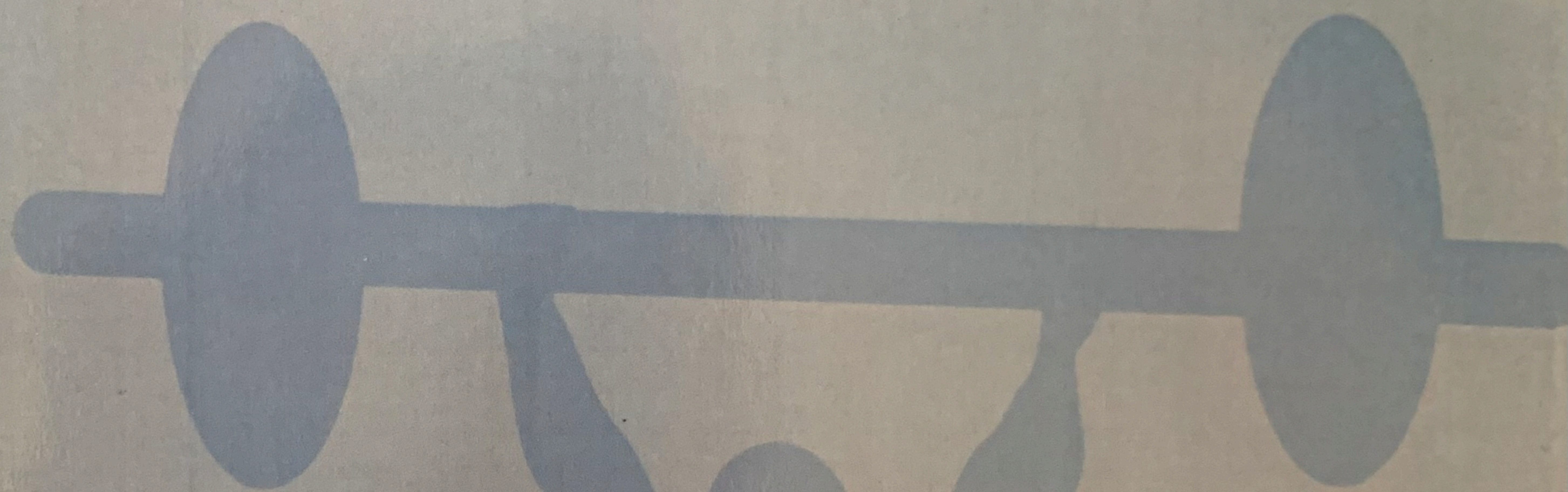


БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**С.В.Семенович
В.К.Кіндрат
М.М.Хомченко**



АТЛЕТИЗМ

з методикою викладання

**НАВЧАЛЬНО-
МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК**

**Міністерство освіти і науки України
Інститут проблем виховання НАПН України
Рівненський державний гуманітарний університет
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Семенович С.В.
Кіндрат В.К.
Хомченко М.М.**

Атлетизм з методикою викладання

Навчально-методичний посібник

Рівне – 2015

УДК 372.796.4
ББК 75.711
С 30

Атлетизм з методикою викладання: навчально-методичний посібник. – Рівне: РДГУ, 2015. – 125с.

Автори упорядники: Семенович С.В., Кіндрат В.К., Хомченко М.М.

Рецензенти:

Цьось А.В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Малафійк І.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедрою загальної і соціальної педагогіки та управління освітою Рівненського державного гуманітарного університету

Петренчук М.В. – директор КЗ Обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Рівненської обласної ради, голова відділення Національного олімпійського комітету в Рівненській області, Заслужений працівник фізичної культури та спорту України, майстер спорту.

Навчально-методичний посібник написаний згідно з програмою з атлетизму для студентів з спеціальності з фізичного виховання. В ньому висвітлюються питання техніки силових вправ з атлетизму, що вивчаються, методики навчання відповідної до умов загальноосвітньої школи. Навчально-методичний посібник призначений для учнів шкіл старших класів, студентів, фізичної культури та спорту.

© Семенович С.В. ., Кіндрат В.К., Хомченко М.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ПОНЯТТЯ «СИЛА», СТРУКТУРА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ	9
1.1 Характеристика поняття «сила» як фізичної якості.....	9
1.2 Структура силових здібностей людини	9
1.3 Характеристика визначення «максимальна сила»	13
1.4 Характеристика визначення «статична сила»	14
1.5 Характеристика визначення «динамічна сила».....	14
1.6 Характеристика визначення «швидкісна сила»	15
1.7 Характеристика визначення «силова витривалість»	15
1.8 Характеристика визначення «абсолютна сила»	16
1.9 Характеристика визначення «відносна сила»	16
1.10 Основні сенситивні періоди розвитку сили людини.....	17
1.11 Основні засоби виховання сили	18
1.12 Основні завдання виховання силових здібностей людини.....	18
РОЗДІЛ 2 БУДОВА ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЛЮДИНИ.....	20
2.1 Характеристика опорно-рухового апарату людини	20
2.2 Будови м'язової системи людини	21
2.3 Характеристика понять «м'язи антагоністи», «м'язи синергісти» ..	23
2.4 Анатомія і функція м'язів грудей	24
2.5 Анатомія і функція м'язів ніг	25
2.6 Анатомія і функція м'язів спини	27
2.7 Анатомія і функції м'язів плечей.....	28
2.8 Анатомія і функція м'язів рук.....	30
2.9 Анатомія і функція м'язів живота	32
2.10 Анатомія і функція м'язів шиї.....	33
РОЗДІЛ 3 ВПРАВИ ДЛЯ ОСНОВНИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП ЛЮДИНИ ..	34
3.1 Базові та ізольовані вправи для м'язів грудей	34
3.2 Базові та ізольовані вправи для м'язів плечей.....	36
3.3 Базові та ізольовані вправи для м'язів згиначів і розгиначів рук ..	38
3.4 Базові вправи для м'язів передпліччя.....	41

3.5 Базові та ізольовані вправи для м'язів верху спини і розгиначів тулуба.....	44
3.6 Базові та ізольовані вправи для м'язів розгиначів і згиначів ніг ...	46
3.7 Базові вправи для м'язів литок.....	49
3.8 Вправи для м'язів живота	51
3.9 Характеристика базових і ізольованих вправ в атлетизмі	54
РОЗДІЛ 4 МЕТОДИ ВИХОВАННЯ СИЛИ.....	57
4.1 Характеристика методу максимальних зусиль виховання сили.....	57
4.2 Характеристика методу повторних зусиль виховання сили	60
4.3 Характеристика методу статичних (ізометричних) вправ для виховання сили.....	61
4.4 Використання вправ в поступливому режимі для виховання сили	63
4.5 Характеристика основних методик підвищення інтенсивності тренування в атлетизмі.....	63
4.6 Узагальнення методик тренування при подоланні застою	68
4.7 Прийом використання базових вправ	69
4.8 Характеристика понять виховання сили та розвиток сили	70
4.9 Основні принципи побудови тренувального процесу в атлетизмі ..	71
4.10 Методика виховання силових здібностей	72
4.11 Методи регулювання об'єму та інтенсивності тренувального навантаження в атлетизмі.....	73
4.12 Кількість повторень у підході для виховання максимальної сили	74
4.13 Кількість повторень у підході для розвитку м'язової маси	75
4.14 Кількість повторень у підході для надання форми м'язів.....	76
4.15 Кількість повторень у підході для надання рельєфу м'язів.....	76
4.16 Оптимальна кількість підходів в одній силовій вправі для початківця і підготовленого атлета	77
4.17 Диференціювання тренувального процесу в атлетизмі.....	77
4.18 Темп виконання силових вправ в активній і пасивній фазах роботи	79
4.19 Оптимальна частота занять силовими вправами в тижневому циклі.....	80

4.20 Інтервали відпочинку між підходами в тренуванні базовими та ізольованими вправами.....	80
4.21 Дихання, затримки дихання і натужування в атлетизмі.....	81
РОЗДІЛ 5 МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ	83
5.1 Зміст методики тренувань для виховання максимальної сили м'язів	83
5.2 Зміст методики тренувань для виховання силової витривалості м'язів.....	85
5.3 Зміст методики тренувань для розвитку м'язової маси	87
5.4 Зміст методики тренувань для надання форми м'язів.....	88
5.5 Зміст методики тренувань для надання рельєфу м'язів	88
5.6 Зміст методики тренувань статичними силовими вправами.....	89
РОЗДІЛ 6 ТИПИ СТАТУРИ	90
6.1 Типи статури за класифікацією Шелдона	90
6.2 Відмінності екторморфного (астенік) типу статури та особливості методики його тренувань в атлетизмі	92
6.3 Відмінності мезоморфного (нормостенік) типу статури та особливості методики його тренувань в атлетизмі.....	93
6.4 Відмінності ендоморфного (гіперстенік) типу статури та особливості методики його тренувань в атлетизмі	94
РОЗДІЛ 7 КОРЕГУВАННЯ В АТЛЕТИЗМІ	96
7.1 Корегуючий напрямок в атлетизмі.....	96
7.2 Вплив силових вправи на статуру людини	97
7.3 Зміст методики корегування постави в атлетизмі.....	99
7.4 Вплив силових вправ на м'язовий корсет людини	101
7.5 Зміст методики корегування відстаючих у розвитку м'язових груп	102
РОЗДІЛ 8 МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СИЛОВИХ ВПРАВ .	105
8.1 Зміст методики навчання техніки вправ з гантелями та гирями..	105
8.2 Зміст методики удосконалення техніки вправ та виховання сили з гантелями і гирями.....	108
8.3 Зміст методики навчання і удосконалення техніки вправ та виховання силових можливостей на тренажерних пристроях.....	111
8.4 Зміст методики навчання техніки вправ зі штангою	113

8.5 Зміст методики удосконалення техніки вправ зі штангою	114
РОЗДІЛ 9 ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ	117
9.1 Профілактики травматизму в атлетизмі	117
9.2 Засоби профілактика суглобових травм в атлетизмі	118
9.3 Контрольні вправи (тести) для визначення розвитку силових здібностей	119
9.4 Перелік обладнання та інвентаря, що рекомендується для спеціалізованого залу силової підготовки.....	122
РЕКОМЕНДОВАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА.....	123

ВСТУП

У системі фізичного виховання атлетизм має велике прикладне значення, створюючи широкий вплив на розвиток і виховання сили основних м'язових груп людини. Чільне місце він посідає і на кафедрі теорії і методики фізичного виховання як курс «Теорія і методика викладання атлетизму».

Теорія і методика викладання атлетизму, як і всяка наука, є теоретичною формою освоєння дійсності, зокрема процесу навчання техніки базових прийомів атлетизму як спільної діяльності вчителя та учнів.

У атлетизмі не можна знайти готових рецептів на всі окремі питання, які можуть виникнути у вчителя в процесі його роботи. Основне завдання полягає в тому, щоб озброїти майбутніх вчителів методами пошуку шляхів подолання труднощів, що виникають. Для досягнення такої мети потрібна активна самостійна робота майбутніх вчителів з узагальнення та систематизації знань, вмінь і навичок з техніки базових прийомів атлетизму, створення загальних підходів до аналізу методичних явищ, збагачення власного творчого досвіду. Отже, вивчення методики викладання предмета повинно озброїти студентів знаннями і вміннями, необхідними для професійного розв'язування навчально-виховних і розвивальних завдань, що виникають у процесі навчання прийомів атлетизму.

Одна з найважливіших проблем процесу фізичного виховання у вузі – зміцнення здоров'я студента, формування зацікавленого ставлення до можливості різними засобами фізичного виховання покращити функціональний рівень організму. У зв'язку з цим, в багатьох вузах країни студентам пропонуються різні секційні форми занять по фізичній культурі різнопрофільної спрямованості. Однією із таких форм є заняття силової підготовки які володіють потужним оздоровчим, тонізуючим потенціалом, що дозволяє цілеспрямовано впливати на формування гармонійно розвинутої будови тіла, впливати на стан м'язової системи в залежності від вибраних цілей і завдань.

Як показує практика, серед студентів спостерігається достатньо висока мотивація займатися силовою підготовкою. Разом з тим за різними медичними показниками далеко не всі студенти володіють необхідною функціональною базою для повного, різнобічного використання засобів з обтяженнями. Враховуючи індивідуальні особливості здоров'я можна відмітити різні напрямки в використанні засобів силової підготовки.

По – перше, треба визнати застосування лікувально-оздоровчої спрямованості занять силової підготовки, яка пропонує загальне оздоровлення організму, підвищення опору організму до шкідливого впливу зовнішнього середовища, попередження захворювань, відновлення після деяких видів травм суглобно-зв'язкового апарату, виправлення дисгармонії розвитку м'язових груп, і не ставити собі завдання досягнення будь-яких вузькоспеціалізованих спортивних результатів.

Другий напрямок – спортивно-оздоровчий. Пропонує використання засобів силового характеру, якісне підвищення функціонального стану організму і досягнення спортивних результатів в окремих змагальних

вправах силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, атлетична гімнастика, гирьовий спорт).

Третій напрямок можна охарактеризувати, як спортивний, який допускає в повному об'ємі застосовувати без обмежень парадигму спортивної підготовки, досягати максимальних спортивних результатів в різних силових видах спорту.

У посібнику розкриваються теоретико-методичні основи методики навчання та вдосконалення техніки силових вправ в атлетизмі, які реалізується у загальноосвітній школі і ДЮСШ, що ґрунтуються на результатах найновіших наукових досліджень і на досвіді роботи вчителів-новаторів.

Навчальне видання

Семенович Сергій Васильович, Кіндрат Вадим Кирилович, Хомченко Михайло Михайлович

Атлетизм з методикою викладання

Навчально-методичний посібник

Навчально-методичний посібник написаний згідно програми з атлетизму для студентів з спеціальності фізичне виховання. В ньому висвітлюються питання основ атлетизму, що вивчаються, методики навчання відповідно до умов загальноосвітньої школи. Навчально-методичний посібник призначений для старшокласників, студентів, викладачів фізичної культури, тренерів, працівників галузі фізичної культури та спорту.

Комп'ютерний набір
Редагування

Семенович Сергій Васильович
Кіндрат Вадим Кирилович