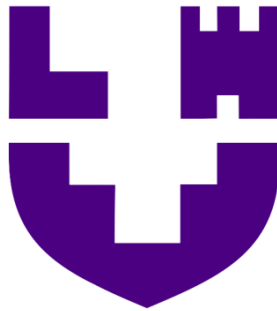


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ

Конспект лекцій
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітніх програм
«Середня освіта (Фізична культура)» та
«Фізична культура і спорт»
галузі знань А «Освіта»
спеціальностей А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та
А7 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2025

УДК 796.41(07)

А 92

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ _____ Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2025 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ Наталія ПОЛЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладачі: _____ Олег ГРЕБІК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

_____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ Володимир ФАЙДЕВИЧ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

Відповідальний за випуск: _____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ [Текст] : Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітніх програм А 92 «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт» галузі знань А «Освіта», спеціальностей А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт», денної та заочної форм навчання/уклад. О . В. Гребік., В.В. Ковальчук Луцьк: ЛНТУ, 2025. – 56 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Лекція 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	6
Лекція 2 Історія розвитку атлетичних видів спорту.....	8
Лекція 3. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з атлетизму.....	11
Лекція 4. Основи організації навчально-тренувальних занять.	14
Лекція 5. Силова підготовка осіб різного віку і статі.....	17
Лекція 6. Основи методики розвитку сили.....	19
Лекція 7. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики.....	23
Лекція 8. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу.....	26
Лекція 9. Основні м'язові групи.	29
Лекція 10. Методика навчання та техніка виконання вправ у бодібілдингу.	31
Лекція 11. Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.	35
Лекція 12. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатност.....	38
Лекція 13. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою спортсменів.	41
Лекція 14. Спортивна орієнтація та спортивний відбір спортсменів.	44
Лекція 15. Змагання і змагальна діяльність юних спортсменів.	47
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	51

ВСТУП

Атлетична підготовка є фундаментальним компонентом спортивної діяльності, що визначає фізичну готовність спортсмена до ефективного виконання спеціалізованих вправ і досягнення високих результатів у різних видах спорту. Вона охоплює розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація, а також формування рухових навичок і технічної майстерності. Комплексна атлетична підготовка є основою успішної спортивної діяльності, оскільки забезпечує необхідний рівень працездатності, профілактику травматизму та оптимальне функціонування організму під час тренувань і змагань.

Важливість атлетичної підготовки полягає у її універсальному значенні для розвитку спортсменів будь-якої спеціалізації. Незалежно від того, чи це види спорту, що потребують максимальної силової витривалості, швидкості або координації рухів, правильно організована атлетична підготовка дозволяє забезпечити рівномірний розвиток всіх груп м'язів, оптимізувати енергетичні ресурси організму та підвищити ефективність спеціалізованих тренувань. Вона формує фізичну базу, яка слугує платформою для вдосконалення технічних і тактичних навичок, а також розвитку психофізіологічної стійкості спортсмена.

Методика атлетичної підготовки включає систематичне використання різноманітних засобів фізичного розвитку, що відповідають специфіці конкретного виду спорту та індивідуальним особливостям спортсмена. Це дозволяє досягати високої ефективності тренувального процесу, оптимально розподіляти навантаження та забезпечувати поступове підвищення рівня фізичної підготовки. Основними складовими атлетичної підготовки є:

Силова підготовка, що сприяє розвитку максимальної та швидкісної сили, підвищенню вибухової потужності та стабільності в опорно-руховому апараті.

Швидкісна підготовка, яка формує здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною швидкістю у визначених умовах.

Витривалість, що забезпечує здатність підтримувати оптимальну інтенсивність роботи протягом тривалого часу та ефективне відновлення між навантаженнями.

Гнучкість і координація, що дозволяє виконувати технічні рухи з високою точністю та мінімізувати ризик травм.

Особливу увагу в сучасному спорті приділяють комплексності атлетичної підготовки, коли розвиток різних фізичних якостей відбувається системно та гармонійно. Це дозволяє не лише підвищувати рівень спеціальної підготовленості, але й створювати передумови для тривалого збереження працездатності спортсмена та стабільності його спортивних результатів. Систематичний контроль за прогресом, використання сучасних тестів і методик

оцінки ефективності тренувань забезпечує індивідуалізацію процесу підготовки та адаптацію його до вікових і функціональних особливостей спортсменів.

Ключовим завданням методичної роботи в сфері атлетичної підготовки є оптимізація тренувального процесу, що включає:

- визначення пріоритетів у розвитку фізичних якостей залежно від виду спорту;

- раціональне розподілення тренувальних навантажень;

- своєчасне використання відновлювальних заходів для попередження перевтоми та травматизму;

- оцінку ефективності методів підготовки та внесення необхідних корекцій.

Методичні рекомендації, що надаються у цій методичці, базуються на сучасних наукових даних у галузі спортивної фізіології, біомеханіки та спортивної тренування. Вони спрямовані на те, щоб студенти та тренери могли ефективно планувати атлетичну підготовку спортсменів різного віку та рівня підготовленості, забезпечуючи системність, безпеку та високу результативність тренувального процесу.

Таким чином, атлетична підготовка є невід'ємною складовою успішної спортивної діяльності, що забезпечує фізичну готовність, сприяє розвитку спеціальних навичок та формує високу працездатність спортсмена. Вивчення методики атлетичної підготовки дозволяє систематизувати знання про фізичні якості, методи розвитку сили, швидкості та витривалості, а також розвивати навички планування і контролю тренувального процесу, що є запорукою досягнення стабільних спортивних результатів.

Лекція 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту

План

1. Поняття спеціалізації у спорті.
2. Значення атлетичних видів спорту.
3. Етапи спеціалізації у спорті.
4. Теоретичні та методичні основи підготовки.
5. Вимоги до майбутнього фахівця.

1. Поняття спеціалізації у спорті.

Атлетичні види спорту є однією з найдавніших і водночас найпопулярніших форм фізичної активності людини. Їхні витoki сягають ще античних Олімпійських ігор, де біг, стрибки та метання розглядалися не лише як змагання, а й як важливий елемент фізичного та духовного розвитку. У сучасному розумінні атлетичні види спорту охоплюють широкий спектр дисциплін легкої атлетики, важкої атлетики та силових багатоборств, які спрямовані на всебічний розвиток людини, формування фізичної витривалості, сили, швидкості та гармонійного тіла.

Спеціалізація з атлетичних видів спорту є важливим етапом у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури, тренерів та спортсменів. Вона передбачає не лише практичне оволодіння технікою вправ, а й формування знань з теорії тренування, біомеханіки, спортивної фізіології, педагогіки та психології спорту.

Спеціалізація у спорті — це процес зосередження уваги спортсмена або студента на певному виді чи групі споріднених дисциплін для досягнення високого рівня результатів. У випадку атлетичних видів спорту спеціалізація може відбуватися у таких напрямках:

Легка атлетика: біг на короткі, середні та довгі дистанції, спортивна ходьба, стрибки (у довжину, висоту, з жердиною, потрійний стрибок), метання (диск, спис, молот, ядро).

Важка атлетика: поштовх і ривок штанги.

Силові дисципліни та багатоборства: пауерліфтинг, бодібілдинг, кросфіт, гирьовий спорт.

Спеціалізація визначає напрями тренувальної діяльності, методи вдосконалення фізичних якостей та психофізичну підготовку спортсмена.

2. Значення атлетичних видів спорту.

Атлетичні дисципліни мають не лише спортивне, а й соціальне та виховне значення. Вони:

—сприяють розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, координація);

- формують дисципліну, витримку, працездатність та вміння долати труднощі;
- розвивають анатомо-фізіологічні системи організму (серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову);
- виконують профілактичну функцію щодо захворювань, пов'язаних із гіподинамією;
- мають виховний ефект, формуючи вольові якості та моральні принципи.

3. Етапи спеціалізації у спорті

Процес спортивної спеціалізації проходить кілька послідовних етапів:

Загальна фізична підготовка (ЗФП):

- всебічний розвиток організму;
- вивчення базових рухових навичок;
- виховання любові до спорту та формування стійкої мотивації.

Попередня спеціалізація:

- ознайомлення з основними вправами обраного виду;
- поступове поглиблення знань про техніку і тактику;
- розвиток ключових фізичних якостей для конкретної дисципліни.

Власне спеціалізація:

- спрямоване вдосконалення у певному виді (наприклад, спринт, стрибки у висоту, важка атлетика);
- індивідуалізація тренувального процесу;
- підготовка до участі у змаганнях.

Спортивна майстерність:

- досягнення високих результатів на національному та міжнародному рівнях;
- використання спеціалізованих методик тренування, відновлення та харчування.

4. Теоретичні та методичні основи підготовки.

Спеціалізація з атлетичних видів спорту передбачає засвоєння таких теоретичних аспектів.

Основи біомеханіки рухів: правильна техніка забезпечує ефективність та зменшує ризик травм.

Фізіологія спорту: знання про енергетичні системи організму (аеробну та анаеробну) дозволяють оптимізувати навантаження.

Педагогіка та психологія спорту: важливі для роботи тренера зі спортсменами різного віку, підтримання мотивації та психологічної стійкості.

Методика тренувального процесу: планування макро- і мікроциклів, поєднання навантаження з відпочинком, принципи поступовості та індивідуалізації.

5. Вимоги до майбутнього фахівця.

Фахівець, який обирає спеціалізацію з атлетичних видів спорту, має відповідати певним вимогам:

- володіти високим рівнем особистої фізичної підготовленості;
- знати сучасні методики тренувань, контролю та відновлення;
- уміти організовувати навчально-тренувальний процес для спортсменів різного віку;
- мати навички аналізу результатів і корекції підготовки;
- демонструвати педагогічну майстерність, комунікабельність і здатність мотивувати вихованців.

Висновки

Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту є фундаментом для подальшого професійного розвитку студентів і спортсменів. Цей етап дозволяє отримати необхідні теоретичні знання, практичні навички та сформувати професійні компетентності. Атлетичні дисципліни сприяють не лише підготовці висококваліфікованих спортсменів, а й вихованню гармонійно розвиненої, здорової та сильної особистості.

Лекція 2 Історія розвитку атлетичних видів спорту.

План

1. Атлетичні види спорту в Давньому світі.
2. Середньовіччя та Ренесанс.
3. Формування сучасної атлетики (XVIII–XIX ст.).
4. Атлетичні види спорту у XX столітті.
5. Сучасний етап розвитку.

1. Атлетичні види спорту в Давньому світі.

Атлетичні види спорту — одна з найдавніших форм фізичної активності, яка супроводжувала людину протягом усього історичного розвитку. Вправи, що сьогодні відносяться до легкої та важкої атлетики, здавна виконувалися у військовій, трудовій та ритуальній діяльності. Біг, стрибки, метання, піднімання важких предметів були не лише засобами самовираження, а й необхідною умовою виживання. З часом вони перетворилися на елемент культури, а пізніше — на змагальну діяльність.

Вивчення історії розвитку атлетичних видів спорту дозволяє зрозуміти їх соціальне значення, еволюцію форм і правил, а також сучасні тенденції в організації тренувань та змагань.

Найперші прояви атлетичних вправ пов'язані з первісним суспільством, де фізична сила та витривалість були головними чинниками виживання. Знаряддя

праці, мисливська діяльність і військові вправи сформували основні прототипи майбутніх спортивних дисциплін.

Стародавній Єгипет (III–II тис. до н.е.): на стінах храмів зображені сцени бігу, боротьби та піднімання тягарів.

Месопотамія: метання списа й диска використовували у військовій підготовці.

Давня Греція: саме тут атлетика набула організованого вигляду. У 776 р. до н.е. відбулися перші Олімпійські ігри, де основними видами були біг, стрибки, метання диска і списа, боротьба. Атлетичні вправи розглядалися як шлях до гармонійного розвитку тіла і духу.

Грецька традиція лягла в основу європейської спортивної культури: поняття «атлетика» походить від грецького слова «athlon» — змагання, нагорода.

2. Середньовіччя та Ренесанс.

З падінням Римської імперії ідеали античної атлетики занепали. У середньовіччі фізичні вправи переважно мали військовий характер. Біг, стрибки, метання та силові вправи зберігалися у формі військових ігор та підготовки до бою.

У період Відродження (XIV–XVI ст.) відбувся новий сплеск інтересу до античної культури. Гуманісти підкреслювали значення фізичного виховання для гармонійного розвитку людини. В Італії, Франції, Німеччині та Англії почали виникати перші школи гімнастики, де використовувалися елементи легкої атлетики та силових вправ.

3. Формування сучасної атлетики (XVIII–XIX ст.)

У XVIII–XIX ст. почався процес інституціалізації спорту: створювалися спортивні клуби, проводилися змагання з уніфікованими правилами.

Легка атлетика: в Англії біг на довгі дистанції був популярним серед студентів університетів. У 1864 р. відбулися перші міжуніверситетські змагання між Оксфордом і Кембриджем. У 1866 р. заснована Англійська асоціація легкої атлетики, що започаткувала систематичні чемпіонати.

Важка атлетика: у Німеччині та Франції поширювалися гуртки «сильних людей», де розвивали піднімання гир і штанг. У 1895 р. у Відні відбулися перші міжнародні змагання з важкої атлетики.

Олімпійський рух: 1896 р. в Афінах проведені перші сучасні Олімпійські ігри, де легкоатлетика та важка атлетика стали основними видами програми.

4. Атлетичні види спорту у XX столітті

У XX ст. розвиток атлетики отримав потужний поштовх завдяки масовому спорту та науковому підходу до тренування.

Легка атлетика: стала базовим видом спорту майже у всіх країнах світу. Виникли численні міжнародні федерації, зокрема IAAF (1912 р.), яка розробила правила і рекорди. Біг на різні дистанції, стрибки, метання перетворилися на дисципліни з високим рівнем спеціалізації.

Важка атлетика: після створення Міжнародної федерації важкої атлетики (1920 р.) цей вид спорту увійшов до програми багатьох міжнародних змагань. У 70–80-х рр. з'явилися нові методики тренувань, що забезпечили світові рекорди.

Силові види спорту: у другій половині XX ст. розвинулися пауерліфтинг, бодібілдинг і гирьовий спорт. Вони стали популярними не лише серед професіоналів, а й у масовому фітнесі.

5. Сучасний етап розвитку.

Сьогодні атлетичні види спорту зберігають провідні позиції у світовому спорті.

Олімпійські ігри: легка атлетика традиційно займає найбільший обсяг програми, а важка атлетика залишається класичним видом.

Масовий спорт і фітнес: завдяки доступності вправ (біг, стрибки, силові тренування) атлетичні види стали невід'ємною частиною оздоровчої культури.

Науково-технічний прогрес: використання біомеханічного аналізу, спортивної медицини, інноваційного обладнання дозволяє досягати нових рекордів.

Нові дисципліни: кросфіт, функціональний тренінг, street workout поєднують елементи атлетики та силових вправ, приваблюючи молодь.

Висновки

Історія розвитку атлетичних видів спорту є відображенням еволюції людства: від необхідності виживання до культурного феномену та змагальної діяльності. Від античних Олімпійських ігор до сучасних світових чемпіонатів атлетика пройшла шлях від простих фізичних вправ до високотехнологічної спортивної діяльності.

Сьогодні атлетичні дисципліни не лише формують спортивні досягнення, а й виконують важливу соціальну функцію — сприяють здоров'ю, фізичному розвитку та об'єднанню людей у глобальному спортивному русі.

Лекція 3. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з атлетизму.

План

1. Основні причини травматизму в атлетизмі
2. Види травм, характерних для занять атлетизмом
3. Загальні правила техніки безпеки.
4. Профілактика травматизму у тренувальному процесі.
5. Специфіка техніки безпеки у різних видах атлетизму.
6. Роль тренера у забезпеченні безпеки.
7. Дії у разі виникнення травми.

1. Основні причини травматизму в атлетизмі.

Атлетизм, як система вправ для розвитку сили, витривалості, швидкості та гармонійного розвитку тіла, займає провідне місце у сучасному спорті та фізичній культурі. До нього належать важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт та інші силові дисципліни. Однак характер цих видів спорту передбачає роботу з великими обтяженнями, високими фізичними навантаженнями та складною технікою виконання вправ, що створює підвищений ризик травматизму.

Дотримання правил техніки безпеки є основною умовою ефективного та безпечного тренувального процесу. Вивчення причин травм, профілактичних заходів та правильна організація занять з атлетизму допомагають зберегти здоров'я спортсмена, підвищити результативність і продовжити спортивне довголіття.

Травми під час занять атлетичними видами спорту можуть виникати внаслідок низки факторів:

Порушення техніки виконання вправ.

- неправильне положення спини при підйомі штанги;
- ривки та надмірна швидкість руху;
- недотримання фаз техніки у важкій атлетиці.

Надмірні фізичні навантаження.

- робота з занадто великими вагами;
- занадто часті тренування без достатнього відновлення;
- ігнорування принципу поступовості.

Незадовільна фізична підготовка.

- слабкість м'язів-стабілізаторів;
- недостатній рівень гнучкості й рухливості у суглобах.

Невідповідні умови занять.

- несправний інвентар;
- слизька або тверда підлога;

– відсутність належної вентиляції та освітлення у спортивному залі.

Недотримання правил безпеки.

– відсутність страхувальника при виконанні небезпечних вправ (присідання зі штангою, жим лежачи);

– використання несправних грифів чи дисків;

– нехтування спеціальними поясами, накладками, фіксаторами.

2. Види травм, характерних для занять атлетизмом.

Найчастіше у спортсменів-атлетів зустрічаються такі ушкодження:

Травми опорно-рухового апарату: розтягнення, розриви зв'язок, пошкодження сухожилів.

М'язові травми: мікророзриви м'язових волокон, судоми, перевантаження.

Суглобові ушкодження: вивихи плеча, коліна, травми гомілковостопного суглоба.

Травми спини: грижі міжхребцевих дисків, протрузії, перевантаження поперекового відділу.

Травми від падінь чи падіння снаряду: забої, переломи, струс мозку.

Розуміння характеру травм дає змогу сформувати правильну систему профілактики.

3. Загальні правила техніки безпеки.

Для забезпечення безпечних занять з атлетизму необхідно дотримуватись таких правил:

Медичний контроль: регулярні обстеження для визначення стану здоров'я та допуску до занять.

Розминка: обов'язкове проведення загальної та спеціальної підготовчої роботи для підготовки м'язів і суглобів.

Правильна техніка виконання: постійний контроль тренера за рухами, корекція помилок.

Страхування: під час виконання жиму лежачи, присідань та інших небезпечних вправ спортсмен повинен мати партнера-страхувальника.

Використання спеціального обладнання: пояси для підтримки спини, еластичні бинти, наколінники, фіксатори зап'ясть.

Поступове збільшення навантаження: дотримання принципів прогресії, уникання різких стрибків у вагах.

Організація простору: тренувальний зал повинен бути обладнаний безпечними помостами, мати достатнє освітлення, вентиляцію та справний інвентар.

4. Профілактика травматизму у тренувальному процесі.

Профілактичні заходи включають комплекс організаційних, педагогічних та медико-біологічних дій.

Організаційні заходи:

– регулярна перевірка стану інвентарю;

- суворе дотримання правил поведінки у залі;
- розробка інструкцій з техніки безпеки для спортсменів.

Педагогічні заходи:

- навчання правильній техніці з перших занять;
- формування культури безпечної поведінки;
- виховання дисципліни та відповідальності у спортсменів.

Медико-біологічні заходи:

- раціональне харчування та гідратація;
- використання відновлювальних процедур (масаж, сауна, сон);
- своєчасне лікування мікротравм.

5. Специфіка техніки безпеки у різних видах атлетизму.

У важкій атлетиці: суворе дотримання фаз підйому штанги, використання помостів, страхування при ривку та поштовху.

У пауерліфтингу: наявність обов'язкового страхувальника, застосування спеціальних екіпіровок (пояс, бинти, костюми).

У бодібілдингу: контроль за помірністю навантажень, уникнення тренування «до відмови» без партнера.

У гирьовому спорті: правильна техніка хвату, запобігання падінню гирі на стопу чи тіло.

6. Роль тренера у забезпеченні безпеки.

Тренер відіграє ключову роль у профілактиці травматизму:

організовує навчально-тренувальний процес з урахуванням віку та рівня підготовки спортсменів;

навчає техніки та контролює правильність виконання вправ;

формує культуру використання інвентарю та обладнання;

забезпечує психологічну підтримку та контроль за мотивацією, щоб уникнути надмірних амбіцій.

7. Дії у разі виникнення травми.

При отриманні травми необхідно:

Негайно припинити виконання вправи.

Надати першу медичну допомогу (імобілізація, прикладання холоду).

Викликати медичного працівника або доправити спортсмена до лікувального закладу.

Проаналізувати причини інциденту та вжити заходів для запобігання подібних випадків.

Висновки

Заняття атлетизмом є високоефективним засобом фізичного розвитку, однак вони супроводжуються значними ризиками травматизму. Дотримання правил техніки безпеки, правильна організація занять та своєчасна

профілактика ушкоджень дозволяють мінімізувати небезпеку та створити умови для безпечного і результативного тренування.

Техніка безпеки в атлетизмі повинна розглядатися не як формальність, а як невід'ємна складова навчально-тренувального процесу, що гарантує збереження здоров'я спортсменів і забезпечує їхній прогрес.

Лекція 4. Основи організації навчально-тренувальних занять.

План

1. Поняття та завдання навчально-тренувального заняття.
2. Принципи організації навчально-тренувальних занять.
3. Структура навчально-тренувального заняття.
4. Види навчально-тренувальних занять.
5. Методи проведення занять.
6. Контроль і оцінювання ефективності занять.
7. Організаційно-педагогічні умови ефективного заняття.

1. Поняття та завдання навчально-тренувального заняття.

Навчально-тренувальне заняття є основною формою організації спортивної підготовки, у межах якої реалізуються завдання фізичного, технічного, тактичного, психічного та теоретичного виховання спортсменів. Від правильної організації занять залежить ефективність тренувального процесу, рівень фізичної підготовленості, а також збереження здоров'я спортсменів.

Організація тренування вимагає дотримання певних педагогічних принципів, знання методики побудови занять, урахування індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки виду спорту.

Навчально-тренувальне заняття – це спеціально організований процес, спрямований на реалізацію завдань спортивної підготовки, вдосконалення фізичних якостей та оволодіння технікою й тактикою змагань.

Основні завдання:

Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

Засвоєння та вдосконалення технічних елементів.

Формування тактичних умінь.

Виховання психологічної стійкості та волевих якостей.

Забезпечення загальної та спеціальної підготовки спортсменів.

Формування знань з теорії тренування та культури рухової діяльності.

2. Принципи організації навчально-тренувальних занять.

Організація тренувального процесу ґрунтується на таких принципах:

Систематичність: регулярність занять забезпечує стійкий прогрес.

Послідовність і поступовість: збільшення навантаження має відбуватися планомірно.

Цілеспрямованість: кожне заняття повинно мати конкретну мету.

Індивідуалізація: урахування віку, рівня підготовки та особистих особливостей спортсмена.

Варіативність: застосування різних засобів і методів для уникнення монотонності.

Безперервність: тренувальний процес повинен мати логічну структуру протягом усього макроциклу.

3. Структура навчально-тренувального заняття.

Традиційно тренувальне заняття складається з трьох частин:

Підготовча частина (10–20% часу):

- організація групи, повідомлення завдань;
- загальна та спеціальна розминка;
- психологічна підготовка.

Основна частина (60–70% часу):

- виконання вправ для розвитку фізичних якостей;
- відпрацювання техніки й тактики;
- моделювання змагальних ситуацій.

Заключна частина (10–15% часу):

- вправи на відновлення та розслаблення;
- підбиття підсумків;
- завдання на самопідготовку.

4. Види навчально-тренувальних занять.

Залежно від спрямованості виділяють:

Заняття загальної фізичної підготовки (ЗФП): формують базові рухові якості.

Заняття спеціальної фізичної підготовки (СФП): спрямовані на розвиток якостей, специфічних для певного виду спорту.

Технічні заняття: вдосконалення техніки виконання вправ.

Тактичні заняття: відпрацювання тактичних дій у змодельованих ситуаціях.

Комплексні заняття: поєднують усі напрямки підготовки.

Відновлювальні заняття: застосовуються після інтенсивних навантажень.

5. Методи проведення занять.

Основні методи організації тренувань:

Повторний метод: багаторазове виконання вправ із певними інтервалами відпочинку.

Інтервальний метод: чергування навантаження й відпочинку з регламентованими паузами.

Кругове тренування: послідовне виконання комплексу вправ на різні групи м'язів.

Змагальний метод: створення умов, максимально наближених до змагань.

Ігровий метод: використання рухливих ігор для розвитку якостей та підтримання інтересу.

Комплексний метод: поєднання кількох способів підготовки в межах одного заняття.

6. Контроль і оцінювання ефективності занять.

Ефективність навчально-тренувального процесу визначається через: контроль за станом фізичної підготовленості (тести, нормативи); оцінку технічних і тактичних дій; аналіз результатів у тренувальних і змагальних умовах; моніторинг функціонального стану (пульс, дихання, самопочуття).

Тренер зобов'язаний вести документацію (щоденники тренувань, журнали обліку), що дозволяє аналізувати динаміку розвитку спортсменів.

7. Організаційно-педагогічні умови ефективного заняття.

До них належать: правильний добір місця та інвентарю; забезпечення техніки безпеки та профілактики травматизму; педагогічна майстерність тренера (чіткість інструкцій, показ вправ, мотивація); індивідуальний та диференційований підхід до спортсменів; створення психологічно комфортного клімату в групі.

Роль тренера у процесі організації занять

Тренер виступає не лише інструктором, а й вихователем, психологом і мотиватором. Він відповідає за: планування змісту занять; добір засобів і методів; забезпечення поступовості навантаження; контроль і корекцію підготовки; формування позитивної мотивації до занять.

Висновки

Організація навчально-тренувальних занять є складним педагогічним процесом, який вимагає глибоких знань із теорії та методики спорту, психології, педагогіки та фізіології. Ефективне заняття — це результат чіткої побудови структури, оптимального добору засобів і методів, індивідуалізації підходу до спортсменів та дотримання принципів безпеки.

Правильно організовані заняття не лише сприяють досягненню високих спортивних результатів, а й виконують важливу виховну та оздоровчу функцію.

Лекція 5. Силова підготовка осіб різного віку і статі.

План

1. Поняття та значення силових підготовки.
2. Вікові особливості силових підготовки.
3. Статеві особливості силових підготовки.
4. Засоби та методи силових підготовки.
5. Принципи організації силових тренувань.
6. Організація силових занять у різних вікових групах.

1. Поняття та значення силових підготовки.

Силовий підготовка є важливою складовою фізичного виховання та спортивного тренування. Вона спрямована на розвиток однієї з базових фізичних якостей людини — сили, що забезпечує ефективність рухової діяльності, працездатності та адаптацію до фізичних навантажень.

Актуальність теми визначається тим, що силовий підготовка потрібна не лише спортсменам, а й людям різного віку й статі для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань опорно-рухового апарату та підтримання високої якості життя.

Особливості методики силових тренувань визначаються віком, рівнем підготовленості, статтю, станом здоров'я та цілями, що ставить перед собою людина.

Силовий підготовка — це процес розвитку м'язової сили, витривалості та потужності організму шляхом використання спеціальних вправ із обтяженням або власною масою тіла.

Її значення: забезпечення функціональної готовності організму; профілактика травм і захворювань; підвищення рівня працездатності; формування гармонійної статури; збереження рухової активності у старшому віці.

2. Вікові особливості силових підготовки.

2.1. Діти та підлітки (7–16 років).

У молодшому віці (7–11 років) акцент робиться на розвитку загальної координації, правильної техніки рухів, використанні вправ з власною вагою (присідання, підтягування, віджимання).

У підлітковому віці (12–16 років) поступово вводяться вправи з малими та середніми обтяженнями (гантелі, медбол, гумові еспандери).

Забороняється робота з максимальною вагою, оскільки незміцнілий опорно-руховий апарат не готовий до надмірних навантажень.

2.2. Юнаки та молодь (17–22 роки)

Період найбільш інтенсивного розвитку силових якостей.

Використовуються різні методи: повторний, інтервальний, коловий.

Допускаються вправи з великими обтяженнями, але з урахуванням техніки та поступовості.

2.3. Дорослі (23–40 років)

Основний акцент робиться на поєднанні силових тренувань з розвитком витривалості.

Можливе використання максимальних ваг, комплексних тренувальних програм.

У жінок у цьому віці важливий акцент на профілактиці гіподинамії, збереженні гармонійної статури, зміцненні м'язів спини та таза.

2.4. Особи середнього та старшого віку (40–60 років і більше)

Основне завдання — підтримання м'язового тону, профілактика остеопорозу, розвиток функціональної сили для побутової діяльності.

Використовуються вправи з невеликими вагами, еластичними амортизаторами, вправи у воді.

Важлива увага приділяється правильному диханню та безпеці.

3. Статеві особливості силової підготовки.

3.1. Чоловіки

Володіють вищим рівнем м'язової маси та анаболічних гормонів (тестостерон), що сприяє швидкому прогресу.

Силова підготовка орієнтована на розвиток максимальної сили та вибухової потужності.

Широко використовуються вправи з вільними вагами, тренажерами, вправи на потужність (ривки, стрибкові навантаження).

3.2. Жінки

Силова підготовка спрямована на підтримання здоров'я, зміцнення опорно-рухового апарату, формування статури.

Через фізіологічні особливості (нижчий рівень тестостерону, відмінності у м'язовій структурі) результати у розвитку максимальної сили поступаються чоловічим, але жінки добре реагують на тренування з середніми навантаженнями і високим обсягом роботи.

Акцент робиться на вправи для м'язів спини, черевного пресу, нижніх кінцівок.

4. Засоби та методи силової підготовки.

Вправи з власною вагою: підтягування, віджимання, планка, присідання.

Вправи з обтяженнями: робота з гантелями, штангою, гирями.

Тренажери: забезпечують локальне навантаження та безпечні умови.

Функціональний тренінг: TRX-петлі, еспандери, нестійкі платформи.

Методи: повторний, інтервальний, коловий, змагальний, ігровий.

5. Принципи організації силових тренувань.

Поступовість: поступове збільшення навантажень.

Систематичність: регулярність занять (2–4 рази на тиждень).

Різноманітність: чергування різних груп вправ.

Індивідуалізація: добір програм з урахуванням віку, статі, стану здоров'я.

Безпека: правильна техніка, розминка, використання допоміжного обладнання.

6. Організація силових занять у різних вікових групах.

Діти: ігрові форми, вправи з власною вагою.

Підлітки: колове тренування, мале обтяження.

Молодь: комплексні програми з використанням вільних ваг.

Дорослі: поєднання силового й аеробного тренування.

Літні люди: вправи на гнучкість і легку силу, акцент на профілактиці захворювань.

7. Контроль та профілактика травматизму

Обов'язкова медична перевірка перед початком занять.

Чітке дотримання техніки вправ.

Використання розминки та заминки.

Регулярний контроль самопочуття та навантаження.

Вибір адекватного інвентарю та умов тренування.

Висновки

Силова підготовка осіб різного віку і статі має власну специфіку, яка враховує фізіологічні, анатомічні й психологічні особливості людини. Правильно організоване силове тренування забезпечує розвиток не лише фізичних якостей, а й підвищує рівень здоров'я, працездатність і якість життя.

У дітей і підлітків воно формує основу для всебічного розвитку, у молоді — дозволяє досягати високих спортивних результатів, у дорослих — підтримує працездатність, а у людей старшого віку — запобігає віковим змінам та продовжує активне життя.

Лекція 6. Основи методики розвитку сили.

План

1. Поняття сили та її види.
2. Фізіологічні основи розвитку сили.
3. Принципи методики розвитку сили.
4. Засоби розвитку сили.
5. Методи розвитку сили.
6. Вікові та статеві особливості розвитку сили.

1. Поняття сили та її види.

Сила є однією з провідних фізичних якостей людини, яка визначає здатність виконувати роботу за допомогою м'язових зусиль. Вона має фундаментальне значення як у спорті, так і в повсякденному житті, оскільки забезпечує рухову активність, працездатність і стійкість організму до фізичних навантажень.

Методика розвитку сили ґрунтується на закономірностях фізіології, педагогіки та спортивного тренування. Вона передбачає використання спеціальних засобів, методів і принципів, спрямованих на підвищення силових можливостей м'язів з урахуванням віку, статі, рівня підготовленості та цілей занять.

Сила — це здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки напруженню.

Розрізняють такі види сили:

Максимальна сила — найбільше зусилля, яке м'яз може розвинути одноразово.

Швидкісна сила (вибухова) — здатність долати опір з максимальною швидкістю.

Силова витривалість — здатність тривалий час підтримувати м'язові зусилля.

Реактивна сила — поєднання швидкісних і силових якостей у стрибках, відштовхуваннях.

2. Фізіологічні основи розвитку сили.

М'язові волокна: швидкі та повільні волокна мають різний потенціал розвитку сили.

Нервово-м'язова координація: узгодженість роботи м'язових груп визначає ефективність силових дій.

Гіпертрофія м'язів: збільшення поперечного перерізу м'язових волокон — основа зростання сили.

Гормональні фактори: рівень тестостерону, гормону росту та інсуліноподібного фактора впливає на розвиток сили.

3. Принципи методики розвитку сили.

Систематичність — регулярні тренування формують стійкі зміни.

Поступовість — навантаження збільшується етапно.

Індивідуалізація — врахування віку, статі, рівня підготовленості.

Специфічність — вправи мають бути наближеними до майбутньої діяльності.

Варіативність — зміна методів і засобів запобігає адаптації.

Комплексність — розвиток сили поєднується з іншими фізичними якостями.

4. Засоби розвитку сили.

Вправи з власною масою тіла (присідання, підтягування, віджимання).

Вправи з обтяженнями (гантелі, штанга, гири).

Робота на тренажерах (ізольовані вправи для м'язових груп).

Функціональний тренінг (TRX, нестабільні платформи).

Пліометричні вправи (стрибки, метання).

Ізометричні вправи (утримання позицій, статичні напруження).

5. Методи розвитку сили.

5.1. Повторний метод

Виконання вправ з обтяженнями 6–12 разів у підході.

Розвиває гіпертрофію м'язів.

Використовується у фітнесі та бодибілдінгу.

5.2. Максимальних зусиль

Робота з 85–100% від 1ПМ (одноразового максимуму).

Формує максимальну силу.

Потребує високого рівня техніки й контролю.

5.3. Динамічних зусиль

Виконання вправ з невеликим обтяженням, але з максимальною швидкістю.

Розвиває вибухову силу.

Використовується у легкоатлетів, ігровиків.

5.4. Ізометричний метод

Напруження м'язів без зміни їх довжини.

Сприяє локальному зміцненню м'язів.

Ефективний у реабілітації.

5.5. Коловий метод

Послідовне виконання комплексу вправ на різні групи м'язів.

Формує силову витривалість.

Зручний для групових занять.

6. Вікові та статеві особливості розвитку сили.

Діти та підлітки: використовуються вправи з власною масою, еспандери, малі обтяження.

Молодь: найсприятливіший період для розвитку сили, можна застосовувати всі методи.

Дорослі: робота з великими обтяженнями, поєднання силових і функціональних вправ.

Літні люди: обмежені ваги, акцент на підтримці функціональної сили та профілактиці травм.

Чоловіки: швидший прогрес завдяки гормональному профілю.

Жінки: більше уваги на силову витривалість, вправи для стабілізації корпусу та профілактику остеопорозу.

7. Структура силового тренування

Розминка (10–15 хв): легке кардіо, динамічна розтяжка.

Основна частина (40–60 хв):

- вправи для великих груп м'язів;
- вправи для дрібних м'язів;
- ізометричні та функціональні вправи.

Заключна частина (5–10 хв): розтягування, вправи на відновлення дихання.

8. Контроль і оцінка силовій підготовленості

Тестування 1ПМ (одноразового максимуму).

Кількість підтягувань, віджимань, присідань.

Час утримання статичних позицій (планка).

Оцінка техніки виконання вправ.

Самоконтроль (щоденники тренувань, пульс, самопочуття).

Висновки

Методика розвитку сили є комплексом засобів і прийомів, які забезпечують поступове підвищення силових можливостей людини. Її ефективність визначається правильним добором вправ, інтенсивності та об'єму навантажень, а також систематичністю тренувань.

Врахування вікових і статевих особливостей, поєднання різних методів, контроль за станом здоров'я та профілактика травматизму дозволяють забезпечити безпечний і результативний розвиток сили.

Сила як фізична якість виступає фундаментом для розвитку інших якостей — швидкості, витривалості, координації — і має ключове значення як у спорті, так і в повсякденному житті змін та продовжує активне життя.

Лекція 7. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики.

План

1. Загальна характеристика змагальних вправ важкої атлетики.
2. Етапи оволодіння технікою важкоатлетичних вправ
3. Техніка виконання ривка.
4. Техніка виконання поштовху.
5. Методика навчання ривка.
6. Методика навчання поштовху.

1. Загальна характеристика змагальних вправ важкої атлетики.

Важка атлетика — один із найдавніших та водночас найскладніших видів спорту, у якому головними змагальними вправами є ривок та поштовх штанги. Виконання цих вправ потребує високого рівня розвитку сили, швидкості, координації, гнучкості та спеціальної технічної підготовки.

Методика навчання техніці важкоатлетичних вправ базується на принципах поступовості, послідовності та індивідуалізації. Грамотне поєднання навчання та тренування дозволяє досягти високих результатів, запобігти травматизму й забезпечити стабільність у змагальній діяльності.

У сучасній олімпійській програмі виконуються дві вправи:

Ривок — підйом штанги з помосту в один прийом над голову з фіксацією рук.

Поштовх — підйом штанги у два прийоми: спочатку підйом на груди, потім поштовх від грудей над голову.

Успіх виконання вправ визначається: силовими можливостями спортсмена; рівнем технічної підготовки; здатністю мобілізувати сили у змагальних умовах.

2. Етапи оволодіння технікою важкоатлетичних вправ.

Навчання відбувається поетапно:

Ознайомчий етап:

- формування уявлень про вправу;
- показ та пояснення техніки;
- демонстрація відеоматеріалів.

Початкове навчання:

- виконання вправ із палицею, грифом без дисків;
- відпрацювання окремих фаз руху.

Поглиблене навчання:

- використання малої та середньої ваги;
- поєднання фаз у цілісну дію;

– корекція технічних помилок.

Закріплення:

– відпрацювання вправ у змагальних умовах;

– використання максимально наближених навантажень.

3. Техніка виконання ривка.

Ривок складається з кількох фаз:

Вихідне положення: стопи на ширині плечей, хват широкий, спина пряма.

Перша тяга: підйом штанги до рівня колін з фіксацією корпусу.

Друга тяга: прискорений підйом від колін до стегон, активне розгинання тулуба і ніг.

Підсід: швидке «занурення» під штангу та фіксація її над головою.

Закріплення: утримання штанги з випрямленими руками, встати у стійку.

Типові помилки: передчасне розгинання корпусу; відхилення штанги від вертикальної траєкторії; слабка робота ніг у підсіді.

4. Техніка виконання поштовху.

Поштовх складається з двох основних елементів:

4.1. Підйом штанги на груди

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, хват трохи ширший від плечей.

Перша тяга: рух до колін із прямою спиною.

Друга тяга: прискорений підйом штанги до стегон.

Підсід під штангу: захоплення штанги на груди у напівприсіді.

Випрямлення у стійку.

4.2. Поштовх від грудей

Підготовка: легке присідання для створення імпульсу.

Виштовхування: енергійне розгинання ніг і рук.

Підсід під штангу: розведення ніг у випад.

Фіксація: утримання штанги над головою.

Повернення у вихідне положення.

Типові помилки: слабке присідання перед поштовхом; неповне випрямлення рук; втрата рівноваги у випаді.

5. Методика навчання ривка.

Етапи:

Загальна підготовка: вправи з палицею, грифом, стрибки.

Вивчення першої тяги з акцентом на положення спини.

Навчання другої тяги: ривки з підвішування (від колін, від стегон).

Відпрацювання підсаду: присідання зі штангою над головою.

Поєднання фаз у цілісний ривок.

6. Методика навчання поштовху.

Етапи:

Засвоєння правильної стійки і хвату.

Вивчення підйому на груди з підвішування.

Тяга з помосту до грудей.

Навчання поштовху від грудей з малою вагою.

Формування техніки випадів і фіксації.

Виконання повного поштовху.

7. Допоміжні вправи у навчанні техніки

Тяга з палицею або грифом без дисків.

Ривки та поштовхи з підвісу.

Присідання зі штангою на грудях і над головою.

Поштовх штанги від грудей із блоків.

Стрибкові вправи (стрибки у глибину, вистрибування зі штангою).

8. Організаційно-педагогічні умови навчання

Використання принципу «від простого до складного».

Демонстрація правильної техніки (тренер, відео).

Індивідуальний підхід до спортсменів.

Постійний контроль за технікою та виправлення помилок.

Чітке дотримання техніки безпеки: наявність страхувальних стійок, якісний інвентар, правильне розминання.

9. Профілактика помилок і травматизму

Виконання вправ із поступовим зростанням навантаження.

Недопущення раннього використання максимальної ваги.

Контроль положення спини й колін.

Використання поясів, накладок, бинтів.

Чітке дотримання правил виконання вправ.

Висновки

Методика навчання змагальним вправам важкої атлетики базується на поступовому оволодінні технікою ривка та поштовху. Її ефективність залежить від правильного добору допоміжних вправ, систематичності тренувань, педагогічної майстерності тренера й дисципліни спортсменів.

Вивчення техніки у поєднанні з розвитком фізичних якостей створює умови для досягнення високих результатів, а дотримання правил безпеки дозволяє уникнути травм і забезпечити довголіття у спорті.

Лекція 8. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу.

План

1. Характеристика змагальних вправ пауерліфтингу.
2. Загальні принципи методики навчання.
3. Методика навчання та техніка виконання присідання.
4. Методика навчання та техніка виконання жиму лежачи.
5. Методика навчання та техніка виконання станової тяги.
6. Допоміжні вправи у підготовці пауерліфтерів.

1. Характеристика змагальних вправ пауерліфтингу.

Пауерліфтинг — це силовий вид спорту, що включає три змагальні вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та станова тяга. Основною метою є підняття максимальної ваги в кожній вправі, що вимагає високого рівня розвитку сили, технічної майстерності, координації та психологічної підготовки.

Методика навчання вправ пауерліфтингу має ґрунтуватися на принципах поступовості, систематичності, індивідуалізації та безпеки. У ній поєднуються елементи силового тренування, педагогіки та спортивної біомеханіки.

Присідання зі штангою на плечах — вправа на силу нижніх кінцівок, спини та корпусу.

Жим штанги лежачи — вправа на розвиток сили грудних м'язів, дельт і трицепсів.

Станова тяга — вправа на силу спини, сідничних м'язів і задньої поверхні стегна.

Результат у змаганнях визначається сумою кращих підходів у трьох вправах.

2. Загальні принципи методики навчання.

Поступовість: від легких варіантів вправ до виконання змагальної техніки.

Послідовність: спочатку формування базових навичок, потім спеціалізація.

Наглядність: демонстрація, відеоаналіз, показ тренера.

Індивідуалізація: корекція техніки з урахуванням антропометрії спортсмена.

Систематичність: регулярні заняття з оптимальним чергуванням навантаження та відпочинку.

Безпека: суворе дотримання техніки та використання допоміжного обладнання.

3. Методика навчання та техніка виконання присідання.

Техніка

Вихідне положення: штанга на трапеціях або дельтах, стопи трохи ширше плечей.

Початок руху: відведення таза назад із збереженням прямої спини.

Основна фаза: присідання до паралелі стегон із підлогою чи нижче.

Повернення: потужне випрямлення ніг та корпусу.

Методика навчання

Присідання без ваги, з гімнастичною палицею.

Присідання з малою штангою на грудях і плечах.

Робота в частковій амплітуді (коробки, лавки).

Присідання з паузами, у тренажерах.

Виконання змагальної техніки зі зростанням ваги.

Типові помилки завал корпусу вперед; «підгинання» колін усередину; недостатня глибина присідання.

4. Методика навчання та техніка виконання жиму лежачи.

Техніка

Вихідне положення: лежачи на лаві, стопи на підлозі, хват трохи ширший плечей.

Опускання штанги на середину грудей із контролем.

Коротка пауза.

Виштовхування штанги вгору з випрямленням рук.

Методика навчання

- Жим порожнього грифа, жим у тренажерах.
- Жим із дошкою (борд-прес), часткові жими.
- Жим із паузою на грудях.
- Виконання змагальної техніки з поступовим обтяженням.
- Типові помилки
- відрив таза від лави;
- нерівномірний підйом рук;
- надмірний прогин у попереку.

5. Методика навчання та техніка виконання станової тяги.

Техніка

Вихідне положення: стопи на ширині плечей, гриф над серединою стопи.

- Захват штанги прямим або змішаним хватом.
- Початок руху: випрямлення ніг із прямою спиною.
- Основна фаза: підйом штанги вздовж тулуба.

- Закінчення: випрямлення корпусу, фіксація плечей назад.

Методика навчання

- Тяга з палицею, порожнім грифом.
- Румунська тяга для контролю положення спини.
- Тяга з підставок (блоків).
- Виконання повної станової тяги з обтяженням.
- Типові помилки
- округлення спини;
- передчасне випрямлення ніг;
- відрив грифа від тіла.

6. Допоміжні вправи у підготовці пауерліфтерів.

Присідання фронтальні, випади, стрибкові вправи.

Жим гантелей, віджимання на брусах.

Тяги в нахилі, підтягування, гіперекстензії.

Ізометричні утримання штанги, планка.

7. Організаційно-педагогічні умови навчання

Початок занять із загальної фізичної підготовки.

Використання відеоаналізу для корекції помилок.

Регулярне чергування силових та відновлювальних тренувань.

Забезпечення дисципліни та страховки під час занять.

8. Техніка безпеки та профілактика травм

Використання поясів, наколінників, бинтів.

Контроль правильної техніки на всіх етапах.

Виконання якісної розминки та заминки.

Недопущення ранньої роботи з максимальними вагами.

Наявність страхуючого партнера при жимі та присіданнях.

Висновки

Методика навчання вправам пауерліфтингу повинна враховувати поступовість освоєння техніки, систематичне зростання навантаження та індивідуальні особливості спортсменів. Присідання, жим лежачи й станова тяга — це складні багатосуставні рухи, які вимагають високої координації й правильної організації тренувального процесу.

Грамотне поєднання технічної підготовки, допоміжних вправ і заходів безпеки створює умови для підвищення спортивних результатів та збереження здоров'я атлетів.

Лекція 9. Основні м'язові групи.

План

1. Класифікація м'язів людини.
2. Основні м'язові групи тулуба.
3. Основні м'язові групи верхніх кінцівок.
4. Основні м'язові групи нижніх кінцівок.
5. Функціональне значення основних м'язових груп.
6. Приклади вправ для розвитку основних м'язових груп.

1. Класифікація м'язів людини.

М'язова система людини є головною рушійною силою опорно-рухового апарату, адже саме завдяки скороченню м'язових волокон відбувається пересування тіла у просторі, підтримання пози, виконання фізичних вправ та забезпечення життєво необхідних функцій. Знання основних м'язових груп, їхньої будови та функціональних особливостей має важливе значення для педагогів, тренерів, спортсменів, а також для кожної людини, яка займається фізичною культурою.

У практиці фізичного виховання та спорту виділяють ключові м'язові групи, які забезпечують рухи верхніх та нижніх кінцівок, стабілізацію тулуба і роботу внутрішніх органів. Розуміння їхньої ролі допомагає грамотно будувати тренувальний процес, попереджати травматизм і забезпечувати гармонійний фізичний розвиток.

У тілі людини налічується понад 600 м'язів. Їх прийнято поділяти за різними ознаками:

За будовою:

- веретеноподібні;
- плоскі;
- кільцеві;
- двоголові, триголові, багатоголові.
- За функціями:
- згиначі та розгиначі;
- відвідні та привідні;
- обертальні;
- м'язи-стабілізатори.
- За розташуванням:
- м'язи голови і шиї;
- м'язи тулуба (грудної клітки, живота, спини);
- м'язи верхніх кінцівок;

- м'язи нижніх кінцівок.

У практичній анатомії та фізичній культурі часто оперують поняттям основних м'язових груп, які формують силовий каркас тіла та беруть участь у більшості рухів.

2. Основні м'язові групи тулуба.

2.1. М'язи спини

М'язи спини відіграють ключову роль у підтриманні постави та здійсненні рухів хребта.

Широчний м'яз спини – відповідає за приведення та розгинання руки, важливий у підтягуваннях, веслуванні, плаванні.

Трапецієподібний м'яз – стабілізує лопатки, бере участь у русі плечового поясу.

Випрямляч хребта – довгий м'яз, який підтримує вертикальне положення тулуба та бере участь у нахилах.

2.2. Грудні м'язи

Великий грудний м'яз – забезпечує приведення руки до тулуба, бере участь у віджиманнях, жимі штанги.

Малий грудний м'яз – стабілізує лопатку, допомагає при диханні.

2.3. М'язи живота

Прямий м'яз живота – утримує внутрішні органи, бере участь у згинанні тулуба.

Косі м'язи живота – відповідають за нахили та обертання тулуба.

Поперечний м'яз живота – формує «м'язовий корсет», важливий для стабілізації.

3. Основні м'язові групи верхніх кінцівок.

3.1. М'язи плеча

Двоголовий м'яз (біцепс) – згинає руку в ліктьовому суглобі.

Триголовий м'яз (трицепс) – розгинає руку, важливий для штовхальних рухів.

Плечовий м'яз – бере участь у згинанні руки.

3.2. М'язи передпліччя

група згиначів і розгиначів кисті та пальців;

м'язи-супінатори та пронатори (обертають передпліччя).

4. Основні м'язові групи нижніх кінцівок.

4.1. М'язи стегна

Чотириголовий м'яз стегна – найпотужніший розгинач коліна, активно працює у бігу, стрибках, присіданнях.

Двоголовий м'яз стегна – згинає ногу, бере участь у вибухових рухах.

Привідні м'язи стегна – стабілізують положення ніг.

4.2. М'язи гомілки

Ікроножний і камбалоподібний м'язи – формують литку, беруть участь у відштовхуванні під час бігу та стрибків.

Передній великогомілковий м'яз – відповідає за підйом стопи.

5. Функціональне значення основних м'язових груп.

Забезпечують статичні функції – підтримання постави, рівноваги.

Виконують динамічні функції – рух у суглобах, пересування у просторі.

Впливають на обмін речовин – м'язи є основним споживачем енергії.

Формують силовий баланс тіла, який важливий для здоров'я хребта і суглобів.

6. Приклади вправ для розвитку основних м'язових груп.

Спина – підтягування, тяга штанги у нахилі.

Груди – віджимання, жим лежачи.

Живіт – скручування, планка.

Плечі – жим штанги чи гантелей, розведення рук у сторони.

Руки – згинання та розгинання рук зі штангою чи гантелями.

Ноги – присідання, випади, стрибкові вправи.

Висновки

Знання основних м'язових груп є необхідною складовою підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту. Розуміння їхньої будови та функцій дозволяє ефективно планувати тренувальний процес, уникати травм і формувати гармонійний розвиток організму. Кожна м'язова група виконує важливі завдання у забезпеченні рухової діяльності людини, а їхній розвиток є ключем до здоров'я, сили та витривалості.

Лекція 10. Методика навчання та техніка виконання вправ у бодібілдингу.

План

1. Методичні основи навчання у бодібілдингу.
2. Класифікація вправ у бодібілдингу.
3. Техніка виконання основних базових впра.
4. Методика навчання ізоляційних вправ.
5. Навчання техніці дихання у бодібілдингу.
6. Педагогічні особливості навчання спортсменів різного рівня.

1. Методичні основи навчання у бодібілдингу.

Бодібілдинг як вид спорту та система фізичної підготовки набув значного поширення у світі. Його головною метою є гармонійний розвиток м'язової маси, сили, рельєфності та пропорційності тіла. Проте для досягнення високих результатів недостатньо лише виконувати вправи – необхідно дотримуватися науково обґрунтованої методики навчання та володіти правильною технікою виконання.

Неправильне виконання вправ у бодібілдингу не тільки знижує ефективність тренування, але й значно підвищує ризик травматизму. Саме тому у підготовці спортсменів важливе місце займає навчання правильній техніці рухів, а також поступове формування у них навичок володіння власним тілом, контролю навантажень та розуміння методичних принципів тренувального процесу.

Метою даної лекції є розкриття методики навчання та особливостей техніки виконання базових і спеціалізованих вправ у бодібілдингу, а також визначення основних педагогічних підходів у навчанні спортсменів різного рівня підготовленості.

1.1. Принципи навчання

Методика навчання вправ у бодібілдингу базується на таких принципах:

Принцип наочності – показ вправи тренером або досвідченим спортсменом, використання відео та фото.

Принцип доступності та поступовості – від простого до складного: спочатку опановується техніка з невеликими вагами, згодом додається інтенсивність і обсяг.

Принцип систематичності – регулярне повторення вправ у структурі тренувань.

Принцип індивідуалізації – урахування рівня підготовленості, антропометричних особливостей, стану здоров'я спортсмена.

Принцип свідомості та активності – спортсмен повинен розуміти мету кожної вправи, відчувати роботу цільових м'язів.

1.2. Етапи навчання техніці

Процес навчання у бодібілдингу можна умовно поділити на три етапи:

Ознайомлення з вправою – демонстрація техніки, пояснення основних фаз руху.

Закріплення техніки – виконання вправи з малою вагою під контролем тренера.

Удосконалення – робота з індивідуальними робочими вагами, корекція технічних помилок.

2. Класифікація вправ у бодібілдингу.

Усі вправи, що застосовуються у бодібілдингу, можна поділити на дві великі групи:

Базові вправи – багатосуглобові рухи, які залучають одночасно кілька м'язових груп (присідання, жим лежачи, станові тяги, підтягування, жим штанги над головою).

Ізоляційні вправи – вправи, що навантажують одну цільову групу м'язів і виконуються у контрольованих амплітудах (підйом гантелей на біцепс, розгинання ніг у тренажері, розведення гантелей у сторони тощо).

Базові вправи є основою для нарощування маси та сили, тоді як ізоляційні – засобом для корекції пропорцій і деталізації м'язів.

3. Техніка виконання основних базових впра.

3.1. Присідання зі штангою

Вихідне положення: штанга на трапеціях, ноги на ширині плечей.

Фаза опускання: плавний присід до рівня, коли стегна паралельні підлозі.

Фаза підйому: потужне розгинання ніг і випрямлення корпусу.

Помилки: занадто глибокий нахил тулуба, відрив п'яток, коліна зводяться всередину.

3.2. Жим штанги лежачи

Вихідне положення: лягти на лаву, стопи твердо на підлозі, хват на ширині плечей.

Фаза опускання: штанга плавно опускається на грудну клітку.

Фаза підйому: потужне розгинання рук угору.

Помилки: вигинання спини дугою, відрив тазу, неправильний хват.

3.3. Станова тяга

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, штанга біля гомілок, спина рівна.

Фаза підйому: одночасне розгинання ніг і випрямлення спини.

Фаза опускання: контрольоване опускання штанги вниз.

Помилки: округлення спини, ривки, надмірне відхилення корпусу назад.

3.4. Підтягування на перекладині

Виконується з акцентом на спину та біцепс.

Важливо контролювати повний діапазон рухів: від повного вису до підборіддя вище перекладини.

Основні помилки – махові рухи, скорочена амплітуда.

4. Методика навчання ізоляційних вправ.

Ізоляційні вправи виконуються після базових і потребують особливої уваги до техніки:

Темп має бути помірним.

Робоча вага – середня, з акцентом на відчуття скорочення м'яза.

Застосовуються методи: «добивання» після базових вправ, суперсети, дроп-сети.

Приклади:

Біцепс: підйом гантелей стоячи, концентровані підйоми.

Трицепс: розгинання рук на блоці, французький жим.

Грудні м'язи: розведення гантелей лежачи, кросовер.

Дельтовидні м'язи: підйоми гантелей у сторони, жим Арнольда.

5. Навчання техніці дихання у бодібілдингу.

Правильне дихання – ключовий елемент техніки:

На зусиллі – видих.

На розслабленні – вдих.

Помилки у диханні призводять до перевантаження серцево-судинної системи.

6. Педагогічні особливості навчання спортсменів різного рівня.

Початківці: акцент на базових вправах, легкі ваги, контроль техніки.

Середній рівень: поєднання базових та ізоляційних вправ, поступове підвищення інтенсивності.

Досвідчені спортсмени: індивідуалізація програм, застосування спеціальних методів (суперсети, трисети, піраміди).

7. Типові помилки та шляхи їх виправлення

Виконання вправ у швидкому темпі без контролю.

Надмірні ваги, що спотворюють техніку.

Ігнорування розминки та заминки.

Недостатній контроль дихання.

Виправлення: зменшення ваги, робота перед дзеркалом, використання допомоги тренера.

Висновки

Методика навчання та техніка виконання вправ у бодібілдингу є базовою основою ефективного тренувального процесу. Систематичне оволодіння правильною технікою рухів забезпечує не лише зростання спортивних результатів, а й збереження здоров'я спортсмена. Навчання має бути поступовим, індивідуалізованим і спрямованим на гармонійний розвиток усіх м'язових груп.

Саме грамотне поєднання методичних принципів і відпрацьованої техніки дозволяє досягти головної мети бодібілдингу – естетично розвинутого, гармонійного і здорового тіла.

Лекція 11. Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

План

1. Методичні основи навчання гирьових вправ.
2. Змагальні вправи у гирьовому спорті.
3. Техніка виконання поштовху.
4. Техніка виконання ривка.
5. Техніка поштовху довгим циклом.
6. Методика навчання гирьових вправ.

1. Методичні основи навчання гирьових вправ.

Гирьовий спорт є одним із найбільш поширених видів силового багатоборства. Його характерна риса — виконання вправ із гирями на максимальну кількість повторень за обмежений час (традиційно — 10 хвилин). Цей вид спорту відрізняється високими вимогами до сили, витривалості, координації рухів, а також до правильного володіння технікою виконання вправ.

Змагальні вправи гирьового спорту включають ривок, поштовх класичний та поштовх довгим циклом. Володіння технікою цих рухів визначає спортивний результат і є основою підготовки атлета. Неправильне виконання вправ не тільки знижує ефективність виступу, але й підвищує ризик травматизму, перевантаження м'язів і суглобів.

З огляду на це, методика навчання та вдосконалення техніки гирьових вправ займає провідне місце у тренувальному процесі.

1.1. Принципи навчання

Навчання у гирьовому спорті базується на загальнопедагогічних принципах, серед яких:

Доступність та поступовість — оволодіння вправами починається з полегшених варіантів і невеликих ваг.

Наочність — показ техніки тренером, використання відеоаналізу.

Систематичність — регулярність занять і закріплення технічних елементів.

Індивідуалізація — урахування рівня підготовленості та фізичних особливостей спортсмена.

Свідомість та активність — спортсмен має розуміти мету вправи й відчувати правильність рухів.

1.2. Етапи навчання

Процес навчання поділяється на три етапи:

Ознайомчий — пояснення та показ вправи, розбір фаз руху.

Закріплюючий — виконання вправ із малою вагою, контроль техніки.

Удосконалюючий – робота з робочими вагами, доведення техніки до автоматизму.

2. Змагальні вправи у гирьовому спорті.

Основними вправами, що входять до програми змагань, є:

Поштовх класичний (дві гирі від грудей угору).

Ривок (однією гирею на кількість повторень).

Поштовх довгим циклом (дві гирі з підлоги на груди, потім вгору).

Ці вправи оцінюються за кількістю правильно виконаних підйомів у межах 10 хвилин.

3. Техніка виконання поштовху.

3.1. Вихідне положення

Гирі знаходяться на грудях, лікті спираються на торс.

Ноги на ширині плечей, спина рівна.

3.2. Фази руху

Напівприсід – підготовка до поштовху.

Поштовх ногами – енергійне випрямлення колін і стегон.

Фіксація гир над головою – руки повністю випрямлені, корпус прямий.

Спуск гир на груди – контрольований рух із амортизацією ногами.

3.3. Типові помилки

Недостатній поштовх ногами.

Перенапруження рук на старті.

Неповна фіксація гир у верхньому положенні.

4. Техніка виконання ривка.

4.1. Вихідне положення

Гиря між ногами, ноги на ширині плечей, спина рівна.

4.2. Фази руху

Замах між ногами – гиря проходить назад.

Вибухове випрямлення ніг і тулуба – підйом гирі угору.

Захоплення гирі – рука проходить під гирю, м'яке "перекидання".

Фіксація над головою – рука повністю випрямлена.

Спуск гирі вниз – через замах для нового підйому.

4.3. Типові помилки

Ривки спиною замість ніг.

Жорстке перехоплення гирі, що травмує кисть.

Неповна фіксація у верхньому положенні.

5. Техніка поштовху довгим циклом.

Ця вправа поєднує елементи поштовху і ривка:

Гирі піднімаються з підлоги на груди (фаза «підриву»).

Потім виконується поштовх угору за класичною схемою.

Спуск гир виконується через груди на підлогу.

Помилки:

Зрив гирі з підлоги ривковим рухом.

Недостатній поштовх ногами.

Втрата темпу через неправильне дихання.

6. Методика навчання гирьових вправ.

6.1. Підготовчі вправи

Махи гирею однією та двома руками.

Підриви гирі на груди.

Напівприсідання з гирями.

6.2. Спеціальні вправи

Поштовх гирі однією рукою.

Поштовх двох гир без фіксації.

Ривок полегшеною гирею на час.

6.3. Навчання диханню

На фазі зусилля – видих.

На фазі амортизації або спуску – вдих.

Правильне дихання дозволяє зберігати витривалість упродовж усього 10-хвилинного сету.

7. Педагогічні аспекти навчання

Початківці: робота з гирями малої ваги (8–12 кг), акцент на техніці та витривалості.

Середній рівень: включення змагальних ваг (16–24 кг), розвиток темпу.

Досвідчені спортсмени: робота з гирями 32 кг, вдосконалення техніки під навантаженням, спеціалізовані комплекси.

8. Типові помилки та способи їх виправлення

Виконання вправ за рахунок сили рук → слід навчати працювати ногами та корпусом.

Неправильне положення спини → тренування у дзеркала, контроль тренера.

Втрата ритму дихання → спеціальні дихальні вправи.

Неповна фіксація гир → робота з паузами у верхній точці.

Висновки

Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ у гирьовому спорті є визначальними чинниками спортивного успіху. Оволодіння правильними рухами дозволяє спортсмену раціонально розподіляти сили, підтримувати високий темп і уникати травм.

Змагальні вправи – ривок, поштовх і довгий цикл – вимагають поєднання силової витривалості, координації, технічної майстерності та психологічної стійкості. Методичний процес навчання повинен бути поетапним, індивідуалізованим і спрямованим на формування стійких рухових навичок.

Таким чином, правильна методика навчання та технічна підготовка є запорукою високих результатів і успішного виступу спортсмена на змаганнях

Лекція 12. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

План

1. Загальні принципи відновлення.
2. Засоби відновлення організму.
3. Харчування як засіб відновлення.
4. Активні засоби відновлення.
5. Засоби стимуляції працездатності.
6. Особливості застосування засобів відновлення у спорті.

1. Загальні принципи відновлення.

Сучасний спортивний тренувальний процес супроводжується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями. Високий обсяг і інтенсивність тренувань, участь у змаганнях, необхідність швидкого відновлення між стартами створюють підвищені вимоги до функціональних можливостей організму спортсмена.

Ефективність підготовки та рівень спортивних результатів значною мірою залежать не лише від методики тренувань, але й від правильного використання засобів відновлення та стимуляції працездатності. Відновлювальні заходи дозволяють скоротити період відновлення після фізичного навантаження, знизити ризик перенапруження й травм, а також підтримувати оптимальний рівень працездатності протягом усього змагального циклу.

Метою даної лекції є аналіз основних засобів відновлення організму та методів стимуляції працездатності спортсменів.

Комплексність – застосування різних засобів (фізіологічних, психологічних, медико-біологічних).

Індивідуалізація – підбір методів з урахуванням виду спорту, віку та рівня підготовленості спортсмена.

Систематичність – регулярність використання відновлювальних процедур у тренувальному процесі.

Поєднання з тренуванням – відновлення має бути частиною тренувального плану, а не випадковим елементом.

Поступовість – дозоване застосування стимулюючих засобів для уникнення перевантаження.

2. Засоби відновлення організму.

2.1. Педагогічні засоби

Це заходи, що реалізуються безпосередньо у тренувальному процесі:

Рациональне планування навантаження (чергування роботи й відпочинку).

Використання активного відпочинку – легкі вправи після інтенсивних занять.

Варіативність тренувальних засобів – зміна характеру навантаження для уникнення одноманітності.

Застосування спеціальних вправ для розслаблення м'язів – вправи на гнучкість, дихальні вправи.

2.2. Медико-біологічні засоби

Використовуються під контролем медичного персоналу:

Масаж – покращує кровообіг, знімає м'язову напругу, прискорює виведення продуктів обміну.

Фізіотерапевтичні процедури – електростимуляція, магнітотерапія, кріотерапія.

Гідропродури – контрастні душі, сауна, басейн.

Сон – найважливіший природний фактор відновлення.

Фармакологічні засоби – вітаміни, амінокислоти, мінерали (виключно без допінгу).

2.3. Психологічні засоби

Відновлення психоемоційного стану є не менш важливим, ніж фізичного:

Аутогенне тренування.

Медитація та дихальні практики.

Психологічні розвантаження (музика, арт-терапія).

Оптимізація соціальних умов (підтримка з боку тренера, колективу, сім'ї).

3. Харчування як засіб відновлення.

Правильне харчування є основним фактором відновлення енергетичних ресурсів організму:

Білки – для відновлення м'язових структур (м'ясо, риба, бобові).

Вуглеводи – для поповнення запасів глікогену (круп, фрукти, овочі).

Жири – забезпечують енергетичний баланс (рослинні олії, горіхи).

Вода та електроліти – для підтримання водно-сольового балансу.

Вітаміни та мікроелементи – стимулюють обмін речовин і відновні процеси.

Харчування має бути збалансованим, індивідуально підібраним і відповідати енергетичним витратам спортсмена.

4. Активні засоби відновлення.

Активні засоби ґрунтуються на принципі прискорення кровообігу й обмінних процесів за рахунок рухової активності:

Біг у легкому темпі, плавання, їзда на велосипеді.

Спеціальні вправи для «розвантаження» м'язів (динамічні розтяжки, йога).

Виконання рухів у спокійному темпі після тренувального навантаження.

Активне відновлення сприяє швидшому виведенню молочної кислоти та продуктів розпаду, що зменшує відчуття втоми.

5. Засоби стимуляції працездатності.

До засобів стимуляції працездатності відносять:

Природні засоби:

Контрастні процедури (холод–тепло).

Дихальні вправи, що активізують кисневий обмін.

Мобілізуючі тренувальні методи (короткі інтенсивні навантаження перед стартом).

Психологічна стимуляція.

Мотиваційні установки.

Музичний супровід.

Візуалізація результату.

Фармакологічна стимуляція (в межах антидопінгових правил):

Адаптогени природного походження (женьшень, елеутерокок).

Кофеїн у допустимих дозах.

Вітамінні комплекси.

6. Особливості застосування засобів відновлення у спорті.

У циклічних видах спорту (біг, плавання) акцент робиться на відновленні енергетичних систем.

У силових видах (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг) – на відновленні м'язів і суглобів.

У командних іграх – на швидкому відновленні між іграми та підтримці психоемоційної стабільності.

7. Типові помилки при організації відновлення

Ігнорування сну як основного засобу відновлення.

Використання фармакологічних засобів без медичного контролю.

Одноманітність процедур, відсутність комплексності.

Застосування занадто інтенсивних стимулюючих методів, що призводить до перевантаження.

Висновки

Відновлення організму та стимуляція працездатності є невід'ємними компонентами спортивної підготовки. Ефективність тренувального процесу залежить від того, наскільки грамотно поєднуються навантаження і засоби їх компенсації.

Комплексне застосування педагогічних, медико-біологічних, психологічних та активних методів відновлення дозволяє прискорити регенераційні процеси, підвищити працездатність і запобігти перенапруженню організму спортсмена.

Засоби стимуляції мають використовуватись розумно, без шкоди для здоров'я, у поєднанні з природними методами мобілізації організму. Тільки збалансований підхід до тренувань, відпочинку та відновлення забезпечує стійке зростання спортивних результатів.

Лекція 13. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою спортсменів.

План

1. Сутність та завдання комплексного контролю.
2. Види контролю в спорті.
3. Структура системи комплексного контролю.
4. Методи комплексного контролю.
5. Роль комплексного контролю у тренувальному процесі.
6. Приклади застосування комплексного контролю у спорті.

1. Сутність та завдання комплексного контролю.

У сучасному спорті високих досягнень підготовка спортсменів має комплексний характер і потребує науково обґрунтованого управління. Зростаюча конкуренція на міжнародній арені вимагає від тренерів і науковців використання інноваційних методів контролю за станом організму спортсмена та ефективністю тренувального процесу.

Важливим інструментом у системі управління підготовкою є комплексний контроль, який дає можливість отримати цілісну картину розвитку фізичних, функціональних і психологічних якостей, а також своєчасно коригувати тренувальний процес.

Мета цієї лекції – розкрити сутність, завдання, структуру та основні методи системи комплексного контролю в управлінні підготовкою спортсменів.

Комплексний контроль – це система заходів, спрямованих на всебічну оцінку стану спортсмена, рівня його підготовленості, адаптації до навантажень і готовності до змагань.

Основні завдання:

Визначення рівня розвитку фізичних і функціональних можливостей.

Оцінка динаміки спортивної форми.

Виявлення відхилень у стані здоров'я та працездатності.

Обґрунтування корекції тренувального процесу.

Прогнозування спортивних результатів.

2. Види контролю в спорті.

Поточний контроль – здійснюється на кожному тренуванні (пульс, самопочуття, швидкість виконання вправ).

Етапний контроль – проводиться через певні періоди (місяць, мікро- чи мезоцикл), дає оцінку тенденцій розвитку.

Оперативний контроль – безпосередньо після виконання вправи або тренування (час відновлення пульсу, рівень втоми).

Комплексний контроль – поєднання всіх видів із використанням різних методів дослідження (медичних, педагогічних, психологічних, біохімічних).

3. Структура системи комплексного контролю.

Система комплексного контролю включає кілька взаємопов'язаних напрямів:

Медичний контроль – оцінка стану здоров'я спортсмена (медичні огляди, аналізи, діагностика серцево-судинної системи).

Функціональний контроль – дослідження функцій дихальної, серцево-судинної систем, рівня витривалості, швидкості відновлення.

Педагогічний контроль – перевірка техніки виконання вправ, тактики, рівня розвитку фізичних якостей.

Психологічний контроль – визначення рівня мотивації, стресостійкості, емоційного стану.

Біохімічний контроль – аналіз крові, вмісту лактату, гормональних показників для оцінки обміну речовин.

Соціально-побутовий контроль – вивчення умов відпочинку, харчування, режиму дня.

4. Методи комплексного контролю.

4.1. Медичні методи

ЕКГ, спірометрія, тести на витривалість.

Антропометрія (маса тіла, зріст, жирові відкладення).

Лікарські обстеження для профілактики травм.

4.2. Функціональні методи

Вимірювання частоти серцевих скорочень у спокої та після навантаження.

Визначення максимального споживання кисню (МСК).

Тест Купера, степ-тести.

4.3. Педагогічні методи

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

Аналіз технічних і тактичних дій на змаганнях.

Відеоаналіз виконання вправ.

4.4. Психологічні методи

Тести на рівень тривожності, мотивації, концентрації уваги.

Спостереження за поведінкою спортсмена в екстремальних ситуаціях.

Опитувальники самопочуття та настрою.

4.5. Біохімічні методи

Вимірювання рівня молочної кислоти після навантажень.

Контроль гормональних показників (тестостерон, кортизол).

Аналіз відновних процесів через біохімічні маркери.

5. Роль комплексного контролю у тренувальному процесі.

Комплексний контроль виконує такі функції:

Інформаційну – забезпечує тренера та спортсмена об'єктивними даними.

Коригуючу – допомагає своєчасно змінювати обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувань.

Прогностичну – дозволяє передбачити можливі результати змагань.

Профілактичну – знижує ризик травм і перенапруження.

6. Приклади застосування комплексного контролю у спорті.

У легкій атлетиці – поєднання функціональних тестів і відеоаналізу техніки.

У ігрових видах спорту – контроль навантаження через GPS-трекери, моніторинг швидкості та дистанції.

У важкій атлетиці та бодібілдингу – біохімічний контроль рівня креатинкінази та гормонів для запобігання перетренованості.

У єдиноборствах – психологічне тестування на стресостійкість та готовність до бою.

7. Умови ефективності системи комплексного контролю

Взаємодія між тренером, лікарем, психологом, науковим консультантом.

Використання сучасних приладів і методик (кардіомонітори, датчики руху, лабораторні аналізи).

Обробка результатів у динаміці, а не одноразово.

Індивідуалізація системи контролю для кожного спортсмена.
Включення результатів у планування тренувального процесу.

8. Типові проблеми при впровадженні контролю

Недостатня координація між різними спеціалістами.

Використання лише одного методу контролю замість комплексного підходу.

Неправильна інтерпретація отриманих даних.

Ігнорування психологічних і соціальних чинників.

Висновки

Система комплексного контролю є невід'ємною складовою управління підготовкою спортсменів. Вона дозволяє:

- оцінювати стан здоров'я та рівень тренуваності;
- виявляти слабкі сторони підготовки;
- своєчасно коригувати тренувальні навантаження;
- прогнозувати спортивні результати.

Комплексний контроль забезпечує об'єктивність і науковість у процесі підготовки спортсмена, сприяє збереженню його здоров'я й досягненню високих спортивних результатів.

Лекція 14. Спортивна орієнтація та спортивний відбір спортсменів.

План

- 1.. Поняття спортивної орієнтації.
2. Спортивний відбір: сутність і значення.
3. Етапи спортивного відбору.
4. Критерії спортивного відбору.
5. Особливості спортивної орієнтації та відбору в різних видах спорту.
- 6 Методи спортивного відбору.

1. Поняття спортивної орієнтації.

У сучасному спорті високих досягнень особливо важливим є питання ефективного залучення дітей та молоді до занять певними видами спорту. Вибір напряму спортивної спеціалізації визначає не тільки успіхи спортсмена у майбутньому, а й рівень збереження його здоров'я, гармонійність розвитку та стійкість мотивації.

Науково обґрунтована спортивна орієнтація та правильно організований спортивний відбір дозволяють сформувати контингент спортсменів, які мають природні передумови для високих результатів. Це знижує ризик випадковості, скорочує час підготовки й підвищує ефективність спортивного тренування.

Спортивна орієнтація – це процес визначення найбільш доцільного виду спорту для конкретної дитини чи підлітка, що відповідає його індивідуальним фізичним, психічним і морфологічним особливостям.

Завдання спортивної орієнтації:

Виявлення інтересів і здібностей дитини.

Оцінка стану здоров'я та рівня фізичного розвитку.

Визначення відповідності індивідуальних якостей вимогам певного виду спорту.

Формування мотивації до занять спортом.

Чинники, що враховуються:

Стан здоров'я та відсутність протипоказань.

Антропометричні дані (зріст, маса тіла, пропорції).

Рівень розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, координація).

Психологічні особливості (характер, емоційна стійкість, схильність до колективної чи індивідуальної діяльності).

2. Спортивний відбір: сутність і значення.

Спортивний відбір – це багаторівневий процес оцінки й відбору осіб, які мають найбільші передумови для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту.

Він відрізняється від орієнтації тим, що передбачає більш глибокий і систематичний аналіз здібностей спортсмена на різних етапах його спортивної кар'єри.

Мета спортивного відбору:

Виявлення найбільш перспективних спортсменів.

Скорочення термінів досягнення високої майстерності.

Оптимізація інвестицій у спортивну підготовку.

3. Етапи спортивного відбору.

Попередній (дитячий, 6–10 років):

Визначення загального стану здоров'я.

Оцінка фізичного розвитку та координаційних здібностей.

Врахування інтересів і бажань дитини.

Поглиблений (підлітковий, 11–15 років):

Тестування фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість).

Психологічна діагностика (мотивація, працездатність, стресостійкість).

Вивчення морфофункціональних показників (зріст, довжина кінцівок, життєва ємність легень тощо).

Заключний (юнацький і дорослий, 16+ років):

Аналіз спортивних результатів на змаганнях.

Оцінка здатності до спеціалізованих навантажень.

Прогнозування перспективи досягнення майстерності міжнародного рівня.

4. Критерії спортивного відбору.

Медико-біологічні: стан здоров'я, відсутність протипоказань, рівень фізичного розвитку.

Морфологічні: зріст, маса тіла, співвідношення пропорцій, тип статури.

Функціональні: витривалість серцево-судинної та дихальної систем, працездатність м'язів.

Фізичні: розвиток сили, швидкості, гнучкості, координації.

Психологічні: рівень мотивації, воля, характер, емоційна стабільність.

Соціальні: умови життя, підтримка сім'ї, готовність до режиму спортсмена.

5. Особливості спортивної орієнтації та відбору в різних видах спорту.

У циклічних видах спорту (біг, плавання): акцент на розвиток витривалості та будову тіла (довгі кінцівки, легка статура).

У силових видах (важка атлетика, боротьба): велике значення мають сила, маса м'язів і морфологічні дані.

У ігрових видах спорту: поєднання швидкості, координації, мислення та командних якостей.

У художньо-естетичних видах (гімнастика, фігурне катання): важливими є координація, гнучкість, емоційна виразність.

6. Методи спортивного відбору.

Педагогічні методи: тестування фізичних якостей, спостереження за технікою рухів, аналіз змагальної діяльності.

Медико-біологічні методи: антропометрія, функціональні проби, біохімічні аналізи.

Психологічні методи: тести на мотивацію, увагу, стресостійкість.

Соціологічні методи: анкетування щодо умов життя та підтримки сім'ї.

Комп'ютерні технології: використання програм для аналізу рухів, прогнозування результатів.

7. Проблеми та недоліки системи відбору

Орієнтація лише на короткочасні результати, ігнорування довготривалої перспективи.

Недостатнє врахування психологічних і соціальних чинників.

Ризик передчасної спеціалізації, що може призвести до втрати мотивації та перевантажень.

Наявність суб'єктивного фактору при оцінюванні здібностей дитини.

8. Шляхи вдосконалення системи спортивної орієнтації та відбору

Використання сучасних наукових методик тестування та моніторингу.

Залучення мультидисциплінарних команд (тренер, лікар, психолог, педагог).

Поєднання відбору з широкою фізичною підготовкою на початкових етапах.

Формування системи довгострокового прогнозування.

Забезпечення умов для різностороннього розвитку дітей до моменту спеціалізації.

Висновки

Спортивна орієнтація та спортивний відбір є фундаментальними елементами системи підготовки спортсменів. Вони забезпечують відповідність між природними здібностями індивіда та вимогами певного виду спорту, створюють передумови для досягнення високих результатів і збереження здоров'я.

Ефективна система відбору повинна бути багатоступеневою, комплексною й науково обґрунтованою. Вона має поєднувати педагогічні, медико-біологічні, психологічні та соціальні методи. Тільки за таких умов можна сформуванати контингент спортсменів, здатних представляти країну на найвищому рівні змагальної діяльності.

Лекція 15. Змагання і змагальна діяльність юних спортсменів.

План

- 1.. Сутність спортивних змагань.
2. Змагальна діяльність юних спортсменів.
3. Вікові особливості змагальної діяльності.
4. Види змагань для юних спортсменів.
5. Педагогічні принципи організації змагань.
6. Психологічні аспекти змагальної діяльності юних спортсменів.

1. Сутність спортивних змагань.

Змагання є провідною формою спортивної діяльності та найважливішим засобом перевірки результативності тренувального процесу. Для юних спортсменів участь у змаганнях має багатогранне значення: вона сприяє формуванню спортивного досвіду, розвитку морально-вольових якостей, вихованню характеру та закріпленню мотивації до занять спортом.

Змагальна діяльність дітей і підлітків суттєво відрізняється від змагальної практики дорослих спортсменів. Вона повинна відповідати віковим і психофізіологічним особливостям, а також педагогічним принципам виховання.

Мета лекції – розкрити сутність, значення, особливості та педагогічні основи організації змагань для юних спортсменів.

Спортивні змагання – це організована форма спортивної діяльності, в процесі якої визначається рівень підготовленості спортсменів, а також досягається виховний, освітній та оздоровчий ефект.

Основні функції змагань:

Контрольна – перевірка ефективності тренувального процесу.

Мотиваційна – формування інтересу до занять спортом, розвиток прагнення до перемоги.

Виховна – виховання дисципліни, колективізму, цілеспрямованості.

Навчальна – вдосконалення техніко-тактичних умінь у змагальних умовах.

Оздоровча – розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я.

2. Змагальна діяльність юних спортсменів.

Змагальна діяльність – це система дій спортсмена в умовах змагання, спрямованих на досягнення максимально можливого результату.

Для юних спортсменів вона має свої особливості:

- поєднання навчальних і змагальних завдань;
- перевага виховного та розвивального значення над спортивним результатом;
- необхідність поступового ускладнення змагальних умов;
- адаптація регламенту змагань до віку та рівня підготовленості.

3. Вікові особливості змагальної діяльності.

Молодший вік (7–10 років):

Змагання носять ігровий, ознайомлювальний характер.

Результат не має вирішального значення.

Головне – розвиток інтересу, формування початкових навичок і вміння діяти за правилами.

Середній вік (11–14 років):

Зростає роль особистих результатів і порівняння з однолітками.

Формуються основи спеціалізованої підготовки.

Важливо поєднувати навчальні й контрольні змагання.

Старший вік (15–17 років):

Змагання стають основним засобом формування спортивного досвіду.

Зростає значення техніко-тактичної підготовки.

З'являється мотивація до високих результатів і спортивної кар'єри.

4. Види змагань для юних спортсменів.

Навчальні змагання – проводяться у спрощеній формі, слугують засобом оволодіння правилами і технікою.

Контрольні змагання – використовуються для перевірки рівня підготовленості.

Кваліфікаційні змагання – дають змогу отримати спортивні розряди, потрапити до збірних команд.

Тренувальні ігри та старты – моделюють умови змагань у навчальному процесі.

Масові змагання – фестивалі, спартакіади, свята спорту для залучення дітей до активної діяльності.

5. Педагогічні принципи організації змагань.

Відповідність віковим особливостям. Регламент і умови не повинні перевищувати фізичні та психологічні можливості дітей.

Поступовість. Перехід від ігрових форм до офіційних змагань має бути поетапним.

Доступність і різноманітність. Необхідно включати різні форми змагань (естафети, ігри, командні старты).

Справедливість і об'єктивність суддівства. Для виховання довіри до правил та спортивного етикету.

Виховна спрямованість. Формування морально-вольових якостей має переважати над гонитвою за результатом.

6. Психологічні аспекти змагальної діяльності юних спортсменів.

Змагання викликають сильні емоційні переживання (радість, хвилювання, страх).

Діти часто мають підвищену чутливість до невдач, що може знизити мотивацію.

Важливим є розвиток стресостійкості, вміння контролювати емоції.

Психолог тренера й батьків має бути спрямований на підтримку, а не на тиск результату.

7. Значення змагальної діяльності у тренувальному процесі

Сприяє перевірці ефективності засобів тренування.

Дозволяє виявити індивідуальні сильні та слабкі сторони.

Служить стимулом для підвищення тренувальної мотивації.

Є засобом відбору перспективних спортсменів.

8. Проблеми організації змагань юних спортсменів

Надмірне прагнення тренерів і батьків до високого результату за будь-яку ціну.

Передчасна спеціалізація дітей і перевантаження організму.

Недостатня кількість навчальних та оздоровчих змагань.

Суб'єктивність суддівства й відсутність рівних умов для всіх учасників.

9. Шляхи вдосконалення змагальної практики

Урізноманітнення форм змагань з урахуванням інтересів дітей.

Включення в програму більше ігрових та командних форм.

Забезпечення психологічного супроводу юних спортсменів.

Поступове підвищення вимог до результату з урахуванням вікових можливостей.

Тісна взаємодія тренерів, батьків і медико-педагогічних працівників.

Висновки

Змагання є необхідною складовою спортивної підготовки юних спортсменів. Вони виконують навчальну, виховну, оздоровчу та мотиваційну функції.

Змагальна діяльність дітей і підлітків повинна організовуватись з урахуванням вікових, психофізіологічних і соціальних особливостей. У центрі має бути не лише спортивний результат, а розвиток особистості, формування інтересу до спорту та збереження здоров'я.

Тільки на основі правильно побудованої системи змагань можна виховати майбутніх спортсменів високого класу, здатних досягати високих результатів без шкоди для власного розвитку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Атлетична підготовка в обраному виді спорту[Текст]: конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура та спорт» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура та спорт, денної та заочної форми навчання / уклад. О.В. Гребік - Луцьк : Луцький НТУ, 2019. – 64 с.

2. Атлетична підготовка в обраному виді спорту : метод. вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура та спорт» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 017 Фізична культура та спорт денної та заоч. форм навч. / уклад. О.В. Гребік. - Луцьк : Луцький НТУ, 2019. – 90 с.

3. Атлетична гімнастика з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання / уклад.: О.В. Гребік, О.О. Панасюк - Луцьк : Луцький НТУ, 2022. – 112 с.

4. Атлетична гімнастика з методикою навчання. Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання. / уклад.: О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик - Луцьк : Луцький НТУ, 2023. – 116 с.

5. Масовий спорт : метод. вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 014.11 Середня освіта (фізична культура) денної та заоч. форм навч. / уклад.: О. В. Гребік, О. О. Панасюк. Луцьк : ЛНТУ, 2022. 16 с.

6. Спорт вищих досягнень : метод. вказівки до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 017 Фізична культура і спорт денної та заоч. форм навч. / уклад.: І. Ф. Вертей, О. В. Гребік, О. О. Панасюк. Луцьк : ЛНТУ, 2022. – 36 с.

7. Навантаження та відновлення в спорті вищих досягнень [Текст] : методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт»

галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.О. Панасюк, О. В. Гребік, А.М. Коновальчук – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 48 с. (30 год.)

8. Теорія і методика викладання атлетичної гімнастики [Текст] : Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік, О.О.Панасюк– Луцьк: ЛНТУ, 2024. – 112 с.

9. Теорія і методика викладання атлетичної гімнастики [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік – Луцьк: ЛНТУ, 2024. – 112 с.

10. Гребік О. В., Митчик О. П., Ковальчук В. В. Використання колового тренування в процесі фізичного виховання студентів. Зб. наук. праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення». м. Кременець, 2022 (24-25 листопада) С.35-37

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ [Текст] : Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітніх програм А 92 «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт» галузі знань А «Освіта», спеціальностей А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт», денної та заочної форм навчання/уклад. О . В. Гребік., В.В. Ковальчук Луцьк: ЛНТУ, 2025. – 56 с.

Комп'ютерний набір:
Редактор:

Д.В. Перевознік
О. В. Гребік

