

## ЛЕКЦІЯ 8. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ, ЗАСНОВАНІ НА ВПРАВАХ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

8.1. Основні правила силового тренування

8.2. Фітнес-програми, засновані на вправах спортивного характеру силової спрямованості

### 8.1. Основні правила силового тренування

Правила силового тренування є непорушним для всіх видів силового тренування, незалежно від стажу спортсмена:

– Перед початком тренування завжди необхідно проводити розминку. Вона включає активні фізичні рухи і невелике аеробне навантаження протягом 5 – 10 хвилин. Аеробні навантаження повинні підвищити частоту серцевих скорочень, щоб уникнути різкої зміни режиму роботи серця. Що стосується вправ, то вони теж прискорюють кровотік. Гаряча кров проникає в м'язи і суглобові тканини і тим самим їх розігріває, підготовляє до майбутніх важких навантажень. А це принципово важливо. Суглобові тканини нагадують за своїми властивостями дитячий пластилін. Чим вище їх температура, тим вони еластичніші. Тим самим знижується ризик травми суглобів.

– Не рекомендується тренуватися більше двох днів підряд. Особливо для аматора це непосильне навантаження. М'язи повинні мати час для відпочинку і відновлення.

– Величина ваги не є у силовому тренуванні самоціллю. Так що всякі хитрощі, що допомагають підняти велику вагу, наприклад ривки, допомога всім тілом, чітинг (спеціальна дієта), тощо, не пришвидшать успіх. Вправи потрібно робити повільно і точно, щоб силове навантаження припало саме на робочий м'яз, а не розпорошилося по всій мускулатурі. Успіх зумовлює прицільний, точковий вплив на м'яз.

– Тренажери та вправи не є універсальними і підходять не всім. Як-не-як, ті ж самі тренажери виготовлені під атлетів середнього зросту. Отже особам високого чи низького зросту вони можуть не підійти. Те ж саме з вправами. У кожного своя тіло будова та індивідуальні особливості виконання практичних завдань. Наприклад, високій людині досить важко присідати. У багатьох рух в суглобах обмежено багаторічною сидячою роботою. Якщо при виконанні вправи відчувається хоча б незначний біль у суглобах, відразу ж необхідно припинити виконання вправи. Краще підібрати вправі безпечну заміну.

– Вправи виконуються з правильною технікою, інакше існує високий ризик травмуватись.

– Під час виконання силових вправ необхідно керуйтеся простим правилом «видих на зусилля», «вдих на розслаблені м'язу».

– Пити потрібно стільки води, скільки хочеться. Особливо під час сильного потіння. Втрата рідини призводить до згущення крові, а таку кров серцю куди важче проштовхувати по кровоносних судинах. Це по-справжньому небезпечно, якщо нема звички до системних фізичних навантажень. Перед тренуванням не варто пити каву, колу і так звані енергетичні напої. Всі вони викликають активне зневоднення організму, а значить, підвищують ризик серцевого нападу на тренуванні.

– Різка і несподівана зупинка тренування призводить до того, що кров залишається в м'язах, і організм не може рівномірно перерозподілити її до інших органів. Все це дуже

шкідливо для кровообігу і підвищує навантаження на серце. Тому кожне силове тренування обов'язково завершувати так званою заминкою кількома вправами, які переводять тіло з робочого режиму в спокійний, буквально «остуджують» його. Заминкою може бути повільний біг, що переходить у ходьбу і розтяжка. Загальна тривалість заминки не повинна перевищувати 5-10 хвилин, інакше це втомить організм ще більше.

## 7.2. Фітнес-програми, засновані на вправах спортивного характеру силової спрямованості

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

**Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)** — система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла (Рис.7.2.1).



**Рис.7.2.1. Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика).**

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику “Будова тіла” (1904 р.). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться між народні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її по дальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.



Рис. 7.2.2. Гіпертрофія м'язів забезпечується систематичними тренуваннями, що полягають у виконанні різноманітних вправ з обтяженнями

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усуненню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Гіпертрофія м'язів забезпечується систематичними тренуваннями, що полягають у виконанні різноманітних вправ з обтяженнями (тренажери, штанги, гантелі, гирі тощо), та відповідним харчуванням, що стимулює нарощування м'язів, а також дає можливість мати невисокий процент підшкірного жиру (Рис. 7.2.2).

Засоби від арсеналу силової гімнастики також ефективно використовуються під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

- базові - вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;
- формуючі - рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;
- додаткові - до яких належать вправ загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

- індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);
- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання і снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здатностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому. Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50—60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації. Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

**Армліфтинг** - це силовий вид спорту, що включає в себе різні дисципліни на силу хвату. Він має такі різновиди: «Rolling Thunder», «Apollon's Axle», «Silver Bullet», «Hub», «Saxon Bar» і «Excalibur».

Змагання з **армліфтингу** цікаві завдяки своєму непередбачуваному характеру фізичних навантажень: Їх результат важко вгадати за зовнішнім виглядом учасників, так як він залежить не від загального фізичного розвитку, а саме від сили хвату кисті.



**Рис. 7.2.3. Змагання з армліфтингу часто проводяться задля розваги**

Змагання з армліфтингу часто проводяться задля розваги на масових заходах або як додаткові в турнірах по іншим силовим дисциплінам (пауерліфтингу, стронгмену і ін. Рис. 7.2.3).

**Фрі-файт** (англ. Free-fight — «Вільний бій») — змішане бойове мистецтво, український варіант змішаних контактних єдиноборств.



**Рис. 7.2.4.** Фрі-файт поєднує досвід багатьох бойових традицій світу в єдину систему.

Фрі-файт поєднує досвід багатьох бойових традицій світу в єдину систему, використовуючи найефективніші прийоми ведення поєдинку.

**Армрестлінг або рукоборство** (англ. Arm wrestling) — настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки і намагаються пересилити один одного і тим самим покласти руку суперника на поверхню столу (Рис. 7.2.5).



**Рис. 7.2.5.** Армрестлінг або рукоборство (англ. Arm wrestling) — настільна боротьба однією рукою

Рукоборство є широко популярним видом спорту, за яким проводяться чемпіонати світу, змагання різних країн і регіонів. Цей вид спорту народився півстоліття тому в американському барі. Армрестлінг не потребує якоїсь особливої екіпіровки, головне, що потрібно — це сила, спритність і витривалість — якості, властиві будь-якому справжньому чоловікові.

### Література та джерела

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ«Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353.
2. Дугчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дугчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
3. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту /М.М. Булатова. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
4. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
5. Золотов М.И. Экономика массового спорта: учебное пособие/ Золотов М.И., Платонов Н.А., Вапнярская О.И.- М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
6. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - С. 8–20.

### Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. Якими є основні правила силового тренування?
2. Чи рекомендується аматорам тренуватися більше двох днів підряд?
3. Скільки води потрібно вживати під час силового тренування?
4. Якою є спортивна спрямованість занять бодібілдингом?
5. Що таке бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)?
6. Що таке армлифтинг та його особливості?
7. За для чого проводяться змагання з армлифтингу?
8. Що таке фрі-файт та який досвід ОРРА він поєднує?
9. Що таке армреслінг та його особливості?
10. Якого рівня змагання проводяться з армреслінгу?