

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання

**Фізичне виховання:**

Методичні рекомендації щодо атлетичної підготовки для здобувачів  
вищої освіти ступеня «бакалавр» спеціальностей «Інженерно-  
енергетичного факультету»

Миколаїв  
2024

УДК 37.015.31:796.42

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 19 березня 2024 року, протокол №7

Укладач:

Охрімчук І.В. - викладач кафедри фізичного виховання,  
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н.В. – канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання;

Петренко О.В. – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили;

© Миколаївський національний  
аграрний університет, 2024

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	4
1. Деякі поняття про спортивну підготовку і атлетичне тренування.....	5-7
1.1. Мета і завдання атлетичного тренування.....	7-8
1.2. Закономірності та принципи атлетичного тренування.....	8-12
1.3. Засоби та методи атлетичного тренування.....	12-13
2. Основні поняття техніки виконання атлетичних вправ...13-14	
3. Фактори відновлення організму після атлетичних вправ.....	14-19
4. Атлетичні вправи і травматизм.....	19-20
5. Основні причини травматизму при виконанні атлетичних вправ.....	21-25
ВИСНОВОК.....	26
Список використаних джерел.....	27-28

## ПЕРЕДМОВА

Атлетизм – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури. Цей напрям позитивно впливає на м'язову систему і є основою психофізичного тренування, дозволяє підтримувати на високому рівні психофізичні функції, які є показником здоров'я. Вправи з обтяженнями швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

Регулярні заняття атлетизмом дозволять довгі роки підтримувати фізичну та інтелектуальну активність людини, віддаляючи момент настання старості і хвороб, що супроводжують її.

Атлетизм можна розглядати і як самостійний вид занять фізичною культурою, і як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидкісно-силових якостей, а також силової витривалості.

В методичних рекомендаціях йде мова про те, яку роль у житті людини відіграє систематичне заняття атлетичною підготовкою. Здійснюється знайомлення студентів з комплексом спеціальних вправ, які допоможуть студентам вищої освіти зміцнити кожен окрему частину тіла та організм в цілому.

### **1. Деякі поняття про спортивну підготовку і атлетичне тренування**

Атлетична підготовка студентів - це організований процес фізичного розвитку студентів через тренування та участь у спортивних змаганнях. Вона сприяє не лише покращенню фізичної форми, а й розвитку командної роботи, лідерських якостей та здорового способу життя серед студентської громади.

Спортивне атлетичне тренування - це складова частина спортивної підготовки, що представляє собою спеціально організований педагогічний процес, спрямований на виховання спортсмена, розвиток і удосконалювання рухових якостей і функціональних можливостей, необхідних умінь і технічних навичок для досягнення максимально можливого спортивного результату в атлетичній гімнастиці.

Атлетичне тренування, будучи динамічно розвивається процесом, може раціонально забезпечувати виконання поставлених задач і досягнення необхідного ефекту в тому випадку, якщо в неї закладена науково-збалансована структура.

В узагальненому виді процес становлення спортивної майстерності і його керування являє собою замкнутий цикл тісно зв'язаних дій тренера з виробленням, реалізації і контролю конкретних рішень. Тому, у професійній діяльності, тренер для успішного керування процесом тренування повинний керуватися наступними діями:

- Одержувати вихідну інформацію про стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості атлета, визначати його сильні і слабкі сторони, виробляти загальні і приватні задачі.

- Знайомитися з вихідними модельними характеристиками і порівнювати їх з отриманими показниками спортсмена. Модельні характеристики виступають як еталонні критерії ефективності тих чи інших індивідуально зафіксованих показників. Якщо не використовувати критерії модельних характеристик, то організований тренувальний процес утрачає свою цілеспрямованість, конкретність і результативність.

- Передбачати вибір структури, побудови і змісти спортивного тренування, що забезпечує досягнення планованих показників. Питання планування і нормування тренувальних навантажень, співвідношення основних розділів підготовки, вибір найбільш раціональних засобів і методів здобувають першорядне значення. При розробці тренувальної програми тренер завжди зв'язаний з вибором варіантів її якісного рішення. Звідси висновок - вона повинна базуватися на знанні основних закономірностей тренувального процесу, його принципів, особливостей багаторічної підготовки, тенденцій розвитку атлетизму.

- Оцінювати ефективність тренувального процесу. Тут як головний критерій виступає комплексний педагогічний контроль.

- Аналізувати тренування і змагання атлета, підводити підсумки і розробляти наступні програми. Цілеспрямоване використання цих основ спортивного тренування визначає необхідність застосування об'єктивних науково-методичних принципів, закономірностей і установок, що дозволяє уникнути істотних помилок і невірних дій у роботі тренерів.

## 1.1. Мета і завдання атлетичного тренування

**Атлетичне тренування** – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

**Мета атлетичного тренування** – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

### **Завдання:**

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.

## 1.2. Закономірності та принципи атлетичного тренування

Атлетичне тренування базується на принципах активності, систематичності, практичності та на основі загально педагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації.

В процесі підготовки студентів окрім специфічних принципів використовуються також загально дидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики фізичного



виховання та спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. Доцільність та практичність у фізичному вихованні вказує на необхідність орієнтації на реальні потреби та життєві ситуації студентів, сприяючи використанню знань та навичок в їх повсякденному житті та активному стилі життя. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як викладач, так і студенти . Викладач має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а студент повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між викладачем та студентом для ефективного керування навчальним процесом та забезпечення підконтрольності студентів удосконалені поставлених цілей та результатів .

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у студентів орієнтацію на заняттях та розвитку фізичних навичок ,спрямовуючи їхньому позитивному ставленню до фізичної активності.

Принцип систематичності. Цей принцип наголошує на регулярному та організованому підході до навчання та тренувань, сприяючи сталому розвитку фізичних здібностей та забезпечуючи певний рівень системності у процесі навчання студентів.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Вказує на важливість надання матеріалу та завдань таким чином, щоб стимулювати ясне розуміння та активне відчуття студентам, сприяючи їхньому більш глибокому засвоєнню та зацікавленню в процесі навчання.

Принцип планомірності та поступовості. Підкреслює важливість структурованого та поетапного підходу до навчання, сприяючи систематичному розвитку фізичних навичок та здоров'я студентів відповідно до передбачених планів та цілей.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Підкреслює необхідність постійного оновлення методик, сприяння розвитку студентів та забезпечення їхнього поступового прогресу в навчанні фізичних навичок та здоров'я, враховуючи їхні індивідуальні потреби та можливості.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму студентів щоб забезпечити стійкість у різних ситуаціях, разом із здатністю уникати травм та збереженням загальної фізичної надійності в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес передбачає розвиток фізичної сили і витривалості та міцності, а також готовності

до різних видів фізичної активності та нових викликів пластичність. Засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої трудності. Забезпечити баланс між зрозумілістю матеріалу і викликом для студентів, щоб стимулювати їх розвиток та вдосконалення, зберігаючи при цьому зацікавленість у навчанні. Вправи, що виконуються студентами не лише повинні бути доступні, але в певній мірі вони мають бути достатньо складними, що стимулює студентів до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних студентів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфері суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип визначає важливість поєднання формальних та логічних методів із творчими підходами у навчанні. Це спрямовує розвиток критичного мислення та творчих навичок студентів передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Принцип передбачає поєднання теоретичних знань із практичним досвідом для більш ефективного розвитку та розуміння матеріалу студентами не лише дотримуватись достовірних наукових

даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

### **1.3. Засоби та методи атлетичного тренування**

Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту.

Загально-підготовчі вправи. Засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволяють в комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей;
- вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.

Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту.

## **2. Основні поняття техніки виконання атлетичних вправ**

Техніка фізичної вправи - сукупність рухів, направленнях на досягнення максимального результату в даній вправі. Зверніть увагу, що однією і тією ж вправою можна добитися різних результатів. Це залежить від мети, яку переслідує атлет, виконуючи дану вправу. А, отже, техніка однієї і тієї ж вправи може варіюватися в певних прибудовах. Узяти присідання з штангою.

У пауерліфтингу це вправа змагання, і мета там - сісти з максимально можливою вагою.

У важкій атлетиці - ця спеціально підготовча вправа, і виконують його для збільшення сили м'язів ніг, що б підняти максимальна вага в ривку і поштовху.

Спринтери теж багато і часто присідають з штангою. І ноги у них дуже сильні. Але мета цієї вправи - розвинути в ногах вибухову силу і швидкість. У усіх вище перелічених видах спорту атлети досить часто виконують цю вправу, але виконують його по-різному і для різних цілей.

Останнє, на що хотілося б звернути увагу, це рухова навичка і рухове уміння. Коли атлет учить нову вправу, у нього починає формуватися рухове уміння. Так, він вже навчився робити цю

вправу,але варто йому закинути тренування як це уміння буде часткове або повністю втрачений і доведеться його відновлювати.

**Рухове уміння** - здатність не автоматизовано управляти рухами.

**Рухова навичка** - вироблений внаслідок тренування рух, компоненти якого значною мірою автоматизовані.

Його руховий центр знаходиться в корі мозку. Але поступово, місяць за місяцем, рік за роком, повторюючи одні і ті ж рухи атлет придбаває рухову навичку. Його нейронний центр знаходиться вже в підкірковій зоні мозку. І така навичка зберігається на все життя.

Спортсмени високого класу доводять свої рухи до автоматизму, і за рахунок цього домагаються блискучої техніки. Блискучою - значить, ідеально відповідного для досягнення поставленого завдання.

### **3. Фактори відновлення організму після атлетичних вправ**

На зорі атлетизму під відновленням розуміли відрізок часу, необхідний для природної реабілітації після фізичних навантажень. Згодом спортсмени розібралися, що віддачу періоду відновлення можна підвищувати штучно - точно так само, як і тренувань.

Зложився цілий арсенал прийомів, що включає методи фізіологічного й біохімічного впливу. Використовуючи сучасну високо наукову техніку після тренувального відпочинку, спортсмен не тільки повніше відновлює свої сили, але й робить це швидше.

У результаті він одержує унікальну можливість тренуватися частіше, у тому числі й по сплит-схемах, де тренування впливають

одна за інший щодня. Очевидно, що це багаторазово прискорює загальну динаміку росту «маси».

Що являє собою ідеальна методика відновлення? Насамперед потрібно підкреслити, що сьогодні спортсмен починає відновлюватися прямо на тренуванні. Після кожного сету спортсмен робить масаж робочих м'язів, що сприяє видаленню з них білкових «шлаків» - залишкових продуктів білкового метаболізму.

У фіналі тренування він не менш 10-15 хвилин присвячує глибокому розтяганням всієї мускулатури. Це приводить до наступного прискореного загоєння неминучих в нутрі м'язових мікротравм, розривів і ушкодженні м'язових волокон. Потім культурист відправляється в масажну кімнату, де одержує 20-хвилинний сеанс глибокого рекреаційного масажу. З масажної кімнати він іде в сауну й проводить там не менше 15 хвилин. І нарешті завершує він перебування в тренажерному залі 20-хвилинним плаванням у басейні.

Подальші кроки цілком залежать від способу життя спортсмена, зокрема того, коли він тренується і по якому графіку працює. У кожному разі необхідно повноцінне харчування й аеробні навантаження.

Останнє пояснюється тим, що після тренувальний день супроводжується загальним падінням темпів метаболізму, тобто зниженням енергетичного тону. Це негативно позначається на м'язовому анаболізмі. Посилений подих при виконанні аеробних вправ приводить до підвищеного насичення крові киснем який є головним агентом енергетичних процесів. У результаті анаболізм прискорюється: м'язи не тільки швидше відновлюються, але й швидше «ростуть».

Ефект м'язового відновлення після тренувальних навантажень багато в чому визначається не стільки правильно обраною стратегією відпочинку, скільки розповсюдженими помилками спортсменів новачків.

1. Більші навантаження. Фізіологічні відбудовні ресурси м'язів людини обмежені. Причому не тільки природою, але й генетичними особливостями організму конкретного спортсмена. От тому вибір оптимальної відбудовної схеми (тренінг через день, щодня, кілька разів у день) здійснюється методом інтуїтивного пошуку індивідуального інтервалу відпочинку.

Критерій отут такий: оскільки м'яз не може не рости під дією вправ, то зупинка результативності прямо вказує на недостатній відпочинок. На думку професіоналів, кожний м'яз або м'язову групу не можна тренувати частіше одного разу в 7 днів.

2. Час тренування.

Тривале тренування приводить до повного спустошення аварійних запасів глікогену в печінці й м'язах. Оскільки синтез глікогену йде вкрай повільно, спортсмен, як правило, не встигає відновитися перед черговим тренуванням навіть після невеликих навантажень.

У результаті він приходить у спортивний зал з низьким психічним тонусом і утомлюється особливо швидко. От тому час тренування не повинне перевищувати 45 хв. при щоденному 90 хв. - при тренінгу через 1-2 дні. Інтенсивність навантажень і їхня тривалість - це не те саме. Затягуючи тренінг, спортсмен усього лише непотрібно виснажує свою енергетику й підриває енергетикові відновлення м'язів.

3. Сон.



Сон - головний важіль відновлення спортсмена. Під дією тренінгу сон може стати неспокійним і поверхневим або, навпаки, надмірно глибоким і тривалим. У першому випадку необхідно додатково спати вдень. У другому - лягати якомога раніше, щоб до ранкового пробудження встигнути виконати «норму, що підвищилася,» сну.

#### 4. Аеробіка.

Аеробні вправи підстобують ріст «маси» - це безперечно. Підвищення енергетики - це тільки одна сторона аеробіки. У результаті вона приводить до «розплавлювання» підшкірного жиру й розвиває витривалість. Остання властивість особливо важливо для серйозного спортсмена. Єдина проблема аеробних вправ - необхідність індивідуального підбора рівня їхньої інтенсивності. Типові ознаки аеробної перетренуванні - сонливість, втрата апетиту, психічна втома.

5. Харчування. М'язи ростуть тільки за умови адекватного забезпечення

будівельним матеріалом - білками, вуглеводами, жирами, вітамінами й мікроелементами. Харчування займаючого атлетичної гімнастикою ґрунтується на натуральних і повноцінних продуктах. Винятково потужний поштовх росту «маси» дає збалансування харчування по оптимальній

науковій схемі 25-30% беків, 55-60% вуглеводів і 10-15% жирів.

6. Калорії. Харчуватися добре - це не значить їсти занадто багато. Проте, щоденна енергетична цінність вашого раціону не повинна бути нижче 3000-3500 калорій

7. Стрес. Мозок-головна гормональна залоза організму. Будь-який вид стресів порушує діяльність мозку й, як наслідок, приводить до

вповільнення анаболізму. Повноцінний ріст «маси» можливий тільки в умовах ментального спокою. От тому методи саморегуляції начебто самогіпнозу або медитації обов'язкові для культуриста.

8. Баланс. Тренувальний процес культуриста включає чотири складові: тренування, аеробні навантаження, харчування й відновлення. Всі вони рівноцінні за значенням і однаково працюють на загальний результат - «масу». Зрозуміло, що неухильно витримувати методичну стратегію у всіх без винятку вкрай важко. Проте, це необхідно для досягнення серйозного результату.

Для відновлення організму потрібно:

1. Розтягання м'язів. Як показав досвід, розтягання м'язів, як перед виконанням вправи, так і після нього, прискорює темпи росту їхніх обсягів і сили. Воно нормалізує кровообіг і забезпечує їй повноцінне харчування.

Розтягання м'яза прямо навантажує зв'язування й тим самим сприяє активізації всього м'яза цілком. Значення розтягання м'язів для росту маси м'язів настільки очевидно, що багато спортсменів сьогодні практикують особливі комплекси на розтягання м'язів у періоди відпочинку між тренуваннями.

2. Аеробіка. Вісоко інтенсивній тренінг доцільно завершувати аеробної навантаженням, щоб «вимити» з м'язів білкові токсини. Якщо ж тренування носять підтримуючий характер, то аеробіку краще запланувати на ранок до сніданку. Тоді вона приведе до активного «розплавлюванню» підшкірного жиру.

Починати потрібно із трьох занять у тиждень по 10 хвилин, потім інтенсивність аеробного тренінгу варто поступово піднімати, поки він не дійде до оптимуму.

3. Водна терапія. Сауна, парна, басейн - всі види водних процедур є відмінним засобом, що відновлює. Особливо ефективно плавання в басейні із прохолодною водою відразу після інтенсивного тренінгу. Такий прийом дозволяє зняти після тренувальну розбитість і утома. Водна терапія так само ефективна й у дні повного відпочинку від тренувань.

4. Масаж. Коли проводити масаж? Кращий час - відразу після тренування. Причому необхідно, щоб масаж був націлений саме на м'язи, що працювали. Масаж, що ви робите самі собі, і масаж фахівця однаково ефективні.

#### **4. Атлетичні вправи і травматизм**

Часто доводиться чути думка: мовляв, атлетична гімнастика тим і хороший, що він - неконтактний вид спорту. У нім немає єдиноборств, боротьби і зіткнень. Тобто немає і ризику отримати травму.

Небезпечна помилка. У атлетичної гімнастики є і боротьба, і єдиноборства і зіткнення. І Вашим партнером-супротивником тут виступає "залізо", а воно помилок не прощає.

Отже уникнути травм у бодібілдингу або хоч би звести ризик їх отримання до мінімуму можна і треба наслідуючи певні правила організації тренувань і поведінки в спортивних залах і клубах.

Не забувайте, що будь-яка, навіть сама незначна травма не лише шкодить Вашому здоров'ю, гальмує Ваш прогрес у будівництві тіла, але і завдає Вам морального збитку.

Якщо ви звикли наполегливо тренуватися і ваші зусилля винагороджуються ростом м'язових об'ємів і силових показників, то,

припиняючи тренування із-за травми, ви зазнаєте глибокий жаль, спостерігаючи, як Ваші колеги по залу продовжують тренуватися і прогресувати. Якщо ви - бодибилдер, що змагається, то травма може вибити вас з графіку підготовки змагання або зірвати плани Ваших виступів. Усе це завдає атлетові глибокого морального збитку, що посилюється тим, що, як правило, винити в цьому нікого, окрім себе самого.

На жаль, такі випадки нерідкі, причому частіше вони спостерігаються не серед новачків, а серед досвідчених атлетів, і причини цього ми спробуємо проаналізувати нижче.

Набагато легше попередити травму, чим її заліковувати. Тому потрібно чітко знати головні причини травматизму і способи надання невідкладної першої медичної допомоги.

## **5. Основні причини травматизму при виконанні атлетичних вправ**

### **1. Неправильна техніка.**

Найбільш типовою помилкою, що призводить до травм, є незнання техніки виконання вправ. Неправильна техніка може розтягнути або розірвати м'язи.

Кожен людський орган має строго певну біомеханічну траєкторію руху. Прагнете досягти ідеальної техніки - ніяких відхилень від

оптимальної траєкторії. Чи робіть повторення з досконалою технікою або зменшите вагу.

## 2. Занадто велика вага.

Використання занадто великої ваги при виконанні вправ - вірний шлях до травми. Велика вага - це коли: ви не можете контролювати снаряд під час негативної фази; ви не можете виконувати рух по строгій біомеханічній траєкторії; ви повинні сіпнутися або сильно напружитися, щоб зрушити вагу з місця.

Неконтрольована штанга або гантель поводить себе по-своєму; вага покоряється законам гравітації і прагнути впасти. Те, що знаходиться на її шляху або пов'язане з нею знаходиться в небезпеці.

## 3. Тренування без партнера.

Якщо ви займаєтеся вже достатньо довго, ви кінець кінцем, досягнете точки, коли вам знадобиться партнер для безлічі вправ, включаючи присідання і жим на лаві.

Коли ви тренуєтеся досить інтенсивно, а так і повинно бути, ви можете неусвідомлено пропустити повторення.

Це не страшно - це - ознака що ваша інтенсивність наближена до межі, якщо, звичайно ви не перестаралися, і не порушили цей бар'єр.

Все ж, коли ви так тренуєтеся, ви потребуєте досвідченого партнера. Хороший партнер повинен уважно стежити за виконанням вправи особливо коли атлет досягає "відмови".

Він може також легким зусиллям допомогти вам закінчити повторення, яке ви, займаючись самостійно, не зробили б. Партнер має бути сильним, розуміючим, досвідченим і завжди готовим допомогти

вам - що не витає в хмарах або розмовляє з друзями, у той час як ви виконуєте вправу.

4. Неправильне використання читинга і форсованих повторень. Читинг і форсовані повторення - методи, які дозволяють спортсмену підвищити інтенсивність.

Читинг (буквально "обман") - включення додаткових груп м'язів для виконання останніх найбільш важких повторень в підході (наприклад, розгойдування тулуба при згинанні рук з штангою або легкий поштовх ногами при жимі штанги із-за голови і тому подібне).

Це дозволяє, у більшості випадків вийти з "застою". Неправильно виконані, читинг або форсовані повторення можуть привести до травми. Споряд падає, і партнер повинен виручати вас.

Читинг допомагає; реальні факти доводять це твердження. Все ж читинг небезпечний. Коли ви різко збільшуєте швидкість руху, що дозволяє вам тренуватися з великою вагою, чим при використанні строгої техніки, ви ризикуєте заробити травму. Використовуйте читинг як можна рідше, щоб закінчити повторення. При виконанні форсованих повторень переконаєтеся, що ваш партнер знаходиться недалеко.

5. Занадто часті тренування.

Як перетренована пов'язана з травмами? Вона негативно впливає на загальний рівень сили і на стан організму.

Перетренована уповільнює прогрес. Ви не можете рости, коли ви виснажені. Ваші запаси АТФ (adenosine triphosphate - що становить енергії в клітинах) і глікогену вичерпані.

У такому стані не дивно травмувати себе, особливо якщо спортсмен продовжує тренуватися з великими вагами. Вихід полягає в

тому, щоб обмежити кількість тренувань трьома- чотирма в тиждень і проводити в залі не більше години.

#### 6. Відсутність розтяжки.

Розтяжка відрізняється від розминки. Правильно виконана, розтяжка допомагає розслабити і розтягнути мускул після розминки, перед тренуванням і після неї. В результаті розминки і розтяжки, мускул розігрітий розслаблений і зі збудженими нервовими закінченнями - найбільш відповідний для навантажень стан. Крім того, розтяжка між сетами фактично допомагає будувати мускул, покращуючи кровообіг і збільшуючи еластичність сполучної оболонки, що оточує м'яз. Нарешті якщо ви робите розтяжку у кінці тренування, ви можете уникнути завтрашнього болю в м'язах.

#### 7. Погана розминка.

Давайте визначимося з термінами. Розминка - ця зазвичай велика кількість повторень, низька інтенсивність, швидкий темп, вживана для того, щоб збільшити приплив крові до м'язів. Ці швидкі, легкі рухи піднімають температуру мускула зменшують в'язкість крові і забезпечують гнучкість і рухливість. Як?

Кожен знає, що теплий мускул з циркулюючою кров'ю - еластичніший і гнучкіший чим холодний, жорсткий мускул. Їзда на велотренажері, біг підтюпцем плавання тренування з легкою вагою - рекомендовані способи розминки.

#### 8. Негативні повторення.

Негативні (ексцентричні або на опускання ваги) повторення - одні з найбільш важких і небезпечних з усіх методів тренувань - і дуже ефективні для стимулювання росту м'язів. Що робить негативні

повторення такими небезпечними? Вес який ви можете утримати в негативних повтореннях, ймовірно, буде найважчим який ви тільки зможете підняти.

Зазвичай, ми піднімаємо те, що ми можемо концентрично перемістити. При негативних повтореннях, ми маємо справу з набагато більшою вагою.

Більшість культуристів можуть утримати приблизно 130% їх концентричного максимуму на ексцентричній стадії підйому. Хтось використовує 200 фунтів в жимі, наприклад, міг би вижати 260 в негативних повтореннях.

Із-за збільшеної ваги, використовуваної в цих повтореннях, ви потребуєте сильного і досвідченого партнера. Будьте надзвичайно обережні.

#### 9. Надмірна завзятість.

Якщо ви ослаблені і продовжуєте старанно тренуватися, ви можете отримати травму. Перш ніж починати важкі тренування, коли ви виснажені (хворобами, недостатнім живленням), вам треба відкласти великі ваги, низька кількість повторень форсовані і негативні повторення до повного відновлення.

Тоді як ви працюєте з пониженим навантаженням, це не має на увазі, що ви повинні понизити інтенсивність розминки - це тільки означає, що ви повинні використовувати легша вага.

#### 10. Недолік концентрації.

Якщо ви відволікаєтеся, розмовляєте або неакуратні, коли ви виконуєте вправу, цим ви збільшуєте відсоток травми. Постежте за тим, як тренується професійний культурист - ви помітите його або її високого рівня концентрації. Це розвивається з часом. Зосередженість



дозволяє вам узяти більшу вагу. Більша вага призводить до більшого росту. Але ця вага принесе вам шкоду, якщо ви неухважні. Тренуйтеся з розумом.

Найкращий час краще займатися або декілька слів про біоритми. Сьогодні ні для кого вже не секрет, що у нашого організму свої власні - внутрішні - годинник, по якому він і живе. Нас цікавлять тільки біоритми організму, визначальні періоди підвищеної активності і періоди спаду, апатія і небажання працювати.

Не буде відкриттям той факт, що тренування проходить ефективніше в періоди пікової активності. І, навпаки, має невисоку результативність в періоди біологічного спаду.

Хоч наш організм і уміє пристосовуватися і його можна змусити "полюбити" тренування хоч в пів на третю ранки (чим люблять займатися командири половини військових частин нашої Батьківщини), але іноді можна уникнути насильства над самим собою і пристосувати тренування до ритмів свого організму, а не навпаки.

## **ВИСНОВОК**

Регулярні заняття атлетизмом дозволять довгі роки підтримувати фізичну та інтелектуальну активність людини, віддаляючи момент настання старості і хвороб, що супроводжують її. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування передбачається у збільшенні об'ємів тренувальної та змагальної діяльності, у тому числі і річних циклів підготовки, оптимальному збільшенні спеціальної підготовки тощо.

## Список використаних джерел

1. Товт В. А., Сусла В. Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навчальний посібник. Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. С. 103-110.
2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Чернівці: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. 460 с.
3. Основи теорії атлетизму: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / П. Ф. Рибалко, І. О. Салатенко, С. М. Харченко, І. Ю. Самохвалова. Суми, 2022. 109 с. <https://salo.li/18e2c82>
4. Сорокін Ю. С., Черненко С. О. Теорія і методика викладання атлетизму : навчальний посібник. Краматорськ : ДДМА, 2019. 70 с. <https://salo.li/1Cd4942>
5. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. наук. пр. 2018. С. 100-104. URI: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1953>
6. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 7(127). С. 162-165. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).33)

7. Соболенко А. І., Мартинов Ю. О., Корюкаєв М. М. Технологія індивідуального оздоровлення студентів засобами атлетичної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. (2(122)). С.151-154. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).31)

8. Тренування для початківців вдома: вправи, особливості та план. Вправи і план домашніх тренувань для початківців. URL : <https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/548549-domashnie-trenirovki-dlya-nachinayushchih-uprazhneniya-osobennosti-i-plan>

Навчальне видання

**Фізичне виховання :**

Методичні рекомендації

Укладач: **Охрімчук** Ірина Володимирівна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк.  
Тираж 30 прим. Зам.№

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від  
20.02.2013р.