



Київський національний університет культури і мистецтв

СПОРТИВНИЙ КЛУБ

Програма з атлетичної гімнастики

Назва спортивної секції: **Атлетична гімнастика**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський);

Сторінка спортивної секції в Moodle:

<https://elearn.knukim.edu.ua/course/view.php?id=2374>

Викладач: старший викладач спортивного клубу КНУКіМ, Заслужений майстер спорту України - Шапар Катерина Олександрівна; асистент Олександр Іванович Шапар.

Опис спортивної секції «Атлетична гімнастика»

Багато хто прагне мати красиві форми тіла, добре розвинені, сильні м'язи, горду поставу. Досягти цього можна завдяки систематичним заняттям атлетичною гімнастикою.

Атлетична гімнастика – це система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури та зміцнення здоров'я. Тому широко розповсюджене уявлення про атлетичну гімнастику лише як про засіб нарощування м'язової маси є помилковим.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, переважно з обтяженням, яка ґрунтується на наукових знаннях з фізіології, анатомії, основ харчування, а також техніки й методики виконання силових вправ.

Вправи з обтяженням не тільки удосконалюють силові якості та сприяють гармонійному фізичному розвитку, вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів навколишнього середовища. Крім того, заняття атлетичною гімнастикою істотно підвищують працездатність, формують рухові вміння та навички, виховують фізичні якості, прискорюють відновлювальні процеси в організмі.

Основною відмінністю занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини в організмі. Ця закономірність дає можливість покращити будову тіла. Ще одна перевага атлетичної гімнастики – велика різноманітність вправ, методів і принципів розвитку силових якостей, що дає можливість диференціювати навантаження та дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини.

Мета занять атлетичною гімнастикою – поліпшення стану здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму здобувачів вищої освіти.

Для досягнення окресленої мети передбачено комплексне вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;
- оволодіння системою рухових умінь і навичок, а також формами раціональної фізкультурної діяльності для зміцнення здоров'я;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що є важливим чинником психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності;
- виховання потреби у фізичному вдосконаленні, систематичних заняттях фізичного виховання і спортом.

Атлетична гімнастика є ефективним засобом організації дозвілля молоді, залучення до активного та здорового способу життя, відволікає від шкідливих звичок, прищеплює самодисципліну. Застосування атлетичної підготовки в навчальній програмі здобувачів вищої освіти має певні особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу та тривалі перерви у навчанні, зумовлені канікулами. Це не є перешкодою у вирішенні оздоровчого аспекту спрямованості занять, але значно обмежує можливості інтенсифікації та послідовності процесу і змушує повторювати річний курс. Отже, навчальна програма з атлетичної гімнастики (в обсязі одного навчального року) може повторюватись протягом усього періоду навчання, що уможливорює удосконалення техніки рухів при виконанні вправ і закріплення вироблених навичок.

Предмет «Атлетичної гімнастики» розрахований на здобувачів вищої освіти, які раніше займалися різними видами фітнесу, або які хочуть отримати певні навички спортивної діяльності, відвідуючи секцію «Атлетична гімнастика» спортивного клубу КНУКіМ.

Програмний матеріал з «Атлетична гімнастика» складається з:

- ✓ теоретичного курсу викладання матеріалу;
- ✓ методичного курсу;
- ✓ практичного розділу.

Теоретичний матеріал з «Атлетична гімнастика» має професійно – прикладний характер і спрямований на оволодіння знаннями щодо керування фізичним та функціональним станом організму людини.

Реалізується теоретичний курс у формі пояснень навчального матеріалу в процесі практичних занять, самостійного вивчення здобувачами вищої освіти спеціальної літератури, самостійних занять.

Методичний матеріал передбачає виконання здобувачами вищої освіти завдань, які містять практичні дії.

Вправи, які спрямовані на пророблення певної групи м'язів:

- ✓ Присідання, випад – м'язи ніг (від сідниць до гомілок);
- ✓ Жим лежачи – м'язи грудей, плечового поясу, трицепси;

- ✓ Тяга однією рукою – м'язи нижньої та верхньої частин спини;
- ✓ Жим сидячи – м'язи плечового поясу;
- ✓ Згинання рук за головою – трицепси;
- ✓ Підйом на біцепс – біцепси (передня поверхня рук);
- ✓ Скручування – м'язи черевного преса.

- Одяг має бути досить вільним, щоб можна було виконувати рухи з максимальною амплітудою.

- На ногах обов'язково має бути закриті взуття.

- Перед початком тренування необхідно ретельно розігріти м'язи протягом п'яти хвилин, виконуючи фізичні вправи для всіх без виключення частин тіла, потім потрібно зробити кілька легких розтягувань.

- Тренування необхідно розпочинати із пророблення найбільших груп м'язів (ніг, спини та грудей), поступово переходячи до менших (м'язи плечового поясу, гомілок, черевного преса, трицепси й біцепси).

- Оптимальна кількість повторень у підході – 8-12 (вправа виконується 8-12 разів без перерви); для розвитку сили й м'язової маси – 6-8 повторень.

- Для підвищення витривалості та зниження ваги тіла – 12-15 повторень. Оптимальний варіант: три підходи по 8-12 повторень однієї вправи.

- Важливо правильно підбирати тренувальну вагу (щоб можна було виконати стільки повторень, скільки передбачено програмою тренування).

- Диски на штангу одночасно треба добавляти з обох кінців. Акуратно розвантажувати штангу після виконання підйому ваги.

- При виконанні вправ дихання має бути спокійним і рівномірним, чітко дотримуючись такого правила: під час напруження – видих, при опусканні ваги – вдих. Затримка дихання при фізичних напруженнях може зумовити втрату свідомості або ж спричинити серйозну травму при падінні.

- Вправи слід виконувати плавно й ритмічно.

- Тривалість відпочинку між підходами залежить від тренувальної ваги (чим більше вага обтяження, тим більше часу потрібно м'язам для відновлення). Так, при 8-12 повтореннях відпочинок має становити 60-90 с між підходами; при 12-15 повтореннях – 90-120 с; при 6-8 повтореннях – 60-90 с.

- Необхідно чітко дотримуватися системи і програми занять. У перервах між підходами варто приділити увагу вправам на розслаблення і розтягування тих груп м'язів, які були задіяні у виконанні основних вправ. Не слід стояти у статичному положенні, затримувати дихання. Не можна допускати гіпервентиляції, форсованого дихання.

- Найкраще тренуватися в один і той самий час.

- Найважливіший фактор успіху в атлетичній гімнастиці – постійність.

- Оптимальна кількість тренувань на тиждень – 3 рази (дотримуючись чергування дня відпочинку та дня тренування).

- Для відновлення м'язів необхідно 48 годин. Адже за короткий час вони не встигають повністю відновитися, а занадто довгий відпочинок знижує

м'язовий тонус.

- Варто виробити звичку користуватися тренувальним записником (щоденником), систематично вносячи в нього такі дані, як назву виконуваної вправи, кількість підходів і повторень, а також тренувальну вагу. Він допоможе дотримуватися плану тренування і вносити необхідні корективи. Звертатися до цих записів треба перед кожним тренуванням.

- Час від часу в тренувальну програму необхідно вносити зміни й корективи.

- М'язи швидко адаптуються до навантаження. Приблизно через 6-8 тренувань вони навчаться працювати значно ефективніше, з меншими зусиллями. У результаті чого їх розвиток уповільниться, а прогрес призупиниться. Крім того, через перевантаження зросте вірогідність травм. Зважаючи на це, м'язам періодично потрібно «кидати виклик», змінюючи програму вправ кожні 3-4 тижні – навіть у тому випадку, якщо все йде нормально. Це не означає, що переглядати програму тренувань необхідно радикально. Достатньо замінити тільки декілька вправ або додати вагу, щоб відчувати різницю.

- Систематичний розвиток м'язів грудей, спини та біцепсів – найкоротший шлях до досягнення ефектного зовнішнього вигляду. Але для створення дійсно красивої та гармонійної фігури розвивати треба всі м'язи без виключення.

- Залишати після себе місце тренування потрібно в безпечному стані.
- Після виконання запланованої програми слід зробити плавний перехід від інтенсивних вправ до помірних.
- Протягом тренування необхідно постійно контролювати своє самопочуття.
- Обов'язково дотримуватися правил особистої гігієни.

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.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ З СЕКЦІЇ «АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»

З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (116 ГОДИН)

1 курс, 1 семестр навчання передбачає 24 години практичних занять.

1 курс, 2 семестр навчання передбачає 34 години практичних занять.

Загальна кількість годин за рік складає 58. За 2 роки навчання (1-2 курси) дорівнює 116.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ ГОДИН НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СЕКЦІЇ
„АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА” ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1-ГО КУРСУ
З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (58 ГОД.) за навчальний рік**

№ з/п	Тема	Форма заняття	К-сть годин
1	2	3	4
1	«Попередження травматизму під час занять у спортивному клубі. Мери безпеки та лікарський контроль». Перевірка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти секції. Загальна фізична підготовка. «Контрольні нормативи з ЗФП».	практ.	2
2	Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ. Відпрацьовування техніки жиму гантелей сидячи на лаві. Вправи для м'язів рук. Віджимання у стойці на руках. Відпрацьовування техніки тяги штанги до підборіддя стоячи. Вправи для м'язів рук.	практ.	2
3	Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ. Підйом гантелей уперед стоячи. Вправи для м'язів рук. Підтягування на щабліні.	практ.	2
4	Відпрацьовування техніки тяги штанги до підборіддя стоячи. Вправи для м'язів рук. Падіння на руки з відштовхуванням з положення стоячи.	практ.	2
5	Відпрацьовування техніки жиму штанги від грудей сидячи. Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток витривалості, удосконалення загальних прийомів навантаження.	практ.	2
6	Техніка жиму штанги із-за голови сидячи на лаві. Відпрацювання дій атлета на спортивному майданчику по командах викладача.	практ.	2
7	Відпрацьовування жиму гантелей сидячи на лаві. Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток швидкості, удосконалення загальних прийомів навантаження.	практ.	2
8	Техніка жиму штанги сидячи на похилій лаві. Виховання витривалості при виконанні вправ на тренажерах, з гантелями, гирями, штангою. Аутогенне тренування.	практ.	2
9	Техніка розведення рук із гантелями стоячи в нахилі з опорою голови. Вправи для біцепсів. Згинання рук зі штангою.	практ.	2
10	Відпрацьовування техніки підйому гантелей угору від стегон лежачі на горизонтальній лаві. Вправи для м'язів рук. Масаж та самомасаж при больових симптомах м'язів.	практ.	2
11	Відпрацьовування техніки підйому гантелей угору лежачі на боці на похилій лаві.	практ.	2
12	Загальна та спеціальна фізична підготовка, удосконалення загальних прийомів навантаження.	практ.	2
13	Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток силових здібностей, удосконалення техніки виконання вправ.	практ.	2
14	Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп.	практ.	2

	Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ. Виховання витривалості при виконанні вправ на тренажерах, з гантелями, гириями, штангою. Аутогенне тренування.		
15	Перевірка фізичної підготовленості студентів секції. Загальна фізична підготовка. Контрольні нормативи з ЗФП.	практ.	2
16	Помірна, велика і субмаксимальна інтенсивність при виконанні вправ на виховання спеціальної витривалості з додатковим навантаженням для рук і ніг.	практ.	2
17	Вправи для м'язів рук. Вправи для біцепсів. Згинання рук зі штангою. Відпрацювання техніки. Згинання рук зі штангою хватом зверху стоячи. Правила проведення змагань з Атлетичної гімнастики. Організація проведення змагань.	практ.	2
18	Вправи для трицепсів. Віджимання в упорі лежачи. Віджимання у стойці на руках. Віджимання в упорі ззаду. Жим вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку. Відпрацювання техніки нарощування розміру трицепсів.	практ.	2
19	Французький жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Французький жим стоячи (сидячи). Віджимання на брусах. Перелік заборонених для вживання ліків при проведенні тренувального процесу та підготовки до змагань.	практ.	2
20	Вправи для м'язів передпліччя. Згинання рук у зап'ястях зі штангою. Будова руки людини. Етапи формування та удосконалення рухових навичок.	практ.	2
21	Вправи для грудних м'язів та м'язів спини. Вправи для грудних м'язів. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Відпрацювання техніки.	практ.	2
22	Вправи для грудних м'язів та м'язів спини. Напівжим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Знімання штанги лежачи на горизонтальній лаві. Жим штанги сидячи на похилій лаві. Відпрацювання техніки.	практ.	2
23	Особливості виховання силових здібностей та спеціальної витривалості при виконанні вправ на знаряддях, тренажерах, з гантелями, штангою, гириями. Аутогенне тренування.	практ.	2
24	Розвиток спеціальної витривалості при виконанні вправ на знаряддях. Допінг – контроль. Поняття о допінг - контролі.	практ.	2
25	Вправи для м'язів спини. Нахили зі штангою на плечах стоячи. Тяга вертикального блоку до грудей сидячи. Підтягування широким хватом. Травматизм, його попередження та лікарський контроль.	практ.	2
26	Загальна та спеціальна фізична підготовка з напрямком на розвиток силових здібностей, швидкості і спритності. Вправи з тенісними м'ячами; Гімнастика атлета (розтяжка за допомогою тренера та самостійних засобів).	практ.	2
27	Загальна та спеціальна фізична підготовка з напрямком на розвиток швидкості і спритності. Вправи зі скакалкою; Гімнастичні вправи атлета. Само контролювання в період занять спортом. Щоденник самоконтролю, його зміст та ведення.	практ.	2
28	Вправи для трапецієподібних м'язів. Тяга гантелей у нахилі сидячи. Розведення гантелей у нахилі сидячи. Відпрацювання	практ.	2

	техніки.		
29	Контрольне тестування ЗФП.	практ.	2
ВСЬОГО:			58

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ ГОДИН НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СЕКЦІЇ
„АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА” ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2-ГО КУРСУ
З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (58 ГОД.) за навчальний рік**

№ з/п	Тема	Форма заняття	К-сть годин
1	2	3	4
1	Травматизм в «Атлетичній гімнастиці», його попередження та лікарський контроль». Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток спритності, гнучкості та координаційних здібностей.	практ.	2
2	Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ. Вправи для м'язів живота. Вправи для нижніх м'язів живота. Підйом ніг із поворотом у висі. Підйом ніг в упорі на передпліччях. Відпрацювання техніки виконання вправ.	практ.	2
3	Вправи для верхніх м'язів живота. Підйом тулуба лежачи на похилій лаві. Підйом тулуба з поворотом лежачи на похилій лаві. Підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 сек. та завершенням руху з максимальною швидкістю лежачи. Відпрацювання техніки виконання вправ.	практ.	2
4	Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ. Вправи для сідничних м'язів. Нахили зі штангою в руках (ноги разом) стоячи. Глибокі присідання зі штангою. Присідання з обтяженням у руках на випаді. Відпрацювання техніки виконання вправ.	практ.	2
5	Вправи на розтягнення. Відпрацювання техніки виконання вправ. Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток гнучкості та координаційних здібностей.	практ.	2
6	Вправи на розтягнення м'язів спини. Відпрацювання техніки вправ. ЗФП та СФП з переважним напрямком на розвиток гнучкості та координаційних здібностей.	практ.	2
7	Розвиток спритності, гнучкості та координаційних здібностей на знаряддях, тренажерах, з гантелями, зі штангою, гирями. Аутогенне тренування.	практ.	2
8	Вправи для трапецієподібних м'язів. Тяга гантелей у нахилі сидячи. Розведення гантелей у нахилі сидячи. Тяга гантелей сидячи. Відпрацювання техніки виконання вправ.	практ.	2
9	Вправи для трапецієподібних м'язів. Підйом плечей стоячи зі штангою в руках. Відпрацювання техніки виконання вправ.	практ.	2
10	Вправи для м'язів гомілки. Підйом на носки з обтяженням в опущених руках. Підйом на носки стоячи на відстані 1м від стіни. Відпрацювання техніки виконання вправ.	практ.	2
11	Вправи для м'язів гомілки. Підйом на носки на тренажері сидячи. Жим ступнями на тренажері сидячи. Підйом носків ніг	практ.	2

	із обтяженням сидячи. Відпрацювання техніки виконання вправ.		
12	Тести на гнучкість і вправи на розтягнення. Шийного відділу хребта. Плечових суглобів. Хребта.	практ.	2
13	Місце занять, обладнання, інвентар та безпека при проведенні тренувань з «Атлетичної гімнастики». Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ.	практ.	2
14	Тести на гнучкість і вправи на розтягнення. Розгиначів рук. Ліктьових суглобів. Плечових суглобів. Аутогенне тренування.	практ.	2
15	Загальна і спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток спритності, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.	практ.	2
16	Загальна і спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток спритності, гнучкості та координаційних здібностей.	практ.	2
17	«Вправи для м'язів рук. Вправи для біцепсів. Згинання рук зі штангою. Відпрацювання техніки. Згинання рук зі штангою хватом зверху стоячи. Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ.	практ.	2
18	Тести на гнучкість і вправи на розтягнення. Колінних суглобів. Тазостегнових суглобів. Вправи на розтягнення. Променева зап'ясткового суглоба.	практ.	2
19	Вправи для м'язів ніг. Вправи для м'язів стегна. Присідання зі штангою на плечах. Присідання зі штангою в руках. Відпрацювання техніки.	практ.	2
20	Розвиток силових здібностей на зняттях, тренажерах, з гантелями, зі штангою, гириями. Аутогенне тренування.	практ.	2
21	Загальна фізична підготовка. «Контрольні нормативи» з ЗФП. Аутогенне тренування.	практ.	2
22	Відпрацьовування техніки тяги штанги до підборіддя стоячи. Вправи для м'язів рук. Падіння на руки з відштовхуванням з положення стоячи.	практ.	2
23	Відпрацьовування техніки підйому гантелей угору від стегон лежачі на горизонтальній лаві. Вправи для м'язів рук. Масаж та самомасаж при больових симптомах м'язів.	практ.	2
24	Удосконалення техніки само підстрахування спортсменів при падінні. М'яке приземлення, правильна амортизація руками. Дії при страхуванні партнера при виконанні вправ зі штангою.	практ.	2
25	Помірна, велика і субмаксимальна інтенсивність при виконанні вправ на виховання спеціальної витривалості, спритності, гнучкості та з додатковим навантаженням для рук і ніг.	практ.	2
26	Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу. Вправи на розвиток швидкості, рухової реакції та силових якостей. Техніка виконання. Самоконтроль за навантаженням.	практ.	2
27	Виконання вправ на зняттях для виховання швидкісної анаеробної витривалості, спритності, гнучкості та координаційних здібностей	практ.	2
28	Загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи.	практ.	2

	Темп і режими виконання вправ.		
29	Контрольне тестування.	практ.	2
ВСЬОГО:			58

УМОВИ ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ПІД ЧАС ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ «АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»

Перед початком практичних занять у секціях кожен здобувач вищої освіти проходить інструктаж з техніки безпеки і протягом семестру, обов'язково постійно відвідуючи секцію, оволодіває навчальним матеріалом, який передбачає вивчення теоретичних засад, техніки, тактики обраного виду спорту (рухової активності), проходить обов'язкове тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовки, бере участь у різного рівня змаганнях.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Практичне заняття проводиться 1 (один) раз на тиждень у поза навчальний час, згідно розкладу проведення занять у спортивному клубі, протягом двох академічних годин.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

➤ Насамперед перевірте місце занять стосовно наявності сторонніх предметів.

➤ Перед виконанням вправ перевірте безпечність спортивного обладнання (відсутність поломки, зносу тросів, ланцюгів тощо). Обережно зробіть пробний підйом ваги.

➤ Не намагайтеся підняти без розминки та підготовки велику вагу.

➤ Обов'язково виконайте розминку протягом 15 хв (біг або інші циклічні вправи й розтяжку, поступово збільшуючи амплітуду й навантаження).

➤ Не рекомендовано працювати на тренажерах з малою вагою (тобто такою, яку ви можете вільно підняти більше 15-20 разів).

➤ Ніколи не кладіть руки на ланцюги, штовхачі, деталі тренажерів, які чинять опір.

➤ Додавайте диски на штангу одночасно з обох кінців. Акуратно розвантажуйте штангу після підйому ваги.

➤ Завжди використовуйте замки на штанзі, аби надійно закріпити диски. До того як підняти штангу переконайтеся, що замки закрито.

➤ При підйомі вільної ваги необхідно використовувати страховку партнера.

➤ Старанно фіксуйте ноги та руки на вагових тренажерах, не допускаючи їх ковзання на педалях і рукоятках.

➤ Здійснюйте підйом ваги повільно, стримано, з максимальною амплітудою рухів відповідно до програми занять.

➤ Уникайте різких рухів. Не кидайте вагу наприкінці кожного повтору, опускайте її на підлогу обережно.

➤ Чітко дотримуйтеся системи та програми занять, не поспішайте. У перервах між підходами не забувайте виконувати вправи на розслаблення. Не стійте у статичному положенні, не затримуйте дихання.

➤ Залиште після себе місце тренування в безпечному стані.

ОСНОВНІ М'ЯЗОВІ ГРУПИ

Дельтовидний м'яз – основний м'яз плечового поясу. Складається із трьох частин (пучків). Розвинуті дельтовидні м'язи дозволять працювати з більшою вагою, тренуючи паралельно м'язи грудей, спини та трицепси. Вони надають фігурі привабливості. Широка спина й сильні плечі візуально роблять талію більш тонкою.

Грудні м'язи – великий та малий. Під великим грудним м'язом розташований малий грудний м'яз.

Біцепси – складаються із двох пучків, які одним кінцем прикріплюються до плечового суглоба, а іншим – до променевої кістки.

М'язи передпліччя – складаються із двох груп. М'язи-згиначі розташовані на внутрішній поверхні передпліччя (сторона долоні). М'язи-розгиначі розташовані на зовнішній поверхні передпліччя. Сильні м'язи передпліччя допомагають підсилити хват снаряда, такий необхідний для виконання багатьох вправ, зокрема тих, що розвивають м'язи спини й біцепси.

М'язи черевного преса – складаються з прямого, зовнішнього й внутрішнього косого м'яза та поперечного м'яза. Прямий м'яз живота нахилиє тулуб уперед, тягне ребра донизу, піднімає таз. Косі м'язи дозволяють повертати тулуб і нахилити його в сторони. Поперечні м'язи живота стабілізують черевну стінку, захищаючи внутрішні органи, та допомагають підтримувати хребет.

Клубово-поперековий м'яз – розташований на передній поверхні стегна. Складається з великого поперекового та клубового м'язів. Чим сильніше й пластичніше цей м'яз, тим впевненішою є хода і тим більшу швидкість можна розвинути під час бігу.

Чотириголовий м'яз стегна – розташований на передній поверхні стегна. Він поділяється на прямий, проміжний широкий, латеральний широкий та медіальний широкий м'язи. Вони прикріплюються до верхньої частини стегнової кістки, проходять униз по стегну до коліна. Основна функція чотириголового м'яза полягає в тому, що він розгинає ногу в коліні, а також підтримує зовнішню та внутрішню сторони колінного суглоба. Приділяючи належну увагу розвитку цього м'яза, ви знижуєте ймовірність травм коліна.

Трапецієподібний м'яз – плоский м'яз трикутної форми, розташований на верхній частині спини й задньої ділянки шиї. Починається біля основи потилиці, проходить під ключицею й лопатками, надаючи форму шиї та плечовому поясу.

Великий і малий ромбоподібні м'язи – ці м'язи розташовуються під трапецієподібним м'язом у середині верхньої частини спини, прямо між лопатками.

Найширший м'яз спини – плоский широкий м'яз трикутної форми, що являє собою групу м'язів, розташованих з обох боків середньої частини спини. Це найбільший м'яз спини. Завдяки добре розвиненому найширшому м'язу спина стає масивною й широкою, набуває форми переверненого трикутника, що візуально звужує талію, розширює плечі й надає фігурі привабливості.

М'яз, що випрямляє хребет – найдовший і найсильніший м'яз спини. Розміщується вздовж усього хребта з обох його боків. Цей м'яз підтримує правильну поставу, сприяє формуванню плоского живота та стабілізації корпусу при ходьбі, бігу й інших вправах, при виконанні яких потрібно тримати спину рівно.

Трицепси – складаються із трьох пучків м'язів: довгого, медіального й латерального. Всі три пучки сходяться й прикріплюються до ліктьового відростка й капсули ліктьового суглоба.

Сідничні м'язи – ці м'язи поділяються на великий, середній та малий сідничні м'язи. Великий сідничний м'яз – один із найбільших і найсильніших – починається від тазової кістки й прикріплюється до сідничного горба та стегнової кістки. Середній і малий сідничні м'язи також починаються від тазової кістки, але прикріплюються до великого вертела стегнової кістки.

Задня група м'язів стегна – складається із двоголового, напівсухожильного й напівперетинчастого м'язів.

Триголовий м'яз гомілки – складається з литкового й камбаловидного м'язів, що мають спільне сухожилля, причому камбаловидний м'яз лежить під литковим.

МЕТОДИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Останніми роками для оптимізації процесу силової підготовки використовуються різні тренажери, активно розробляються спеціалістами ефективні методичні прийоми, що дозволяє більш точно диференціювати режим роботи м'язів при виконанні силових вправ. Саме ці фактори лягли в основу виокремлення методів силової підготовки: ізометричного, концентричного, ексцентричного, пліометричного, ізокінетичного, зміни опору.

Ізометричний метод. Цей метод ґрунтується на напруженні м'язів без зміни їхньої довжини при нерухомому положенні суглоба. При застосуванні ізометричного методу приріст сили спостерігається лише стосовно тієї частини траєкторії руху, яка відповідає виконуваним вправам.

Необхідно також враховувати, що сила, розвинута в результаті силового тренування в цьому режимі, мало впливає на роботу динамічного характеру й вимагає спеціального силового тренування, спрямованого на забезпечення реалізації силових якостей при виконанні рухів динамічного характеру.

При тренуванні в ізометричному режимі приріст силових якостей супроводжується зменшенням швидкісних можливостей, що проявляється вже через кілька тижнів силового тренування. Це вимагає поєднання даного методу з роботою швидкісного характеру.

Серед переваг ізометричного методу варто відзначити можливість

інтенсивного локального впливу на окремі м'язові групи. За умови локальних статичних напружень проявляються найточніші кінестетичні відчуття основних елементів спортивної техніки, що дає змогу разом із поліпшенням силових якостей удосконалювати її окремі параметри. Тривалість близьких до граничних напружень у статичних умовах у кілька разів перевищує тривалість, зареєстровану в динамічних умовах.

Концентричний метод ґрунтується на виконанні рухових дій з одночасним напруженням і скороченням м'язів. При виконанні вправ з традиційним обтяженням (наприклад, зі штангою) опір є постійним протягом усього руху.

Водночас силові можливості людини в різних фазах руху суттєво змінюються у зв'язку зі зміною величин важелів прикладання сили, і максимальний опір м'язи відчувають лише в крайніх точках амплітуди руху.

Вправи зі штангою, блочними пристроями або іншим подібним обтяженням потрібно виконувати з постійною невисокою швидкістю. Лише в цьому випадку забезпечується навантаження на м'язи протягом усієї амплітуди руху, але й тут в окремих фазах вона не відповідає реальним можливостям м'язів, включених у роботу.

При виконанні рухів зі штангою чи іншими снарядами з високою швидкістю робота є неефективною, оскільки докладання максимальних зусиль на початку руху надає снаряду прискорення. Крім того, при виконанні різних вправ у кінцевих позиціях м'язи практично не відчувають навантаження. Так буває, наприклад, у різних видах вижимань штанги, у віджиманнях на паралельних брусах. Усі ці недоліки значною мірою компенсуються простотою, доступністю інвентарю, різноманітністю вправ, які можна виконувати зі штангою, гантелями, блочними пристроями, на гімнастичних снарядах.

Різнорізнорічність засобів, які можуть використовуватися при застосуванні даного методу, забезпечує всебічний вплив на м'язовий апарат, дозволяє одночасно удосконалювати силові якості й основні елементи технічної майстерності. Поєднання долаючого і поступливого режимів роботи м'язів створює умови для виконання рухів з достатньо великою амплітудою, що є позитивним фактором для прояву й розвитку силових якостей.

Шляхом раціонального підбору вправ (наприклад, використання вузько спрямованих вправ з обмеженою амплітудою рухів) можна певною мірою компенсувати недоліки цього методу, пов'язані зі зменшенням навантаження на м'язи, зумовленим інерційністю при швидко-силовій роботі. Так само можна забезпечити навантаження на м'язи, адекватне їхнім можливостям у тій чи іншій фазі руху.

Простота й доступність методу при досить високій його ефективності обумовлює значний обсяг силових робіт традиційного динамічного характеру, дозволяє вирішувати завдання загальної фізичної підготовки, пов'язані зі створенням силових основ, в першу чергу – із розвитком максимальної сили.

Ексцентричний метод. Тренування із застосуванням цього методу передбачає виконання рухових дій поступливого характеру, з опором навантаженню, гальмуванням і одночасним розтягуванням м'язів. Тренування ґрунтується на виконанні рухів поступливого характеру з великим обтяженням, що на 10-30 % перевищує доступне при роботі долаючого характеру. Щодо ефективності цього режиму порівняно з іншими думки спеціалістів розходяться.

Одні стверджують, що тренування в поступливому режимі за ефективністю перевищує тренування в долаючому режимі; інші вважають, що таке тренування не має переваг порівняно з тренуванням у долаючому режимі, проте воно має недоліки. Воно є неспецифічним для переважної більшості рухів у різних видах спорту, оскільки в них відсутній поступливий режим роботи м'язів; викликає більше стомлення; призводить до великого накопичення в м'язах продуктів розпаду порівняно з роботою в ізотонічному й ізокінетичному режимах.

Для тренування робота в поступливому режимі застосовується дуже обмежено, оскільки:

- рухи виконуються з низькою швидкістю, що не відповідає вимогам ефективного виконання рухових дій у більшості видів спорту;
- вправи, що виконуються в поступливому режимі, пов'язані з дуже високим навантаженням на зв'язки й суглоби та небезпекою травматизму; вони складні організаційно, оскільки вимагають спеціального обладнання або допомоги партнера для повернення обтяження у вихідне положення.

Однак деякі її сильні сторони змушують розглядати використання роботи в поступливому режимі як засіб поліпшення силових якостей. Зокрема, робота поступливого характеру є ефективною для максимального розтягування м'язів, що працюють при зворотних рухах. Це забезпечує спільний розвиток силових якостей і гнучкості.

Пліометричний метод. В основі цього методу лежить використання кінетичної енергії тіла (приладу), накопиченої при його падінні з конкретної висоти, для стимулювання скорочення м'язів.

Гальмування падіння тіла на відносно короткому шляху викликає різке розтягування м'язів, стимулює інтенсивність центральної імпульсації мотонейронів і створює у м'язах пружний потенціал напруження. При наступному переході від поступливої роботи до долаючої спостерігається більш швидке й ефективне скорочення. Таким чином, при застосуванні пліометричного методу використовується не маса обтяження, а його кінетична енергія, отримана, наприклад, при вільному падінні тіла з конкретної висоти з наступним стрибком угору. При виконанні рухової дії відбувається перехід від поступливого до долаючого режиму роботи в умовах максимального динамічного зусилля.

Застосування цього методу дозволяє підвищити здатність ЦНС того, хто займається, до ефективного управління своїми м'язами, що виражається в інтенсивнішій імпульсації м'язів, залучити до роботи більшу кількість

рухових одиниць, зменшити час скорочення м'язових волокон, досягнути синхронізації у роботі мотонейронів у момент переходу м'язів від поступливої до долаючої роботи.

Нервово-м'язові реакції за умови застосування пліометричного методу значно перевищують доступні за рахунок мимовільного зусилля, що забезпечує особливу ефективність методу стосовно підвищення швидкості руху й потужності зусилля на початковій ділянці руху.

Слід враховувати той факт, що порівняно з іншими методами силової підготовки пліометричний метод травмонебезпечний. Застосовувати його може лише той, хто має належну підготовку, високий рівень максимальної та швидкісної сили, хорошу рухливість у суглобах, високі координаційні можливості. Велику увагу варто також приділяти техніці виконання вправ, оскільки навіть невеликі відхилення в цьому плані можуть призвести до серйозних травм.

Ізокінетичний метод. В основі цього методу лежить такий режим рухових дій, при якому за умови постійної швидкості рухів м'язи долають опір, працюючи з напруженням, наближеним до граничного, незважаючи на зміну в різних суглобних кутах співвідношення важелів чи моментів обертання.

Застосування ізокінетичного методу передбачає роботу з використанням спеціальних тренажерних пристроїв, що дають змогу виконувати рухи в широкому діапазоні швидкості, проявляти максимальні або близькі до них зусилля в будь-якій фазі руху. Це дозволяє м'язам працювати з оптимальним навантаженням протягом усього діапазону рухів. Суттєве значення має і можливість підбору великої кількості різних вправ як локального, так і відносно широкого впливу.

Перевагою ізокінетичного методу є також значне скорочення часу на виконання вправ, зменшення вірогідності травм, відсутність необхідності в інтенсивній розминці, швидке відновлення після виконання вправ та ефективне відновлення в процесі самої роботи.

Відомо, що найкращому розвитку максимальної сили сприяють вправи з максимальною вагою. При цьому доведено, що для розвитку цієї якості найефективнішими є вправи з виконанням 6-8 повторень. Однак тут є об'єктивне протиріччя: намагання виконати 6-8 повторень у підході змушує того, хто займається, виконувати вправи з обтяженням, вага якого значно менша від доступної при одному повторенні. Ізокінетичний метод дозволяє вирішити це протиріччя, оскільки дає змогу в кожному повторенні досягати максимальних проявів сили, тобто узгоджувати силові прояви з реальними можливостями.

Завдяки особливостям ізокінетичного режиму опір може варіюватися в широкому діапазоні, пристосовуватися до реальних можливостей м'язів у кожній фазі руху. Необхідно враховувати і той факт, що при тренуванні із застосуванням інших методів швидкість переміщення біологів тіла не може перевищувати 45-60° за 1 с, у той час як у природних рухах, характерних для

різних видів спорту, вона часто є набагато вищою. Силові вправи, що виконуються в ізокінетичному режимі на сучасних тренажерах, дозволяють варіювати швидкість переміщення біоланок за 1 с від 0 до 200 і більше.

Метод зміни опору. Цей метод пов'язаний з використанням досить складних і дорогих тренажерів, конструкторські особливості яких дають змогу змінювати величину опору в різних суглобних кутах протягом усієї амплітуди руху та пристосовувати її до реальних силових можливостей м'язів, що виконують роботу в кожний конкретний момент руху.

Суттєвою перевагою застосування методу зміни опору є те, що вправи виконуються з великою амплітудою. Це забезпечується пошуком оптимального розташування й регулювання на кожному тренажері сидіння, ручок тощо.

Таким чином, за умови поступливої роботи забезпечується максимальне розтягування працюючих м'язів. Це важливо з декількох причин: по-перше, попередньо добре розтягнуті м'язи здатні до більшого прояву сили; по-друге, створюються умови для «проробляння» м'язів протягом усієї амплітуди руху; по-третє, забезпечуються передумови для одночасного прояву силових якостей і гнучкості.

ПОЛІТИКА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Вимоги та правила поведінки на заняттях:

1. до занять допускаються здобувачі вищої освіти у спортивному одязі та взутті;
2. практичні заняття спортивної секції зараховуються здобувачам вищої освіти за умови систематичного відвідування секції в очному чи дистанційному форматі. До зарахування береться одне відвідування з кожного навчального тижня з понеділка по п'ятницю (згідно розкладу занять) включно;
3. пропуски занять за хворобою здобувачі вищої освіти повинні підтвердити медичними довідками (бали не знімаються);
4. не допускаються до складання контрольних нормативів здобувачі вищої освіти, які загальною відвідали спортивну секцію у кількості менше 6-ти разів у I семестрі та 8-ми - у II семестрі;
5. на виконання кожного контрольного нормативу дається три спроби, кращий результат зараховується;
6. при дистанційній формі навчання звіти виконання контрольних нормативів не перескладаються;
7. складати контрольні нормативи не обов'язково;
8. надсилати контрольні нормативи потрібно згідно встановлених вимог і термінів;
9. при очній формі навчання здобувачі вищої освіти складають контрольні нормативи у присутності викладача у спортивній (тренажерній) залі.

Форми поточного контролю:

- відвідування занять;
- здача практичних нормативів;
- виконання спеціальних вправ, відповідних до спеціалізації виду спортивної діяльності;
- додаткові заохочувальні бали.

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ТА НОРМАТИВИ
 (на практичних заняттях)

Здобувачі вищої освіти 17 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти 18 - 20 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти 21 - 25 років

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, кількість разів, за 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Підсумкова оцінка

За результатами кожного семестрового контролю здобувач вищої освіти отримує підсумкову оцінку за 100-бальною системою, яка розраховується як сума оцінок за відвідування практичних занять та виконання контрольних нормативів з виду спорту, оцінки за заохочувальні бали за такою **системою оцінювання**:

Бальна система оцінювання спортивної діяльності здобувача вищої освіти за навчальні семестри (Курс I, семестр 1; Курс II, семестр 3)

№ з/п	Назва виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)
			семестр 1, 3
1.	Практичні заняття: - відвідування:	до 5	5 x 12 = 60
2.	здача контрольних нормативів:	до 5	5 x 4 = 20
Всього			80
3.	Заохочувальні бали: участь у змаганнях різного рівня:	до 20	20
Підсумкова оцінка		60 + 20 + 20 = 100 балів	

**Бальна система оцінювання спортивної діяльності здобувача вищої освіти
за навчальні семестри (Курс I, семестр 2; Курс II, семестр 4)**

№ з/п	Назва виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)
			семестр 2, 4
1.	Практичні заняття: - відвідування:	до 4	4 x 17 = 68
2.	Здача контрольних нормативів:	до 3	3 x 4 = 12
<i>Всього</i>			80
3.	Заохочувальні бали: - участь у змаганнях різного рівня:	до 20	20
Підсумкова оцінка		68 + 12 + 20 = 100 балів	

Додаткові заохочувальні бали

№ з/п	Назва виду роботи	Максимальний бал
1.	Участь у Спартакіадах КНУКіМ	5
2.	Участь у змаганнях на першість вузів Печерського району, м. Києва в складі збірної команди університету	10
3.	Участь в Універсіадах м. Києва з видів спорту	15
4.	Участь в Універсіадах України з видів спорту	20
5.	Участь у Чемпіонатах та Кубкових змаганнях України з видів спорту	18

Використана література:

1. Власов Г.В. «Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів» /Г.Л. Власов.–Донецьк, 2013. – 155 с.
2. Зеленюк О.В. «Методика самостійних занять фізичними вправами»: Навчальний посібник.– К.,«КМ-Академія»,2001.–85с.
3. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с
4. Методика тренування гирьового спорту. Методичні вказівки для самостійних занять студентів усіх спеціальностей В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2016. – 53с.
5. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі 84 Українки, 2009. – 160 с.: табл., рис.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту: Підруч. для студ. вузів фізич. вихован. і спорту. — К.: Олимп. літ., 1999.
7. Основні засоби удосконалення розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, індивідуальних програм розвитку фізичних якостей //О.О. Дуржинська – Вінниця: ВНАУ, 2017. – 36с.
8. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний

посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В.О. Пономарьов, О.С. Сокирко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 88 с.

9. Спортивна підготовка та спортивне тренування у атлетизмі. Методичні вказівки / доц. Журенко Ю.І., Рудницький В.Б.. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2012. – 32 с.

10. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

11. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Уклад.: Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 45 с.

Розробники програми
з атлетичної гімнастики

Катерина ШАПАР
Олександр ШАПАР

Зав. навч. лаб. спортивного клубу

Наталія БАТЄЄВА

Програму з атлетичної гімнастики затверджено на засіданні спортивного клубу
від 09 вересня 2025 року протокол №1