ефективності навчання. Послідовність розподілу засобів спортивної підготовки.

Етап закріплення та удосконалення навички. Метод повторної вправи. Метод варіативної дії. Використання технічних засобів навчання: тренажерів, засобів з терміновою інформацією та ін. Контрольні оцінки підготовленості.

Участь у змаганнях як продовження навчального процесу.
Завдання спортивної підготовки спортсмена. Поняття "тренуваність" і "підготовленість". Тренування в системі підготовки. Складові тренування. Особливості тренувальних навантажень. Інтенсивність тренувальних навантажень. Співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки. Облік тренувальних навантажень за їх інтенсивністю (у балах).

Тема 11. Основні засоби та методи спортивного тренування.

Основні засоби тренування. Змагальні вправи. Спеціально - підготовчі вправи. Загально підготовчі, загально розвиваючі вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухливі ігри, плавання та ін.

Методи тренувань: коловий; інтервальний; метод регламентованої вправи; ігровий; змагальний.

Тема 12. Фізична підготовка спортсмена.

Загальна фізична підготовка, засоби. Характеристика фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), методика їх розвинення.

Методика проведення підготовчої та основної частин заняття (групового та індивідуального).

Підбір вправ і визначення вказівок щодо виконання вправ з інших видів спорту для розвинення фізичних якостей на заняттях у спортивному залі та на місцевості. Місце та значення в занятті з Атлетичної гімнастики, елементів вправ з інших видів спорту. Виконання загально розвиваючих вправ у навчально-тренувальних заняттях.

Методика виконання вправ для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, вестибулярної стійкості. Вправи з предметами (медицинболами, гандбольними та тенісними м'ячами, скакалкою, палками, обручами, булавами), з обтяженням. Значення та зміст спеціальної фізичної підготовки.

Методика застосування спеціальних вправ у навчально-тренувальних заняттях. Спеціальні вправи для розвитку спритності: з партнером під час вивчення та удосконалення технічних прийомів. Спеціальні вправи на місці та в русі. Вправи для розвитку силової витривалості: боротьба в стійці; вправи з опором партнера, з обтяженням, з штангою;

Тема 13. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Загальні поняття про техніку у Атлетичної гімнастиці, як сукупність прийомів виконання вправ. Визначення поняття "техніка". Техніка як система рухів. Класифікація елементів техніки. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості.

Обманні рухи. Техніка комбінаційних дій.

Тема 14. Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й Тактики. Тактичні дії ..

Тактика - як мистецтво ведення поєдинку. Значення тактики для досягнення успіху. Планування поєдинку. Елементи тактики: розвідка; прийняття та втілення рішень; страхівка від несподіванок і випадковостей. Характеристика тактичних завдань у поєдинках.

Тактичні ситуації в поєдинку. Оцінка ефективності тактики. Тактична організація поєдинку: попереднє планування та реалізація. Характеристика манер ведення поєдинку.

Тема 15. Психологічна підготовка

Значення психічних якостей у майстерності. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Особливості сенсомоторики реакцій простих та антиципації. Специфічні особливості вищої нервової діяльності кікбоксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості.

Загальна психічна підготовка до змагань - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, перед/змагальної та змагальної емоційної стабільності, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого - педагогічного впливу.

Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей. Психологічна підготовка: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні вправ, терпіти втому, біль, поразки. Прийоми аутогенного тренування.

Тема 16. Місце занять, обладнання, інвентар та безпека при проведенні тренувань..

Обладнання тренажерного залу. Вимоги до залів для проведення занять з Атлетичної гімнастики. Стаціонарне обладнання залу. Види та конструкції приладів. Допоміжне обладнання для залу, зберігання інвентарю.

Спеціалізовані комплекси для тренування. Забезпечення комплексів сучасним обладнанням і тренажерними пристроями. Засоби профілактики травм, лікування та відновлення (сауна, масаж тощо).

Табель основного спортивного інвентарю. Нерухомі прилади. Тренажери й пристрій з терміновою інформацією та без неї. Тренажери та пристрої з урахуванням специфіки. Особистий інвентар та одяг спортсменів. Зберігання одягу та інвентарю на змаганнях і тренуваннях.

Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять і змагань. Специфіка і періодичність ремонту залу, спеціалізованих комплексів та ін. Перевірка справності та придатності обладнання та інвентарю. Зберігання інвентарю, дрібний ремонт і догляд за ним.

Правила поведінки та заходи безпеки на заняттях і тренуваннях.

Тема 18 Правила проведення змагань з Атлетичної гімнастики.

Організація та проведення змагань.

Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційний поділ учасників. Вагові категорії. Порядок зважування. Заявки. Лікарсько-облікова картка, особисті документи та форма учасника.

Жеребкування та складання пар. Права та обов'язки учасників, секунданти, представників і капітанів команд. Поведінка учасників змагань. Етика, увага, ввічливість учасників. Підготовка до перших змагань та їх педагогічна оцінка.

Тема 19. Допінг – контроль. Поняття о допінг - контролі.

Всесвітній анти допінговий кодекс. Терміни і визначення при проведенні допінг контролю. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Правила та процедура проведення допінг контролю на національних змаганнях. Права та обов'язки тренерів під час проведення тренувального процесу зі спортсменами. Структура анти допінгового підрозділу в Україні.

Тема 20. Перелік заборонених для вживання ліків при проведенні тренувального процесу та підготовки до змагань.

Перелік заборонених ліків для вживання спортсменам під час тренувань. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Перелік продуктів харчування які можуть показати позитивний результат при проведенні допінг контролю. Негативні дії заборонених ліків на здоров'я спортсмена. Відповідальність спортсменів за вживання заборонених ліків. Права та обов'язки спортсменів та їх тренерів при проведенні допінг контролю. Всесвітній анти допінговий кодекс.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

- 1 Андерсен Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов/Б.Андерсен, Дж. Андерсен - Минск. : «Попурри», 2007 - 224 с.
- 2 Гончаров В. Логика тренинга: практическое пособие / В. Гончаров. -: Интернет-издательство, 2004. - 157 с.
- 3 Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм / Р.М. Ягудин. - Спб. : Астрель, 2010. - 256 с.
- 4 Стеценко А. И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины / А. И. Стеценко – К.: № 1 (2), 1997. – 25 с.
- 5 Бельский И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск “Вида – Н”, 2003. – 350 с.
- 6 Воробьев А. И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А. И. Воробьев. – К.: №1, 1992. – 7 с.
- 7 Драга В. В. Тяжелотлеты Украины/ В. В. Драга, П. Н. Кравцов. – К: "Здоров'я", 1985. – 173 с.
- 8 Иванов Д. И. Штанга на весах времени / Д. И. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 270 с.
- 9 Платонов В.И. Современная спортивная тренировка / В.И. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
- 10 Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки / В.И. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
- 11 Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье —М.: РИПОЛ классик, 2006. —144 с.
- 12 Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдерс. - Минск. : «Попурри», 2011 - 208 с
- 13 Любер Д. Культуризм по-нашему или Секреты качалки / Доктор Любер. - Ростов н/Дону : Феникс, 2003. - 247 с.
- 14 Петров М.И. Бодибилдинг: новые методы тренинга / М.И. Петров. -Минск : Харвест, 2010 - 240 с.
- 15 Чингисов В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех /В.Д. Чингисов. - М: АСТ, 2009.-448 с.
- 16 Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений / А.В. Фалеев. Ростов на Дону: Март, 2006 . -210 с.
- 17 Кочетков М.А. Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт / М.А. Кочетков. - Спб. : Астрель, 2010. - 512 с.

