

# Тема: Атлетичні види спорту

## Зміст

1. Введення в предмет.
2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.
3. Атлетичні види спорту
4. Основні поняття і терміни, що застосовуються в атлетизмі

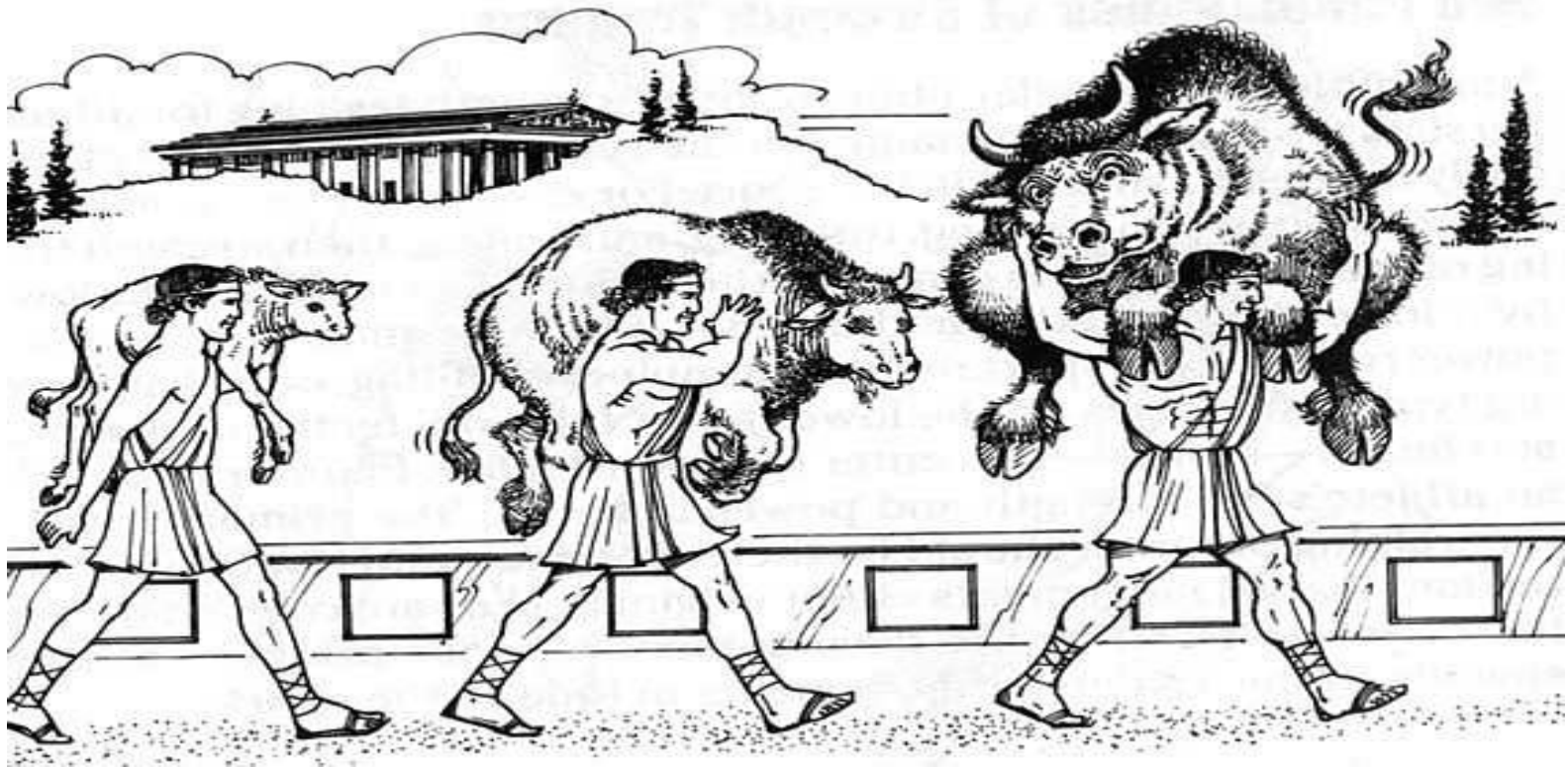
## Література.

1. В.Г.Олешко Силові види спорту. К.: 1999. – Олімпійська література
2. А.І. Стеценко. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси, 2008. – 460с.

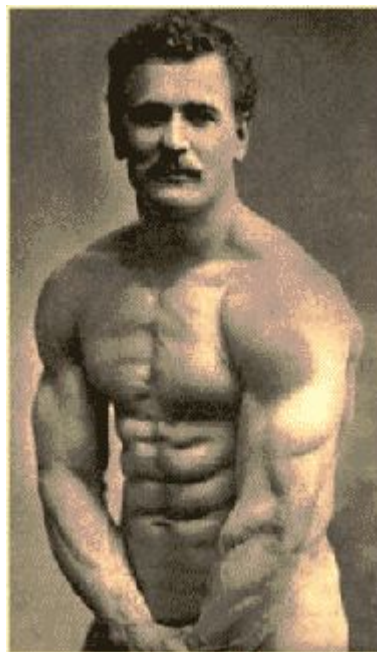
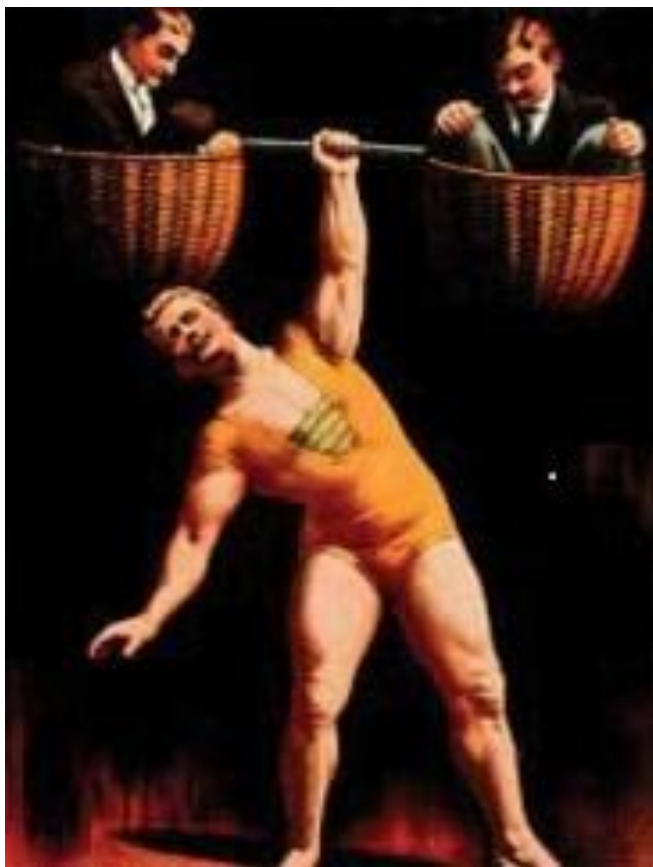


- **Атлетизм** – це напрям фізичного виховання, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ з різними обтяженнями з використанням як традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гирі), так і нетрадиційних (тренажерні пристрої), сприяє розвитку сили м'язів та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності та побудови гарної статури.

Широко відомий один із перших методів тренування відомого грецького атлета, який 6 раз вигравав ігри Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.)



У джерел розвитку нового напрямку силових вправ стояла людина, яку сьогодні вважають засновником культуризму - це європеєць російського походження Юджин Сендоу (Євгеній Сандов) (1867–1925) . Одним з улюблених номерів Сендоу був виступ з великою кульовою штангою. Складалась вона з грифа довжиною 120 см і двох куль діаметром 90 см. Її Сендоу вижимав над головою однією рукою, потім кидав, відразу ловив і ставив на поміст. Після цього кулі розкривалися, і звідти виходили два чоловіки невеликого росту. Загальна вага штанги і цих двох людей 145 кг



антропометричні дані Євгена Сандова:

зріст – 170см,

вага 88 кг,

окружність грудної клітки – 122 см при вдосі,

біцепс – 43 см,

стегно – 63 см,

- Євгеній Сандов за свої кошти створює в Лондоні салони фізичної культури і гімнастичні зали – прототипи сучасних тренажерних залів.
- В 1897 році в Лондоні він відкриває інститут фізичної культури
- В 1901 році при підтримці британської королівської сім'ї проводить перший в історії конкурс краси і атлетичної будови.
- За заслуги в пропаганді здорового способу життя і фізичної культури в 1911 році Євгеній Сандов удостоєний звання професора фізичного розвитку.

**Бронзова статуетка Юджина Сендоу,  
яка вручається на конкурсі «Містер  
Олімпія»**

Конкурс “Містер Олімпія” –  
найпрестижніші  
змагання з бодібілдингу, які  
проводяться під егідою Міжнародної  
федерації бодібілдингу  
([англ.](#) *International Federation of  
Bodybuilding, IFBB*)





- На межі 19-20 століть в Росії і на Україні значного поширення набула важка атлетика.
- Одним з видатних представників атлетики був Владислав Франційович Краєвський (фото 1), який у 1885 р. в Санкт-Петербурзі заснував “Гурток аматорів атлетики”, де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою.
- Аналогічний гурток, що мав назву «Київський атлетичний гурток» було створено і в Києві лікарем Євгеном Федоровичем Гарнич-Гарницьким у 1895 р. Його членом був легендарний Іван Поддубний (фото 2)





# Як виглядали прилади для тренування у силових видах спорту

## Гирі, гантелі і штанга (1885 рік)

Так, найбільша гиря, яка зберігається нині в музеї Олімпії, важить 143,5 кг (її розміри - 68x39x33 см). На гирі зберігся напис:

"Бібон підняв мене над головою однією рукою".

На іншому величезному блоці з чорного вулканічного каменю вагою 480 кг, знайденому на острові Санторін (Греція), написано: "Евмаст, син Критобула, підняв мене з землі".







**Гантелі** (хальтереси), що використовувались в Стародавній Греції.  
Зберігаються в Національному археологічному музеї в Афінах

## ВАЖКА АТЛЕТИКА

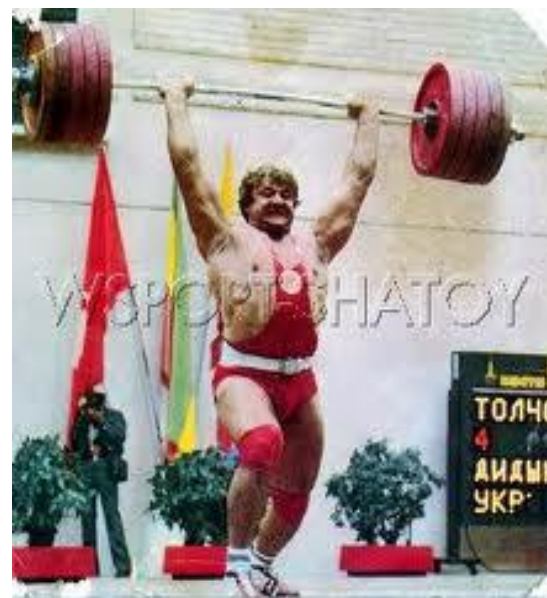
- Важка атлетика – олімпійський вид спорту, змагання в піднятті штанги в різних вагових категоріях.
- Офіційні змагання проводяться з 1860 року (США). Сучасна офіційна програма змагань: ривок і поштовх(до 1973 і жим штанги).
- Міжнародна федерація (от [англ.](#) *International Weightlifting Federation* - IWF ) заснована в 1920 році
- В програмі Олімпійських ігор з 1896 (крім 1900, 1908, 1912).
- Чемпіонати Світу проводяться з 1898, Європи — з 1896.
- Розроблений єдиний для всіх міжнародних змагань прилад – розбірна штанга з дисками і грифом (довжина 220 см, вага – 20 кг, діаметр 28 мм, для жінок гриф - 2,05 м, вага - 15 кг , діаметр - 25 мм. ). Спортсмени змагаються на помості розміром 4х4 м.
- Вагові категорії:

Чоловіки до 56 кг, 62 кг, 69 кг, 77 кг, 85 кг, 94 кг, 105 кг, +105 кг,

Жінки до 48 кг, 53 кг, 58 кг, 63 кг, 69 кг, 75 кг, + 75 кг

## ВАЖКА АТЛЕТИКА ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ ДВІ ЗМАГАЛЬНІ ВПРАВИ – РИВОК І ПОШТОВХ ШТАНГИ

- Олімпійський чемпіон Олександр Курлович (ривок штанги 205кг)
- Рекордсмен світу в поштовху штанги Сергій Дідик (261 кг)



# Історія становлення пауерліфтингу

**Пауерліфтинг** (в перекладі з англійської power – енергія, сила, lift - піднімання) силовий вид спорту, що включає три змагальні вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станову тягу.



# Змагальні вправи пауерліфтингу



**Федерація пауерліфтингу України (ФПУ)** створена в м. Києві у лютому 1988 року з метою розвитку та популяризації пауерліфтингу в Україні.

З квітня 1992 року – член Європейської федерації пауерліфтингу EPF), з листопада 1992 року - член Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF).

Перша участь спортсменів ФПУ у міжнародних змаганнях окремою командою – листопад 1992 року.

Перші чемпіони Європи та світу – Іваненко Володимир (Черкаси), Налейкін Віктор – Київ, Сіражудін Базаєв – Київ.

Найвищі досягнення у командному заліку:

чемпіони світу серед чоловіків 1997 та 2008 рр., серед жінок – 2008 р.;

чемпіони Європи серед чоловіків – 1995, 1997, 1998, 2008 рр., серед жінок – 2008 та 2009 рр.

Найвищі досягнення у особистому заліку:

Олена Жукова (Кіровоград), Сіражудін Базаєв (Київ) та Фрейдун Іван (Львів) – 4-разові чемпіони світу;

Віктор Налейкін – 8-разовий чемпіон Європи.

Кращі результати у Всесвітніх іграх :

1997 рік – Соловійов Дмитро (Київ) – 2 місце;

2005 рік – Соловійова Лариса (Київ) – 1 місце, Дмитрук Олена (Донецька) – 2 місце, Яворська Ірина (Полтавська) та Фрейдун Іван (Львів) – 3 місця.

Федерація пауерліфтингу України є однією з провідних національних федерацій, які входять до складу Міжнародної федерації пауерліфтингу. Пауерліфтинг розвивається у 84 відділеннях ДЮСШ та ШВСМ у всіх 27 регіонах країни та представляє всі фізкультурно-спортивні товариства. Загальна кількість осіб, що займаються пауерліфтингом в Україні – більш 25000, з них у відділеннях ДЮСШ – близько 13 000.

Тренерами з пауерліфтингу працюють понад 600 осіб, з них 119 – штатні тренери. 54 тренерам з пауерліфтингу присвоєно звання «Заслужений тренер України», 24 спортсмени є «Заслуженими майстрами спорту України».



## Бодібілдинг (культуризм)

силовий вид спорту, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та раціональній дієті, спрямований на розвиток м'язової маси з наступною демонстрацією її на змаганнях.

- Бренч Уоррен - Чемпіон Арнольд Классік 2011,2012 р.р.
- Ронни Колеман – володар 8 перемог в конкурсі Містер Олімпія (1998-2005 р.р.)

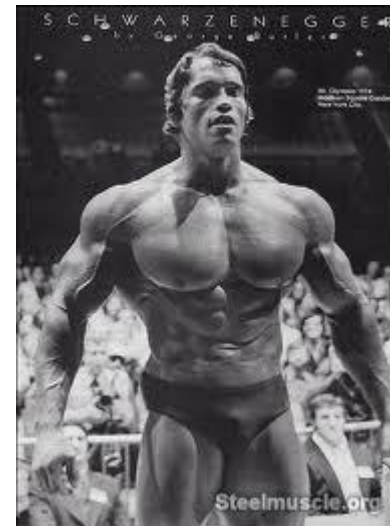




- Найбільшого розвитку бодібілдинг набув в Америці завдяки активній діяльності Джона Уайдера. У 1940 р. він випускає книгу основи тренувань з обтяженнями під назвою “Muscle and Fitness”. Окрім цього його діяльність поширюється і на виготовлення спортивних тренажерів, продуктів харчування та одягу для культуризму.
- У 1946 р. під керівництвом Джона і Бена Уайдерів створено Міжнародну федерацію бодібілдингу, в межах якої почалась робота щодо визнання культуризму олімпійським видом спорту та боротьба проти застосування спортсменами заборонених препаратів.
- В 1965 році Джо Уайдер організував найпрестижніший на сьогодні конкурс з бодібілдингу “Містер Олімпія”.
- Джо Уайдер тренував таких зірок як Арнольд Шварценеггер, Франко Коломбо, Фрейн Зейн, Луи Фериньо, Ларри Скотт та Ли Хейні.
- Після того, як бодібілдинг набув популярності серед жінок, Джо організував конкурс “Місс Олімпія”. Перші змагання було проведено в 1980 році
- Джо Уайдер випустив серію книг про свої методики тренування під назвою «Система построения тела по Джо Уайдеру» ([англ.](#) «*The Weider System of Bodybuilding*»)

# Арнольд Шварценеггер

- В 1967 году Арнольд стал самым молодым в истории «Мистером Вселенная» (20 лет).
- К 1968 году, выиграв все проводившиеся в Европе первенства культуристов, Арнольд Шварценеггер решил продолжить карьеру культуриста в США.
- семикратный обладатель титула «Мистер Олимпия».
- организатор конкурса «Арнольд Классик».



# Бодібілдинг в Україні

- Перший клуб культуризму в Україні було відкрито у Запоріжжі у 1969 р. Л.Жаботинським (дворазовий Олімпійський чемпіон, чотириразовий Чемпіон Світу з важкої атлетики), перший чемпіонат України було проведено в м. Бердянську в 1972 р.
- В 1992 р було засновано і зареєстровано федерацію бодібілдингу України, в цьому ж році її було прийнято до Міжнародної федерації бодібілдингу (IFBB), до складу якої входить понад 180 країн світу.



- Першим Чемпіоном світу з України з бодібілдингу в 1994р став Сергій Острох (Київ) у ваговій категорії до 65 кг.
- «Міс Олімпія» 2000р стала українська спортсменка Валентина Чепіга з Харкова.



- Українські красуні тріумфували на престижному спортивному турнірі "Арнольд Класік« 2011. Вперше в історії луганчанка Тетяна Михейчик завоювала перше місце в змаганнях з боді-фітнесу



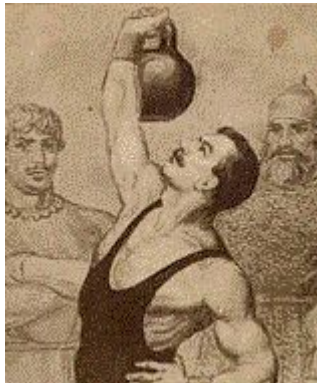
# Гирьовий спорт

**Гирьовий спорт** – силовий вид спорту, сутність якого полягає у підніманнях гир максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно правил змагань у двох вправах – поштовх і ривок.



# Історія гирьового спорту в Україні

- 1992 р. - створена Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) і Федерація гирьового спорту України (ФГСУ).
- 1995 р. Федерація гирьового спорту України ввійшла до складу Міжнародної федерації
- Перший Чемпіонат Європи було проведено у 1992 році
- Перший Чемпіонат Світу – 1993 рік
- Змагання у чоловіків проводяться в 7 вагових категоріях - до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 90 кг, + 90 кг
- Змагання у жінок проводяться в 3 вагових категоріях – до 60 кг, до 70 кг, +70





- Найвидатнішими досягненнями наших гирьовиків можна вважати результат Федора Усенка з м. Суми у поштовху двох двопудових гирь - 149 разів у ваговій категорії до 80 кг, показаний у 1989 р. і не перевершений до сьогодні
- Вражають досягнення дванадцятиразового чемпіона світу Романа Михальчука з м. Луганська, який першим серед гирьовиків України удостоєний високого спортивного звання «Заслужений майстер спорту України».



- У жінок найвище досягнення у світовій практиці показала ЗМС Любов Черепаша з м. Запоріжжя, яка в 2006 р. за відведений правилами 10-хвилинний проміжок часу підняла у ривку пудову гирю 258 разів, виступаючи в категорії до 70 кг. ЗМС Катерина Ваніна у ваговій категорії понад 70 кг також є рекордсменкою світу з результатом у ривку 254 підйоми.



# Основні поняття і терміни, що застосовуються в атлетизмі

- **Термінологія** – це система термінів, які вживаються в будь-якій сфері діяльності, у тому числі і в спорті.
- **Термінологія в атлетизмі** – це специфічні слова або словосполучення, прийняті для позначення того або іншого поняття чи вправи.

# Основні поняття і терміни

- **«Арм-бластер»** - пристосування для розвитку двоголового м'язу плеча з фіксованим положенням рук у ліктьових суглобах.
- **Блок** – пристрій з тросом, блоком та вагою, що дає змогу виконувати вправи з обтяженням шляхом їх переміщення.
- **«Гак-присідання»** вправа для розвитку м'язів ніг (присідання зі штангою позаду), названа прізвиськом легендарного російського атлета Георгія Гаккеншмідта.
- **Гіперекстензія** – вправа для м'язів попереку, яка полягає в розгинанні тулуба з фіксованим положенням ніг. (станок для спини)
- **Кросовер** – тренажерний пристрій з тросом та вагами, які знаходяться одна напроти одної, що дають змогу виконувати вправи зі зведенням рук (студенти люблять цей тренажер)
- **Пристрій Сміта** – для виконання різноманітних підйомів вгору з фіксованим положенням навантаження, яке рухається у вертикальній площині. (студенти жмуть штангу сидячи, з фіксаторами)
- **Римський стілець** – пристрій для розвитку м'язів живота (лава для пресу).
- **Силова рама** – металева рама прямокутної форми з рухомими стрижнями з боків, за допомогою яких встановлюється вага на потрібній висоті. (присідання студентів).

# Що дає заняття атлетичними видами спорту

- Збільшення м'язової сили
- Підвищення м'язової витривалості
- Основний засіб побудови гарної статури
- Зміцнює зв'язки опорно-рухового апарату
- Зміцнює здоров'я і фізичну витривалість
- Підвищує результативність в багатьох видах спорту
- Покращує гнучкість
- Збільшує потужність та швидкість
- Допомагає послабити стрес і напругу повсякденного життя
- Сприяє формуванню позитивної думки про себе
- Допомагає контролювати вагу і знижувати процент жиру
- Зміцнює серце, нормалізує кров'яний тиск
- Атлетичні вправи є чудовою формою реабілітації після травм
- Атлетизм є корисним для всіх незалежно від статі і віку.

*ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!*