

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ПОЧАТКІВЦІВ В АТЛЕТИЗМІ. ОСНОВИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Слід розрізняти поняття "атлетизм" і "атлетична гімнастика".

Атлетична гімнастика – традиційний вид гімнастики оздоровчо-розвиваючої спрямованості, що поєднує силові тренування з різнобічною фізичною підготовкою, гармонійним розвитком і зміцненням здоров'я в цілому.

Атлетизм – напрямок у фізичному вдосконаленні, що ставить за мету досягнення високого рівня силового розвитку і (або) високих результатів в силових вправах. Атлетизм включає в себе не тільки такі силові види спорту, як важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, а й види спорту, в яких якісна оцінка результату в першу чергу пов'язана з впливом силового тренування: бодібілдинг, фітнес, армрестлінг, культуризм.

Культуризм – система фізичних вправ з різними обтяженнями (гантелями, гирями, штангою і ін.), що розвиває мускулатуру. Заняття культуризмом спрямовані на збільшення обсягів окремих м'язових груп.

Бодібілдинг – система силових вправ, спрямована на збільшення м'язових обсягів, формування рельєфної мускулатури і побудова гармонійно розвиненої фігури з пропорційною, але гіпертрофованою мускулатурою.

Пауерліфтинг – вид фізичних вправ, що розвивають максимальні силові можливості, притаманні в трьох видах рухів - силовому триборстві: жими штанги лежачи; присідання зі штангою на плечах і в тязі штанги в положенні нахилу вперед.

Відповідно таким завданням застосовуються спеціальні вправи, що забезпечують, на відміну від бодібілдингу та культуризму, досягнення максимального результату в русі, а не в статичних напруженнях.

Армрестлінг – силове єдиноборство на руках проводиться в положенні сидячи на стільці, хватом вільною рукою за спеціальну рукоятку. Незважаючи на те, що головне завдання – покласти руку суперника, дуже велике навантаження лягає на м'язи спини і ніг.

Спортивний фітнес – виконання спортивної програми, що складається з 4 раундів. Вікові групи 14-18 і 19-35 років, а також дві категорії до 160 см і вище. найбільшого поширення даний вид змагань отримав серед жінок.

Перший раунд – "Бікіні" – дозволяє суб'єктивно оцінити загальний гармонійний розвиток учасниці і окремі пропорції тіла. Виконуються чотири пози: віч-на-журі, правим боком, лівим боком і спиною

Другий раунд – довільна композиція вільних вправ з музичним супроводом (1-2 хв).

Третій раунд – прояв фізичних можливостей учасниць у вигляді конкретного рухового завдання (наприклад, тяга руками і тулубом на гребному верстаті з оцінкою метражу переміщення важелів тренажера за певний час або "до відмови").

Четвертий раунд – повторне позування, демонстрація окремих поз.

Для початківців існують певні норми виконання фізичних вправ. Той, хто тільки розпочав свій шлях спортсмена не може з легкістю і, що найголовніше, без травм підняти вагу важче за нього у два рази. Силова підготовка має свої притаманні лише їй особливості, які необхідно враховувати, займаючись атлетичною гімнастикою. Починаючий атлет повинен чітко засвоїти і дотримуватися в процесі тренувального процесу, умов занять і неухильно їх дотримуватися. До таких умов відноситься техніка безпеки, для тих, хто займається з обтяженнями. Великі ваги з граничними навантаженнями здатні чинити сильний вплив на організм, що підвищує ризик здійснення помилок. Правила поведінки

під час занять атлетичною гімнастикою складені на основі досвіду занять з обтяженням і граничними ваговими категоріями. Слід пам'ятати, що техніка безпеки необхідна для занять атлетичною гімнастикою.

1. Приступати до занять необхідно при наявності спортивної форми і відповідного взуття. Одяг повинен бути вільним, взуття відповідати розміру, вільне, на жорсткій підшві.

2. Перед заняттям ротову порожнину необхідно очистити від сторонніх предметів, жувальна гумка, цукерки і т. д. Не рекомендується також слухати музику в навушниках під час тренування.

3. Заборонено приступати до занять при поганому самопочутті, травмах і алкогольному сп'янінні. В ході занять, якщо отримана травма або змінилося самопочуття в погану сторону, негайно повідомити викладача або тренера.

4. Тренуватися з обтяженням треба приступати тільки після попередньої розминки.

5. У процесі тренування треба уважно слухати тренера або викладача і виконувати вказівки пов'язані з технікою виконання вправ, параметрів навантаження, рекомендацій по роботі з інвентарем і обладнанням. Заборонено самостійно приступати до тренувального процесу за відсутності тренера або викладача і самостійно змінювати структуру вправ тренувальних програм.

6. Щоб приступити до виконання вправи треба перевірити готовність інвентарю до роботи. Перед роботою зі штангою або гантелями треба упевнитися, що на кінцях гантелей і штанги симетрично розподілені ваги і зафіксовані замками. Замки на снарядах повинні надійно замикає ваги і не падати при різких ривках снаряда, місця хвата повинні мати спеціальну проточку. На початку заняття на тренажерах треба впевнитися, що стопорний ключ фіксації вантажу надійно зафіксований, рукоятки добре закріплені до тросу та витримують навантаження в ході роботи.

7. Перед виконанням вправи треба переконатися, що на підлозі поруч з вами немає ніяких сторонніх предметів. Не можна піднімати обтяження, якщо поруч займаються, присутні сторонні люди. Щоб уникнути зриву захоплення, перед виконанням вправ, треба нанести на шкіру долонь рук крейду або магнезю. Якщо штанга встановлена на спеціальних стійках, то ваги треба одягати і знімати по черзі з чергуванням обох кінців грифа, уникаючи переважання обтяження на одному з кінців грифа. Після закінчення виконання вправи снаряд треба акуратно поставити на підлогу, а не кидати його.

8. Займаючись в тренажерному залі, необхідно вести себе коректно і адекватно, не заважати присутнім виконувати вправи, при необхідності надавати допомогу, не бігти зі спортивного залу, не кричати і т. д.

9. Виконуючи вправи з обтяженнями, треба дотримуватися техніки рухів, щоб скоротити мінімум ймовірності отримання травми:

- перед виконанням вправи з обтяженням треба добре розім'ятися, проводячи як загальну розминку на початку тренувального процесу, так і спеціалізовану – виконання вправи з меншою вагою;

- кожному нову вправу з обтяженням треба виконувати з мінімальним по масі обтяженням і після освоєння техніки виконання даної вправи, можна приступати до використання тренувальних ваг або навантаження у вправах з власною вагою;

- щоб уникнути травм, виконуючи вправу стоячи, необхідно уникати нахилу тулуба назад від вертикалі;

- виконуючи вправи, треба чітко фіксувати ланки тіла, що виконують опорну функцію;

- виконуючи підйом снаряда, необхідно уникати нестійких положень, які можуть привести до втрати рівноваги і отримання травми;

– виконуючи вправи з обтяженням, треба остерігатися рухів пов'язаних з розтягуванням м'язів і викручуванням суглобів, подібні рухові дії можуть спровокувати травматизм;

– виконуючи вправу з великим обтяженням, необхідно повністю зосередитися. Недостатня готовність може створити втрату рівноваги і спровокувати травму.

Форсування навантаження, поспіх, бажання швидше домогтися результатів у збільшенні маси і форми м'язів часто призводять до серйозного стомлення, до стану перетренованості. У міру освоєння рухового завдання і багаторазового виконання його виконання ускладнюється варіант або спосіб виконання вправи. Паузу між підходами можна використовувати для виконання "розтягувань" вправ стретчингу, послідовно залучаючи м'язи і зв'язки основних робочих суглобів. З метою більш швидкого відновлення м'язів, особливо після силових вправ, що вимагають великої напруги потрібно розслабитися. При цьому перехід м'язів від напруги до розслаблення може бути контрастним або поступовим. Напругу м'язів поєднують з вдихом і затримкою дихання, а розслаблення - з повним видихом. Сприяти відновленню швидко відпрацьованих м'язів зможуть також прийоми самомасажу (погладжування, потряхування, розминання). Силова вправа виконується більш успішно і приносить більший ефект в тому випадку, якщо атлет зосереджений, думає про те, що робить, як і навіщо, концентруючи увагу на русі і його цілі.

Під кінець заняття з атлетичної гімнастики намагаться зняти напругу нервово-м'язової системи, яка накопичилась за час тренування. Для цього використовуються спокійна ходьба, дихальні вправи, вправи які тренують спритність і точність рухів (жонглювання, кидки в ціль). Завершити відновлення в рамках тренування можуть методи аутогенного тренування.