**Лекція 1**

**ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА».**

**План**

1.Значення та місце дисципліни "Атлетична гімнастика" в системі фізкультурної освіти.

2.Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту.

3.Засоби, класифікація та характеристика силових вправ.

**Контрольні питання.**

1.Визначення поняття атлетизму.

2.Що таке термінологія атлетичних видів спорту.

3. Засоби атлетичної гімнастики.

**Література**

1. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 280 с. 2. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред.. А.І.Стеценка.- К.: 2011.- 80 с.

3. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник.- Харків, «ОВС», 2007.- 136 с.

4. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник.- К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007.- 232 с.

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

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

Атлетична гімнастика - це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ може бути як загального характеру (на організм вцілому), так і локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату). Звідси і ефект занять може бути підтримаючим та тонізуючим або розвиваючим. При цьому зберігаються основні принципи і методи організації занять гімнастикою як при складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, при плануванні конкретної тренування, так і при організації системи занять атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди).

Щоб чітко усвідомити поняття АТЛЕТИЗМ слід розуміти його як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого є розвиток силових можливостей та м’язової маси без орієнтації на максимально можливі спортивні досягнення і без подальшої демонстрації їх на змагання. Виходячи з цього ми можемо максимально близько підійти до точного визначення:

АТЛЕТИЗМ – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м’язової сили та маси, зміцненню здоров’я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури. Зважаючи на те, що у різний час у поняття атлетизм вкладався різний зміст: всі силові види спорту, окремі з них (пауерліфтинг і бодібілдинг), силова підготовка у видах спорту тощо, доцільно навести ще декілька визначень: Оздоровчий напрям культуризму (бодібілдингу), заснований на використанні комплексів силових вправ з різними обтяженнями (штанги, гантелі, гирі, амортизатори, тренажери, пристрої тощо), який сприяє зміцненню здоров’я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудові добре розвинених м’язів. Напрямок фізичного виховання, заснований на використанні системи силових вправ з різними обтяженнями, що сприяють зміцненню здоров’я осіб будь-якого віку, усуненню недоліків їх фізичного розвитку, підвищенню працездатності і формуванню красивої й розвинутої мускулатури (Пилипко). Симбіоз силових видів спорту зі схожими засобами, методами та принципами тренування, основним завданням якого є побудова гарної статури з використанням різноманітних силових вправ з обтяженнями.

Класифікація – це розподіл багаточисельності об'єктів на класи за найбільш істотними ознаками. Класифікація - латинське слово, яке складається з двох частин: classis - розряд та pacene - робити. Класифікація вживається у двох значеннях - як процес розподілу на класи та як результат розподілу, що виражений у схемах.

**Термінологія**– це система термінів, яка виражає сукупність специфічних понять в цьому виді спорту. Точна і чітка термінологія підвищує якість педагогічної роботи. Важко пояснити рух, якщо для нього немає точного і короткого визначення. Термін фіксує певне поняття науки, техніки, мистецтва тощо. Термін є елементом мови науки, введення якого зумовлене необхідністю точного і однозначного позначення категорій науки, особливо тих, для яких у буденній мові немає відповідних назв. На відміну від слів щоденної мови, терміни позбавлені емоційного забарвлення. В термінології силових видів спорту та фізкультурно- спортивних систем, в яких застосовуються вправи з обтяженнями, існує ряд серйозних недоліків. Наприклад, один і той самий термін має декілька значень. Вихідне положення, з якого починається підйом штанги з помосту, називається стартом. Стартом називають також і початкове положення зі штангою на грудях у жимі. Застосування одного й того ж самого терміна для різних положень недоцільне. Нерідко декілька термінів визначають одне й те ж саме поняття. Зустрічаються і недостатньо точні визначення рухів. Одним із найбільш істотних моментів при створенні терміна є виділення тих ознак поняття, які безпосередньо підлягають термінологічному віддзеркаленню. Важко пояснити рухи, не маючи для них точних і коротких визначень. Назва тієї або іншої вправи дозволяє спортсмену ще до її показу мати про неї правильне загальне уявлення і тим самим швидше й краще засвоїти її. Єдина чітка термінологія повинна допомогти й правильно узагальнити досвід занять фізичними вправами силової спрямованості. Запас термінів у силових видах спорту постійно зростає, тому є сенс об’єднати термінологію цих видів спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, богатирське багатоборство), оскільки багато понять мають аналогічне термінологічне тлумачення. **Абсолютна сила** – відображає резервні можливості нервово-м’язової системи людини.

Рівень вияву абсолютної сили м’язів можна дослідити лише в спеціальних лабораторних умовах.

**Адаптація** – закономірна властивість живих істот пристосовуватися до різних умов існування.

**Аеробні вправи** – тривалі вправи, що виконуються за участю великих груп м’язів. На достатньо тривалий час збільшують частоту серцевих скорочень для надання тренувального ефекту дихальній та серцево-судинній системам.

**Амплітуда руху** – протяжність траєкторії руху приладу або тіла атлета чи його частин при виконанні вправи.

**Амплітуда** – протяжність траєкторії руху приладу у вправах..

**Анаеробні вправи** – тренування силової спрямованості. „Анаеробний” означає «без кисню» і полягає в короткочасних, нетривалих інтенсивних м’язових напруженнях.

**Антагоністи** – м’язи, які за своєю функціональністю мають різноспрямовану (прямо протилежну) дію. Наприклад, м’язи-згиначі плеча є антагоністами розгиначів плеча.

**Антропометрія** – розділ спортивної метрології, що займається питаннями дослідження і фіксації лінійних розмірів та інших фізичних характеристик тіла людини (маса, зріст, щільність тощо).

**Атрофія** – зменшення об’ємів м’язів і рівня їхньої сили.

**Базові вправи** – вправи з граничними або близькими до них обтяженнями, котрі у більшості випадків виконуються двома руками із залученням до роботи найбільших м’язів тулуба, з напрямом руху вгору.

**Блок** – механічний пристрій, що дає змогу виконувати вправи з обтяженням шляхом їх переміщення.

**Бредфордський жим** – спеціальна вправа для м’язів поясу верхньої кінцівки і рук.

Стоячи, штанга на грудях, жим з подальшим поверненням ваги за голову. Після чергового повторення вихідне положення змінюється.

**Варіативність** – один із найважливіших принципів побудови тренувального процесу.

Розрізняється варіативність вправ, об’єму та інтенсивності. Є основою планування тренувального навантаження в пауерліфтингу.

**Відносна інтенсивність навантаження** – середня вага штанги або інтенсивність навантаження, котра визначається у відсотках стосовно максимальних досягнень спортсменів у змагальних вправах. Може розраховуватися за тренувальне заняття, тижневий чи місячний цикл тощо.

**Відносна сила** – сила, що виявляється людиною в перерахунку на 1 кг її власної маси тіла і є відношенням максимальної сили до маси тіла людини.

**Гакк-присідання** – вправа для м’язів ніг, автором якої був відомий російський атлет Георг Гаккеншмідт. Атлет виконує присідання, утримуючи штангу (або гирю) двома руками позаду.

**Гіперекстензія** – піднімання тулуба догори-назад з положення лежачи обличчям донизу.

**Гіпертрофія** – збільшення товщини м’язових волокон спортсменів під час

тренувальних занять з обтяженнями.

**Гриф штанги** – металевий стержень із втулками для встановлення дисків штанги.

**Диски** – дископодібні обтяження різної ваги, які встановлюються на гриф штанги для набору необхідної ваги.

**Екстензія** – антонім терміну «флексія». Відведення дистальної частини тіла від його центру чи рухомої частини м’язу від нерухомої.

**Жим** – піднімання ваги догори силою м’язів тулуба, рук або ніг. Замок – елемент грифу штанги, за допомогою якого закріплюються диски.

**Захват** – спосіб утримання спортивного приладу чи рукояток блоків кистями рук.

Інтенсивність тренувальної роботи – щільність тренувального навантаження; або кількість виконаної роботи за визначений період часу; або відношення піднятої ваги (у кг) до кількості піднімань; або обсяг прикладених зусиль і сила дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

**Комплекс** – виконання у 2-4 серіях запланованої програми різних за характером вправ.

**Лямки** – спеціальні стрічки, за допомогою яких фіксують кисті рук до грифа штанги для забезпечення надійного хвату в тягових вправах.

**М’язова маса** – об’єм м’язової тканини спортсмена чи окремої її частини.

**М’язовий тонус** – стан, під час якого м’яз знаходиться у постійному легкому

напруженні.

**Магнезія** – порошок, який наносять на долоні для забезпечення надійності хвата приладу.

**Максимальна сила** – найвищі можливості, які людина здатна виявити при

максимальному довільному скороченню м’язів.

**Мезоцикл** – відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярні чотиритижневі мезоцикли.

**Мертва тяга** – піднімання ваги з помосту вгору за допомогою розгинання м’язів спини, але без допомоги м’язів ніг.

**Метаболізм** – обмін речовин в організмі; складається з анаболізму (побудова нових структур) та катаболізму (розпад органічних речовин).

**Метод повторних зусиль** – полягає у повторному піднятті обтяження, вага якого поступово збільшується зі зростанням сили м’язів.

**Мікроцикл** – серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, котрі постають на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширені семиденні мікроцикли, які збігаються за тривалістю з календарним тижнем і добре узгоджуються із загальним режимом життя тих, хто займається.

**Негативна фаза** – виконання вправ, під час яких м’язи працюють тільки в

уступаючому режимі. Якщо м’язи працюють у режимі подолання опору – це називають позитивною фазою.

**Об’єм навантаження** – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

**Основна тренувальна вага** – вага штанги, з якою переважно тренується атлет.

**Перетренування** – спортивна хвороба, в основі якої лежить перенапруження процесів збудження та гальмування кори головного мозку.

**Підхід** – безперервна запланована кількість повторень в одній вправі, що виконується без відпочинку.

**Плінти** – інвентар зали силової підготовки. Підставки, на які встановлюються штанга або стає сам спортсмен, для виконання вправ з обтяженням.

**Повторення** (піднімання) – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

**Програма** – визначений комплекс вправ, що виконується за окреме тренувальне заняття чи впродовж одного дня.

**Пуловер** – спеціальна вправа для м’язів поясу верхньої кінцівки та грудей. В.п. –лежачи чи сидячи на лаві, переміщення ваги від грудей за голову і повернення її назад, трохи зігнутими у ліктьових суглобах руками.

**Різнохват** – спосіб утримання кистями рук спортивного приладу (рукоятки блоку), у якому одна рука охоплює гриф штанги зверху, а друга – знизу.

**Розведення** – відведення рук з обтяженням у різні боки (стоячи, сидячи або лежачи).

**Сет** – послідовне виконання різноманітних вправ (серій, суперсерій) з короткими (1-3хв.) інтервалами відпочинку.

**Синергісти** – м’язи або група м’язів, які одночасно діють на суглоб, знаходячись з одного боку його осі. Наприклад, м’язи плеча і передпліччя, які під час скорочення викликають згинання в ліктьовому суглобі.

**Спортивна форма** – стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до

досягнень, що виникає за відповідних умов у кожному макроциклі тренування.

**Статична сила** – характеризується двома її особливостями прояву:

1) при напруженні м’язів за рахунок активних вольових зусиль людини (активна статична сила);

2) при спробі зовнішніх сил або під впливом власної ваги людини насильно розтягнути напружений м’яз (пасивна статична сила).

**Станція** – виконання вправ на одному приладі (тренажері) із запланованою кількістю серій.

**Стійки** – інвентар, що має рухомі штоки і використовується для встановлення штанги на запланованій висоті, обов’язковий для змагань у пауерліфтингу.

**Стомлення** – тимчасове зниження працездатності, яке виникає в результаті виконання м’язової роботи. До нього належать: зниження продуктивності праці, уповільнення рухів, порушення точності, узгодженості, ритмічності рухів, включення в роботу додаткових м’язів, погіршення розслаблення м’язів, порушення узгодженості в діяльності рухових і вегетативних функцій.

**Стретчинг** – система спеціальних вправ для розтягування м’язів і збільшення рухомості в суглобах. Застосовується під час розминки, в інтервалах відпочинку між підходами та вправами, а також у заключній частині заняття. Використання таких вправ у силовій підготовці стимулює анаболічні реакції в м’язах та добре розслаблює м’язи, які твердіють після інтенсивних фізичних навантажень.

**Суперсерія** (суперсет) – метод дії обтяженням на одну групу м’язів двома різними вправами зі скороченими інтервалами відпочинку або без відпочинку.

**Тренувальне навантаження** – основний чинник тренування, що визначає рівень впливу фізичних вправ на організм спортсменів. Характеризується обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

**Тренування** – спеціалізований процес, який спрямований на досягнення високих спортивних результатів із обраного виду спорту. Мета тренування – забезпечити фізичну, технічну, морально-вольову та інші види підготовленості.

**Тяга «сумо»** – тяга штанги з помосту, при виконанні якої атлет займає вихідне положення широко розставленими ногами.

**Тяга з підставок** (плінтів) – піднімання ваги, що розміщена на підставках, угору. Виконання вправи з більш високого стартового положення, ніж з помосту.

**Тяга класична** (важкоатлетична) – тяга штанги з помосту до повного випрямлення ніг та тулуба. Ноги приблизно на ширині плечей.

**Тяга** – піднімання штанги вгору за рахунок розгинання м’язів ніг і тулуба.

**Форсовані повторення** – виконуються за допомогою партнера для завершення на межі сил останньої пари повторень у підході.

**Французький жим лежачи** – лежачи на спині, обтяження зверху в руках.

Переміщення обтяження до голови й повернення назад тільки за допомогою передпліч. Якщо вправа виконується стоячи, – обтяження зверху над головою, плечі зберігають вертикальне положення.

**Хват** – відстань між кистями під час утримання спортивного приладу або рукоятки тренажера. Буває вузький, середній, широкий.

**Читинг** – метод дії обтяженням на групу м’язів – на початку фази руху в останніх спробах виконується допомога приладу, що рухається, за рахунок його прискорення чи підключення до роботи інших м’язів з метою подолання мертвої точки.

**Швунг** – поштовх штанги від грудей, під час якого ноги розставляються в сторони або залишаються на місті.

**Класифікація** в силових видів спорту. Силовими вважаються такі фізичні вправи, що виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м’язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості рухів (з великим зовнішнім опором, вагою). До засобів загальної силової підготовки відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати на всю м’язову систему, або вибірково на окремі м’язові групи. Слід виділяти локальні, регіональні і глобальні вправи. У виконанні локальних вправ беруть участь менше 30% м'язів, регіональних 30-50%, глобальних понад 50%. Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовленості, дуже різноманітні і можуть виконуватися як з використанням різних додаткових пристосувань, так і без них. Найефективнішими є вправи зі штангою, ізокінетичними тренажерами, набивними м’ячами, блоковими пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами. Силові вправи поділяють за дією на ті чи інші м’язи або їх групи. Прийнято розрізняти вправи для: − м’язів шиї; − трапецієподібних м’язів; − дельтоподібних м’язів; − двоголових м’язів (біцепсів) плеча; − триголових м’язів (трицепсів) плеча; − м’язів передпліччя; − м’язів грудей; − м’язів живота; − м’язів-розгиначів тулуба; − найширших м’язів спини; − чотириголових м’язів (квадрицепсів) стегна; − двоголових м’язів (біцепсів) стегна; м’язів гомілки.

Фізичні вправи силової спрямованості прийнято також класифікувати й за типом обтяження:

1. Вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо).

2. Вправи на силових тренажерах.

3. Вправи з використанням еспандерів (гумових та пружинних).

4. Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору.

5. Вправи з довільними статичними напруженнями м’язів.

6. Вправи з комбінованими обтяженнями.

7. Вправи з масою власного тіла

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

1-а група - вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

2-а група - вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

3-тя група - вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості (м'ячі, палиці, амортизатори і т.п.);

4-а група - вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга);

5-а група - вправи з партнером (в парах, трійках);

6-а група - вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

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

Оскільки розвиток сили - це перш за все функціональне вдосконалення провідних систем організму при відповідному поєднанні і взаємодії фізичних і рухових якостей, то слід виділити кілька загальних закономірностей силового тренування:

1. основними показниками м'язової сили є: обсяг і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

ефект виконання тієї чи іншої вправи залежить від відповідного підкріплення - повторної дії, при цьому можливе звикання до вправи передбачає своєчасне зміна умов і характеру вправи зі збільшенням вимогливості;

індивідуальні та мотиваційні особливості займаються вимагають вибору меж напруженості впливу (максимальних і мінімальних), що виражається в тривалості вправи, величиною навантаження, режим вправи і занять, для силового тренування типовий показник «повторний максимум» (ПМ) або максимальна кількість повторень вправи;

у силовому тренуванні перевагу зазвичай віддається «перетинає режиму» за умови, що останнє повторення в кожному підході повинне бути з граничним напруженням, а вправи в статичному і поступається режимах повинні лише доповнювати ефект першого;

важливо тестування вихідного рівня підготовленості що займаються за комплексом показників: весоростовому співвідношенню, оцінці м'язової топографії тіла і окремих ланок тіла, ступеня розвитку сили в різних умовах прояву, показник ПМ та інші;

1. як фактор забезпечення силового тренування треба розглядати раціональне харчування з урахуванням трьох основних функцій організму: створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин і відповідне рівновагу в організмі, забезпечення будівництва клітин і тканин, що визначається змістом, обсягом і співвідношенням поживних елементів, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури та інші.

Таким чином, широкий вибір засобів атлетичної гімнастики і методичні можливості занять силовими гімнастичними вправами дозволяють у рамках атлетичної гімнастики крім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення вирішувати безліч приватних завдань: корекція фігури, розвиток загальної та локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояви, розвиток сили з прикладної спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту) та інші.

Типовими формами організацій, що займаються атлетичною гімнастикою є:

групові заняття, індивідуальні уроки, кругова тренування, ігри, конкурси та інші форми суперництва.