

В.Ф. Пилипко, В.В. Овсеєнко

АТЛЕТИЗМ

Навчальний посібник

Харків
Освіта • Виховання • Спорт
2007

ББК 75.6я73
П32

Рецензенти:

Єрмаков С.С.,

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Харківської державної академії дизайну і мистецтв;

Камаєв О.І.,

доктор педагогічних наук,
професор кафедри спеціальної та фізичної підготовки
Національного університету внутрішніх справ;

Ашанін В.С.,

канд. фіз.-мат. наук,
професор кафедри інформатики і біомеханіки
Харківської державної академії фізичної культури.

Рекомендовано

*Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2-1664 від 12.07.2005 р.)*

Пилипко В.Ф., Овсєєнко В.В.

П32 Атлетизм: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2007. —
136 с.
ISBN 966-7858-48-0.

Навчальний посібник написаний відповідно до навчальної програми загального курсу «Атлетизм» для вищих навчальних закладів фізичної культури і факультетів фізичного виховання.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

ISBN 966-7858-48-0

© Пилипко В.Ф., Овсєєнко В.В., 2007
© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-макет, 2007

ПЕРЕДМОВА

Розбудова української національної школи ставить нові завдання у справі подальшого удосконалення фізичного виховання школярів та студентів.

У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації», затверженій Указом Президента України 01.09.1998 р., наголошується на необхідності «...забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами...».

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актах держави, перед викладачами предметних комісій фізкультурно-педагогічних навчальних закладів ставляться завдання щодо підвищення рівня підготовки тренера-викладача, здатного виховувати всебічно розвинену особистість, що володіє елементами здорового способу життя.

З метою вдосконалення підготовки тренера-викладача з фізичного виховання до навчальних планів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту включено предмет «Атлетизм».

Викладання «Атлетизма» має на меті:

- вивчення студентами основ теорії атлетизма;
- набуття умінь і навичок для самостійної і організаційної роботи з силової підготовки;
- формування переконання у студентів щодо оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

При вивченні теорії методики «Атлетизма» необхідно спиратись на знання, уміння і навички, набуті студентами під час вивчення курсів фізичного виховання, педагогіки, психології, анатомії, фізіології і гігієни, валеології.

У процесі вивчення практичного розділу предмета «Атлетизм» студенти засвоюють не лише техніку виконання атлетичних вправ, але і основи методики їх навчання, засоби страхування та техніку дихання при виконанні силових вправ. Методику побудови тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроціклів тренувального процесу. Методику силової підготовки у швидко-силових видах спорту.

Атлетизм — що це таке? У цього слова багато синонімів — культуризм, бодібілдінг, атлетична гімнастика — але суть явища одна.

«Бодібілдінг — використання вправ з обтяженнями і дієти для зміни виду вашого тіла шляхом зниження рівня жиру і будівництва м'язів. Може бути як змагальним, так і не змагальним видом діяльності» — гранично коротко і точно характеризує це поняття Джо Уайдер [33].

«Культуризм — це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, що ґрунтується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки і методики виконання силових вправ» [30].

«Культуризм — це популярний вид спорту, що відволікає молодь від пияцтва, паління, наркотиків. Наш спорт створює здорових громадян, а вони створюють майбутніх здорових лідерів» — зтверджує Бене Уайдер, президент Міжнародної федерації бодібілдингу [34].

Атлетизм виріс із силових трюків, але став бодібілдингом тільки після того, як у основу була поставлена естетика людського тіла. Поняття культуризму найчастіше асоціюється саме з цими його формами. Не варто забувати і про те, що культуризм може бути і силовим, і оздоровчим, але в масовій свідомості культуризм — це насамперед могутні, об'ємні, пророблені і добре промальовані рельєфні м'язи красивої форми. М'язи — той пластичний матеріал, що «будує» естетику людини, служить для оздоровчих, спортивних цілей атлетизму, є головною задачею тренувального процесу і відбувається на всіх його етапах [27].

«Атлетична гімнастика — це найбільш ефективний засіб, що усебічно впливає на людський організм, достаток вправ і можливість тонко дозувати навантаження роблять цей важливий засіб оздоровлення доступним для людей усіх віків і статі. А естетична сторона атлетичної гімнастики підводить її до справжнього мистецтва» [29].

Спираючись на думки вищевказаних авторів можна сформулювати поняття «Атлетизм» як систему фізичних вправ з різними видами обтяжень і опорів, з використанням спеціальної дієти і різних сил природи, спрямованих на побудову гармонійного, здорового і естетично привабливого тіла. Атлетизм може бути як змагальним, так і оздоровчим видом фізичної культури, корисним чоловікам і жінкам будь-якого віку і соціального статусу.

Зміст

Передмова	3
Розділ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АТЛЕТИЗМУ У СВІТІ	6
1.1. Джерела зародження атлетизму	6
1.2. Історія розвитку атлетизму в Росії	10
1.3. Розвиток сучасного бодібілдингу	11
1.4. Атлетизм у СРСР	15
1.5. Бодібілдинг на Україні	17
<i>Контрольні питання</i>	19
Розділ 2. КЛАСИФІКАЦІЯ, СИСТЕМАТИКА І ТЕРМІНОЛОГІЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ	20
2.1. Класифікація атлетичної гімнастики як виду спорту	20
2.2. Принципи систематики і класифікації засобів атлетичної гімнастики	21
Класифікація засобів атлетичної гімнастики	21
2.3. Класифікація атлетів за стажем занять	23
2.4. Основні поняття і терміни	23
<i>Контрольні питання</i>	28
Розділ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	29
3.1. Основні поняття	29
3.2. Традиційні методи розвитку сили	31
3.3. Нетрадиційні методи розвитку сили	33
3.4. Методи інтенсифікації тренувального процесу в сучасному бодібілдингу	34
<i>Контрольні питання</i>	39
Розділ 4. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В АТЛЕТИЗМІ	40
4.1. Структура тренувального заняття в атлетичній гімнастиці	40
4.2. Основи побудови тренувального заняття	41
4.3. Побудова тренувальних мікроциклів у бодібілдингу	43
<i>Контрольні питання</i>	58
Розділ 5. МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП В АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИЦІ	59
5.1. М'язи шиї	59
Анатомія	59
Функції	59
Засоби для розвитку м'язів шиї	59
Передня поверхня шиї:	60
Бічна поверхня шиї:	60
Задня поверхня шиї:	60

Методичні рекомендації з застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня	60
5.2. М'язи плечового поясу.....	61
Анатомія.....	61
Функції.....	62
Засоби для розвитку дельтоподібних м'язів.....	62
Передній пучок дельтоподібного м'яза.....	63
Середній пучок дельтоподібного м'яза.....	63
Задній пучок дельтоподібного м'яза.....	63
Методичні рекомендації з застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня.....	64
5.3. М'язи плеча.....	65
Анатомія.....	65
Функції.....	65
Засоби для розвитку м'язів плеча.....	65
Передня група.....	65
Задня група.....	66
Методичні рекомендації з застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня.....	67
Передня група.....	67
Задня група.....	68
5.4. М'язи передпліччя.....	69
Анатомія.....	69
Функції.....	69
Засоби для розвитку м'язів передпліччя.....	69
М'язи згиначі кисті.....	70
М'язи розгиначі кисті.....	70
М'язи пронуючі та супінуючі кисть.....	70
Методика застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня.....	70
5.5. М'язи грудей.....	71
Анатомія.....	71
Функції.....	72
Засоби і методи для збільшення обсягу грудної клітки.....	72
Засоби для розвитку м'язів грудей.....	74
Методичні рекомендації з застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня.....	75
5.6. М'язи живота.....	76
Анатомія.....	76
Функції.....	76
Засоби для розвитку м'язів живота.....	77
Верхній пучок прямих м'язів живота.....	77
Нижній пучок прямих м'язів живота.....	77
Верхній пучок косих м'язів живота.....	77

Нижній пучок косих м'язів живота	78
Методика застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня	78
5.7. М'язи спини	79
Анатомія	79
Функції	80
Засоби для розвитку м'язів спини	80
Методичні рекомендації з застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня	81
5.8. М'язи стегна	83
Анатомія	83
Функції	83
Засоби для розвитку м'язів стегна	84
Методичні рекомендації з застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня	85
5.9. М'язи гомілки	86
Анатомія	86
Функції	87
Засоби для розвитку м'язів гомілки	87
Методика застосування вправ і дозування навантаження для атлетів різного рівня	88
Контрольні питання	89
Розділ 6. МЕТОДИКА АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	90
6.1. Мета і задачі атлетичної підготовки	90
6.2. Методика тренування	91
6.3. Атлетичні програми для деяких швидкісно-силових видів спорту	92
Волейбол	92
Баскетбол	92
Бокс	93
Плавання	93
Легка атлетика (спринт, бар'єрний біг, стрибки)	93
Легка атлетика (метання)	94
Боротьба	94
Хокей	94
Футбол	95
Східні одноборства	95
Лижний спорт	95
Велоспорт	96
Фехтування	96
Контрольні питання	96

Розділ 7. ФАРМАКОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АТЛЕТИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	97
7.1. Медикаментозні засоби забезпечення відновлення працездатності атлетів.....	97
7.2. Продукти спортивного харчування.....	100
7.3. Класифікація продуктів спортивного харчування	100
Словник	107
Література.....	128
Додаток	130

Навчальне видання

В.Ф. Пилипко, В.В. Овсеєнко

АТЛЕТИЗМ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

За редакцією авторів

Підписано до друку 30.05.2007. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 8,5. Обл.-вид. арк. 8,12.
Вид. № 07-01. Зам. № 7-078. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.
e-mail: ovc_books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>,
тел. 756-73-38.

Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів
в друкарні «Прінт-Лідер»
61070 м. Харків, вул. Рудика, буд. 9.