

Лекція 1

ВСТУП ДО АТЛЕТИЗМУ

1. Атлетизм як навчальний предмет (складова частина фізичного виховання та спорту)
2. Історичні аспекти виникнення та розвитку атлетизму.
3. Характеристика силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт та ін.)
4. Основні поняття і терміни.

1. 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.

Силова підготовка.

На різних етапах свого розвитку атлетизм виділився в окремі види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт, фітнес, силове багатоборство) та види оздоровчо-рухової діяльності (шейпінг, пілатес тощо).

Велика кількість наукових досліджень доводить, що заняття атлетизмом сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищенню результатів у обраному виді спорту, зміцнюють кістки, зв'язки, сухожилля, серцевий м'яз, потовщують хрящі, збільшують число капілярів у м'язах, інтенсифікують рівень метаболізму. Засоби атлетизму використовуються для профілактики остеопорозу, артриту, артрозу, реабілітації після травм м'язів і суглобів. Для молоді важливо, що заняття силової спрямованості допомагають зменшити стрес і напругу повсякденного життя, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на інші сфери життя.

Головною ж відмінністю занять силовими вправами є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини організму, що дає змогу значно покращити будову тіла і є важливим чинником для стимулювання молоді до занять. До того ж це у майбутній трудовій діяльності матиме велике значення, бо чудовий зовнішній вигляд є візитівкою працівників у різних сферах. Це сприяє позитивному настрою, впевненості у собі і покращенню спілкування. Регулярні заняття атлетизмом дозволяють довгі роки підтримувати фізичну та інтелектуальну активність, віддаляючи момент настання старості та хвороб.

Атлетизм можна розглядати і як самостійний вид занять фізичною культурою, і як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидко-силових якостей і силової витривалості в обраному виді спорту. Залежно від виду спорту він може бути засобом спеціальної або загальної фізичної підготовки.

2. В історичному аспекті атлетизм сформувався як складова частина філософії фізичного вдосконалення людини. Витоки сучасного атлетизму, як і багатьох видів спорту, знаходимо в античній

Греції. Вже тоді передові люди відстоювали ідею гармонії тіла і духу, надавали великої уваги естетиці. Давньогрецькі скульптори виробили канони краси, оптимальні пропорції людського тіла, якими користуються до наших днів.

Ці твердження ґрунтуються на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з обтяженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е. Можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено у глибоку давнину. Широко відомий, наприклад, один із способів тренування переможця декількох Ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.). Мілон з дитинства щодня піднімав і носив на плечах молодого бичка. Бичок поступово ріс, із збільшенням його ваги росла і сила атлета. У підсумку на параді відкриття Олімпіади під захоплені крики глядачів атлет проніс по стадіону дорослого бика. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень).

З найстародавніших «методичних посібників» заслуговує на увагу згадка про цілісну систему силового тренування, яка описана у трактаті «Збереження здоров'я». Ця праця належить до II ст. н.е. і у ній римський лікар Гален пропонував систему занять з обтяженнями для розвитку мускулатури. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але і для звичайних громадян.

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних.

У період середньовіччя (кінець V – до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму, тож достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень.

Відродження інтересу до вправ з обтяженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV – XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушений хлопчик зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см. Тільки після цього

хлопця визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя.

Починаючи з XVI ст., вправи з обтяженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Німеччині з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з обтяженнями, розглядаються способи їх виконання.

Під час правління цариці Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з обтяженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших пусто-порожніх забав. Англійський просвітитель Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, «зміцнюють груди, руки, і атлет під час цих занять одержує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не отримує ударів».

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу і красу на аренах цирку, багато гастролують, стають прикладами для наслідування, тому сприяють залученню до занять з обтяженнями широких верств населення. У цей період активізується випуск літератури з атлетизму, проводяться спеціальні семінари і лекції з питань тренування з обтяженнями. Окрім штанг і гантелей, що традиційно використовувалися для тренувань і показових виступів, у XIX ст. стали застосовуватися спеціальні пристрої для локального (ізолюваного) розвитку м'язів, які ґрунтувалися на принципі тяги металевих обтяжень через блоки, що дозволяє віднести їх до прототипів сучасних блокових тренажерів.

Що стосується ближчих до нас часів, то слід згадати В.Краєвського, котрий 10 серпня 1885 року заснував у Петербурзі перший атлетичний гурток, що мав назву «Гурток аматорів атлетики». Він розробив оригінальну систему тіло будування і розвитку сили, виховав цілу плеяду учнів, найзнаменитіший з яких Г.Гаккеншмідт 4 лютого 1898 року встановив перший в історії російського спорту світовий рекорд, піднявши у поштовху правою рукою 115,4 кг. 19-20 липня того ж року у Відні було проведено перший офіційний конкурс на звання всесвітнього чемпіона з піднімання тягарів і першість Європи з французької боротьби, де серед борців Гаккеншмідт став чемпіоном континенту, а у турнірі штангістів, котрі змагались тоді без поділу на вагові категорії, посів третє місце у світі.

В Україні атлетичний гурток вперше був заснований у лютому 1895 року в Києві лікарем Є.Гарнич-Гарницьким, котрий заклав підвалини вітчизняної школи вправ з обтяженнями. Київське атлетичне товариство виховало у кінці ХІХ – на початку ХХ століття рекордсменів Росії та світу, переможців всеросійських чемпіонатів.

На зламі ХІХ-ХХ століть у Європі починає зароджуватись специфічний вид занять з обтяженнями атлетичного спрямування, який отримав назву культуризм. Його засновником можна вважати Фредерика Мюллера (1867-1925), котрий виступав під сценічним псевдонімом Євген Сандов і справив величезний вплив на розвиток силових видів спорту як у Європі, так і в Америці. У 1890-ті роки йому у США присвоїли титул «найсильніша людина у світі», але найбільше його відрізняла від інших атлетів естетика, якість тіло будови. У ці роки Сандов почав систематизувати набуті знання і опублікував підручник «Побудова тіла» (1904 рік). Так як видання було здійснене у Лондоні, перекладач подав дослівний переклад назви книги, внаслідок чого виникло нове англійське слово «бодібілдинг», яке є зараз найпоширенішим у світі визначенням культуризму. У своїй праці Сандов уперше увів поняття серій, підходів, кількості повторень у підході тощо. Після повернення до Англії король присвоїв атлету звання «професора фізичної культури при його величності».

Та все ж у сучасному вигляді культуризм сформувався в Америці, де у 1903 році видавець і бізнесмен Б.Макфадден почав проводити серію змагань на титул «найдосконалішого чоловіка Америки» у Нью Йорку, створив журнал «Фізична культура». Ці змагання мали успіх протягом десятиліть і допомогли прокинутися інтересу до тілобудови спортсменів, а не лише до сили їхніх м'язів. Саме на початку ХХ століття почало формуватись усвідомлення, що фізичний розвиток людини тісно пов'язаний із її здоров'ям, а силове тренування є найкращим способом досягнення максимального розвитку м'язів за мінімальний час.

У 1940 році були проведені перші справжні змагання з бодібілдингу – конкурс за титул «Містер Америка», переможцем якого став важкоатлет-олімпієць Джон Грімек, а переможцем у конкурсі 1943 року став Кларенс Росс, котрого вважають першим сучасним культуристом. До того часу була чітко проведена відмінність між підніманням ваги для збільшення фізичної сили і для досягнення кращої форми та пропорцій тіла. Визначною подією для атлетизму

стало створення у 1945 році міжнародної федерації бодібілдингу (IFBB), яку очолив Бен Вейдер. Саме вона зараз проводить найпрестижніші у атлетичних видах спорту змагання «Містер Олімпія». У 1998 році федерацію визнав Міжнародний олімпійський комітет і зараз до її складу входять понад 170 країн.

3. Важка атлетика – олімпійський вид спорту силового спрямування, який полягає у підніманні штанги максимальної ваги над головою у двох змагальних вправах: ривку і поштовху (класичне двоборство). Спортсмени мають 3 спроби у кожній вправі, сума двох кращих спроб визначає загальний результат у ваговій категорії. Характерною рисою, як й інших силових видів, є поділ спортсменів на вагові категорії (чоловіки: до 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, понад 105 кг, жінки: до 48, 53, 58, 63, 69, 75, понад 75 кг).

Ривок – вправа, в якій спортсмен піднімає штангу з помосту на повну довжину рук над головою одним безперервним рухом. Поштовх складається з двох роздільних рухів: перший прийом – піднімання штанги на груди, другий – піднімання від грудей вгору на випрямлені руки.

Головна фізична якість, необхідна для важкоатлетів, це такий різновид швидкісної сили як вибухова.

Пауерліфтинг – силовий вид спорту, який полягає у підніманні штанги максимальної ваги у трьох змагальних вправах: присіданні, жимі лежачи, тязі. Техніка виконання цих вправ відносно проста. Зараз існує 4 різновиди пауерліфтингу: триборство, жим лежачи, у яких атлети застосовують спеціальне пауерліфтерське екіпірування, класичне триборство, класичний жим лежачи, де подібне екіпірування не застосовується. Спортсмени виступають у таких вагових категоріях: до 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, понад 120 кг серед чоловіків і до 47, 52, 57, 63, 72, 84, понад 84 кг серед жінок.

Головна фізична якість, необхідна для пауерліфтерів, це – максимальна сила.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який полягає у підніманні гир фіксованої ваги максимальну кількість разів за визначений проміжок часу у двох вправах: поштовху і ривку. Також проводяться окремі змагання з поштовху за довгим циклом, а жінки змагаються у ривку. Для виконання однієї вправи спортсмену надається 10 хвилин, у змаганнях чоловіків застосовуються гирі, вагою 32 кг, змаганнях жінок – 16 кг.

Головна фізична якість, необхідна для гирьовиків, це - силова витривалість.

Бодібілдинг – вид спорту, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ з різноманітними обтяженнями й опорами та раціональній дієті, спрямований та розвиток мускулатури з наступною демонстрацією її на змаганнях. Виконується 7 обов'язкових поз для чоловіків, 5 – для жінок та довільна програма.

4. Основні поняття, терміни та методика запису силових вправ.

Вагова категорія – спосіб розподілу спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

Відносна інтенсивність навантаження – середня вага штанги або інтенсивність навантаження, яка визначається у % відносно максимальних досягнень у змагальних вправах. Враховується за тренувальне заняття, тижневий, місячний цикл тощо.

Вільні обтяження – гантелі, гирі та штанги стосовно тренажерних пристроїв.

Гакк-присідання – вправа для розвитку м'язів стегна, при якій штанга утримується за спиною, названа на честь Гаккеншмідта.

Гіперекстензія – вправа для м'язів попереку, яка полягає у розгинанні тулуба з фіксованим положенням ніг. Виконується на спец. лавиці.

Гриф штанги, гантелі – металевий стержень з втулками для встановлення дисків.

Гіпертрофія - збільшення товщини м'язових волокон під впливом тренувань з обтяженнями.

Груди – скорочена назва великого і малого грудних м'язів.

Диски – обтяження дископодібної форми, що встановлюються на грифі для набору необхідної ваги.

Жим – піднімання ваги догори силою м'язів рук, тулуба або ніг.

Замок – спеціальний затискач (пружинний, гвинтовий, фрикційний) для закріплення дисків на грифі.

Захват – спосіб утримування спортивного снаряду чи руків'я тренажера кистями рук (зверху – долоні звернені вниз, знизу – долоні вгору, простий – 4 пальці розташовані з одного боку грифа, а великий – з іншого; у замок – великий палець прикривається вказівним і середнім; однобічний (мавп'ячий) – всі пальці розташовані на грифі з одного боку; різнобічний (різнохват) – долоні звернені у різні боки).

Інтенсивність навантаження – щільність виконання тренувального навантаження, тобто кількість виконаної роботи за певний період часу (атлетизм), або відношення піднятої ваги у кг до кількості піднімань (важка атлетика, пауерліфтинг), або величина докладених зусиль і сила впливу навантаження у кожен момент виконання вправи.

Кистьовики – еластичні бинти, що одягаються на зап'ястя з метою їхнього захисту від травмування.

Комплекс – виконання у кількох серіях запланованої програми різних за характером вправ.

Лямки – спеціальні стрічки, що одягаються на кисті рук та охоплюють гриф для забезпечення надійнішого захвату у тягових вправах.

Магнезія – порошок, який наносять на долоні для забезпечення надійного захвату.

М'язова маса – об'єм м'язової тканини тіла чи окремої його частини.

Наколінники – еластичні бинти у формі рукава, що вдягаються на колінні суглоби для захисту їх від травмування.

Обсяг навантаження – к-сть тренувальної роботи, виконаної за певний проміжок часу. Визначається кількістю піднімань обтяження або його вагою.

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

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

Прес – скорочена назва м'язів живота.

Плечі – скорочена назва дельтоподібних м'язів.

Підхід (серія, сет) – певна кількість повторень однієї вправи, що виконуються без відпочинку.

Присідання – присідання з вагою з наступним підніманням угору.

Пуловер – вправа з переміщення ваги від грудей за голову й назад, лежачи на лавиці.

Станція – виконання вправ на одному снаряді (тренажері) із запланованою к-стю підходів.

Стартове положення – вихідне положення спортсмена перед початком виконання руху (вправи).

Сума двоборства (триборства) – підсумкове досягнення спортсмена у кг, що складається з результатів змагальних вправ.

Тренувальне навантаження – основний чинник тренування, що визначає міру впливу фізичних вправ на організм спортсмена.

Характеризується обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Тяга – піднімання ваги вгору за рахунок розгинання м'язів ніг і тулуба.

Фіксація – утримання ваги у позі, що завершує різні рухи.

Французький жим – розгинання рук у ліктьових суглобах з фіксованим положенням плечей.

Хват – відстань між кистями під час утримування спортивного снаряду або руків'я тренажерів.

Штанга – основний спортивний снаряд для тренувань і змагань у силових видах спорту.

Рекомендована література

Базова

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов.- М.: Советский спорт, 2005.-600 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 280 с.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред.. А.І.Стеценка.- К.: 2011.- 80 с.
4. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник.- Харків, «ОВС», 2007.- 136 с.
5. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник.- К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007.- 232 с.
6. Стеценка А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.- Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.
7. Стеценка А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник.- Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011.- 216 с.

Допоміжна

1. Келлер Ларри. Совершенное тело. Энциклопедия бодибилдинга.- М.: АСТ: Астрель, 2007.- 415 с.
2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 224 с.
3. Тесч П. Бодибилдинг для всех.- М.: Изд-во ЭКСМО, 2002.- 160 с.
4. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків та жінок (основи методики). Ужгород, 1990.- 53 с.