

С. Б. МУДРИК, Е. М. НАВРОЦЬКИЙ

# АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА



Методичні рекомендації самостійних занять для студентів  
різної форми навчання

Луцьк – 2019

Рекомендовано науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Протокол № 9 від 15.05.2019 р.

УДК 796.41 (072)  
М 89

**Мудрик С. Б., Навроцький Е. М. Атлетична гімнастика: Методичні рекомендації самостійних занять для студентів різної форми навчання.** – Луцьк, 2019. – 40 с.

**Рецензент:**

Ніколаєв С. Ю. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

Гребік О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету

У методичних рекомендаціях запропоновані різноманітні вправи з атлетичної гімнастики для студентської молоді, які не потребують спеціальних тренажерів для силової підготовки. Вправи спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

УДК 796.41 (072)  
М 89

©Мудрик С. Б., Навроцький Е. М., 2019

## ЗМІСТ

Вступ	4
Вимоги до самостійних занять з атлетичної гімнастики	5
Основні групи м'яз та їх функції	10
Методи розвитку основних груп м'язів	12
Програма і методика розвитку основних груп м'язів	13
Вправи для основних груп м'язів плечового пояса	17
Вправи для основних груп м'язів спини	23
Вправи для основних групи м'язів живота	27
Вправи для основних груп м'язів нижніх кінцівок	31
Вправи, які охоплюють декілька груп основних м'язів тіла	34
Орієнтовне планування розвитку основних груп м'язів тіла	37
Література	40

## ВСТУП

Кожна людина на протязі свого життя хоче виглядати фізично розвиненою і красивою. Але для того, щоб досягти бажаного результату, необхідно займатися фізичними вправами.

Ще в античні часи, особливо у гомерівський період, людина намагалась бути схожою тілом і розумом на міфічних героїв, які у всій красі були відображені в скульптурі, настінних малюнках, у вживаних побутових речах, у трактатах (Сократ, Демокрит, Платон, Аристотель) і у творах Гомера («Іліада» та «Одіссея») про героїчні подвиги людей напівбогів, що були наділені надприродною силою. На обожненні людини, на уявленні про богів як про прекрасних і сильних людей, наділених вічною молодістю і безсмертям будувалась і розвивалась культура античного світу. Для давнього грека на першому місці були сила і краса тіла. Створюючи школи гімнастики (афінські, спартанські), античний світ зробив величезний крок на шляху розвитку культури краси тіла і розуму.

У наш час особливе бажання до гарних форм свого тіла, добре розвинених і сильних м'язів найбільше проявляється у молодого покоління. Тому, атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо у студентської молоді. Вона у повній мірі вирішує питання не лише будови і краси тіла, зміцнення та збільшення об'єму м'язів, а й питання здоров'я, витривалості та фізичної працездатності. Це система фізичних вправ, яка ґрунтується на закономірностях фізіології, анатомії, основ харчування, техніки і методики виконання силових вправ з відповідним навантаженням.

Бути здоровим, мати гарні форми тіла – це означає мати не лише могутні м'язи, але й справно працюючі внутрішні органи: серце, легені, систему травлення тощо. Завдяки силовим вправам зміцнюються і стають пружними м'язи, розширюється грудна клітка, збільшується життєва ємність легень, покращується кровообіг, змінюється зовнішній вигляд, поліпшується самопочуття і підвищується настрій.

Атлетична гімнастика є засобом фізичного виховання із спрямуванням на всебічний гармонійний розвиток людини шляхом використання вправ силового характеру з вирішенням конкретних приватних завдань. Вона задовольняє прагнення людини мати сильні і красиві м'язи, рельєфну мускулатуру, розширює руховий досвід, виховує звичку

до систематичних занять фізичними вправами, ефективно стимулює прагнення до самовираження через красу тіла.

#### **ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

У сучасних складних умовах життя покращити працездатність, розвинути фізичні здібності, покращити красу і форми тіла, зміцнити здоров'я для студентської молоді досить таки проблематично. Неможливість (навчальна завантаженість, фінансова спроможність, витрата часу на дорогу до місця проведення тренувальних занять тощо) більшості студентам, які бажають відвідувати секцію з атлетичної гімнастики, не дає можливості фізично розвинутися і змінити форми свого тіла. Тому, допомогти поліпшити своє здоров'я можна за рахунок організації самостійних занять. Адже, кожен студент може викроїти собі час для повноцінної рухової активності за місцем проживання.

Самостійні заняття з атлетичної гімнастики не потребують спеціальних залів з тренажерами. Їх можна проводити вдома, у дворі та на спортивній площадці за місцем проживання. Такі заняття також представляють собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток.

Щоб досягти позитивних результатів гармонійного фізичного розвитку, студенту-початківцю необхідно звернутися до тренера з атлетичної гімнастики, який допоможе спрямувати, правильно організувати і побудувати самостійні заняття.

**Медогляд.** Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 51) зазначено, що визначення придатності і допуск до занять фізичною культурою і спортом здійснює лікар зі спортивної медицини. Особи, які допущені лікарем до занять повинні бути поставлені на диспансерний облік і систематично проходити медичний огляд.

Медичним документом щодо спостереження за станом здоров'я та допуску до занять є форми медичної документації № 061/о «Лікарсько-контрольна карта фізкультурника і спортсмена», затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 27.12.1999 № 302. Усі інші «довідки» та «допуски», які на сьогодні масово видаються до занять фізичною культурою і спортом, які не є фахівцями зі спортивної медицини, протирічать чинному законодавству.

Студенти-початківці, котрі вирішили самостійно займатися атлетичною гімнастикою без лікарського контролю у повній мірі беруть відповідальність за свій стан здоров'я.

**Місце проведення самостійних занять.** Місце самостійних тренувальних занять залежить від розробленого плану з атлетичної гімнастики і дотримання порад тренером. Їх можна проводити вдома, а також на стадіоні, спортивному майданчику і в парку, що розташовані поблизу місця проживання. При цьому повинні бути прийняті всі необхідні заходи для запобігання і профілактиці спортивних травм. Тому, самостійні заняття з атлетичної гімнастики бажано проводити групою 3-5 чоловік.

Для уникнення нещасних випадків не допускаються самостійні індивідуальні заняття поза межами населених пунктів.

**Інвентар.** На самостійних заняттях з атлетичної гімнастики можна використовувати найрізноманітніший інвентар. Тренер, перевіривши силові можливості початківця, дасть рекомендації щодо придбання відповідного інвентаря, розробить план тренувань і пояснить техніку виконання вправ з інвентарем на кожну групу основних м'язів.

**Еспандер** (від англ. Expand – розширювати) являє собою пружину або еластичну гумову, чи силіконову стрічку для розтягування (або стискання) до якого треба докласти певне фізичне зусилля. Він дозволяє тренувати м'язи рук і ніг (на пружинах, еластичних стрічках, трубках та джутах), кисті (у вигляді гумового кільця або пружини). Універсальний еспандер при тренуванні охоплює більшу групу м'язів і використовується не лише для зміцнення і збільшення об'єму м'язів, а й являє собою засіб фізичної реабілітації для лікування наслідків травм кінцівок, больових синдромів при остеохондрозі, в лікуванні й профілактиці сколіозу тощо. Для кожного типу м'язів потрібно використовувати певний вид еспандера і відповідний набір вправ. У домашніх умовах еспандер дозволить зробити ефективним самостійне тренування.

*Кистьові еспандери* дозволяють у повній мірі розвивати м'язи рук. Мінус цього виду еспандерів полягає у неможливості підвищувати або понижувати навантаження.



*Плечові/грудні еспандери* дозволяють опрацювати на тренуваннях усі основні групи м'язів грудей, плечей, пояса і спини та використовувати найрізноманітніші вправи. Деякими видами можна регулювати навантаження сполученими пружинами, міняючи на тугіші, тим самим роблячи тренування складнішим.



*Універсальні (багатофункціональні) еспандери* використовуються для роботи зі всіма типами м'язів і дозволяють зосередити увагу на розвиток сили м'язів ніг, стегон і пояса.



*Еластична стрічка* зроблена з міцної гуми (латексу) для пружності і сили м'язів, фізичної реабілітації і вправ на розтяжку. За допомогою латексної гуми можна займатися силовою підготовкою без використання обтяжуючих предметів.

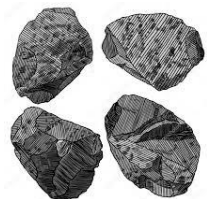


**Гантели** – зручний і недорогий, при цьому багатофункціональний і дуже ефективний спортивний снаряд, ідеальний для самостійних і домашніх занять. Їх можна використовувати як для збільшення об'єму м'язів, так і для схуднення. Вправи з гантелями змушують організм витрачати значну кількість енергії. При використанні вправ з гантелями м'язи стають сильнішими і витривалішими, збільшуються в обсязі.

Для ефективності розвитку сили і об'єму м'язів слід використовувати набір гантель різної ваги, або розбірні гантелі.



**Гирі та природні матеріали** дають можливість розвивати силу, масу, швидкість, витривалість і рельєфність. Вони підбираються індивідуально у відповідності до системи і плану самостійних тренувань у домашніх умовах або на вулиці. З природних матеріалів можна використовувати колоди, камені, ємність з водою або піском. Вправи з вагами підвищують працездатність організму і вирішують проблему зайвої ваги тіла.

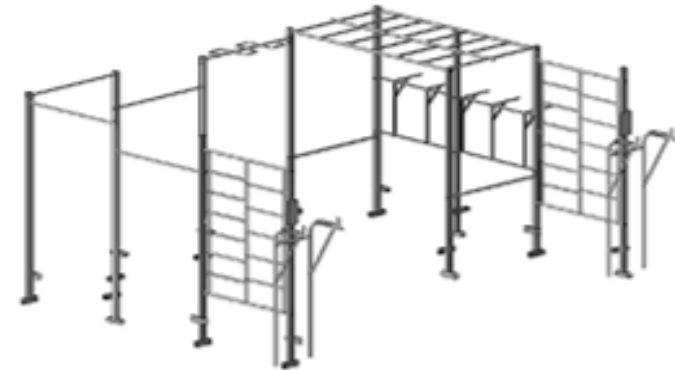






### ***Вуличні спортивні майданчики***

розташовані на території всіх шкіл та у багатьох дворах. Спеціалізовані спортивні майданчики являються найважливішим елементом інфраструктури міст та сіл, що мають спеціальне покриття (синтетичне, асфальтно-бетонне, трав'яне, ґрунтове). Розмітка майданчика повинна відповідати затвердженим правилам спортивної федерації. На спортивних майданчиках знаходиться гімнастичне містечко з різними конструкціями як для самостійних занять, так і для занять під керівництвом тренера або інструктора з фізичної культури. На таких снарядах можна виконувати найрізноманітніші вправи з атлетичної гімнастики, фізично розвиватися, мати гарне тіло і бути здоровим. Однак, самостійні заняття на таких конструкціях повинні відповідати техніці безпеки і виконуватися групою не менше трьох чоловік для запобігання травматизму. Виконання складних вправ з великим навантаженням повинні виконуватися з підстраховкою.



## ОСНОВНІ ГРУПИ М'ЯЗ ТА ЇХ ФУНКЦІЇ



Основні м'язи людини: а - вид спереду; б - вид ззаду

М'язова система (мускулатура) – це сукупність м'язів і м'язових пучків, об'єднаних сполучною тканиною, утворена скелетними м'язами, які скорочуючись, приводять у рух кістки скелета, завдяки якій організмом здійснюється рух в усіх його проявах. Маса м'язів у дорослої людини може досягати до 40% від усієї маси тіла. М'язова система виконує функцію організму, рух крові у середині організму, дихальні рухи, транспортування їжі та підтримує рівновагу тіла. Форма і величина м'язів залежать від тих функцій, які вони виконують в організмі.

В м'язових тканинах відбувається перетворення хімічної енергії в механічну енергію і теплоту.

За групами розрізняють м'язи голови, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок.

До основних груп м'язів відносять м'язи шиї, дельтоподібний м'яз, великий грудний м'яз, трапецієподібний м'яз, двоголовий і триголовий м'яз плеча, розгиначі зап'ястка і пальців, прямі і косі м'язи живота, найширший м'яз спини, великий сідничний м'яз, кравецький м'яз, двоголовий і чотириголовий м'яз стегна, передній великогомілковий м'яз, литковий м'яз, малоогомілкові м'язи, зв'язки і п'ятковий сухожилок.

До м'язів тулуба відносять м'язи грудної клітки, живота і спини. М'язи, які розміщені між ребрами (міжреберні), а також інші м'язи грудної клітки беруть участь у диханні. Тому їх називають дихальними. До них належить і діафрагма. Великі м'язи грудної клітки забезпечують рухи верхніх кінцівок.

М'язи живота утворюють стінку черевної порожнини, утримують внутрішні органи, сприяють здійсненню дихальних рухів. Якщо вони слабкі, не треновані, то в разі підняття великої ваги можуть розходитися. В утворенні між м'язами проміжки, під шкіру живота можуть виходити внутрішні органи. Так виникають грижі.

Уздовж хребта розміщені численні м'язи спини. Вони забезпечують рухи хребта вперед, назад і в сторони, утримують тіло у вертикальному положенні.

За функціями м'язи поділяють на згиначі й розгиначі, відвідні й привідні, обертаючі м'язи. Основну роль у пересуванні людини, здійсненні різних рухів відіграють м'язи верхніх і нижніх кінцівок. Згинання передпліччя в ліктьовому суглобі забезпечує двоголовий м'яз (біцепс), розгинання – триголовий (трицепс). М'язи передньої поверхні передпліччя забезпечують згинання, а задньої частини – розгинання кисті й пальців.

М'язи поясу нижніх кінцівок випрямляють зігнутий наперед тулуб, відводять, розгинають і повертають стегно. Найдовший у людини кравецький м'яз, розташований на стегні спереду. Він згинає ногу в кульшовому і колінному суглобах. Чотириголовий м'яз стегна розгинає колінний суглоб. Двоголовий м'яз стегна забезпечує згинання колінного суглоба. Литковий м'яз розташований на задній поверхні гомілки, згинає стопу.

М'язи-обертачі поділяють на обертачі шиї, грудної клітки та попереку. При односторонньому скороченні вони повертають певну ділянку хребта в протилежний бік.

### МЕТОДИ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

Для оптимізації самостійних занять з атлетичної гімнастики використовуються різні методичні прийоми силової підготовки. Це дозволяє диференціювати режим роботи м'язів при виконанні силових вправ як вдома, так і на вуличних спортивних майданчиках. В атлетичній гімнастиці виділяють шість основних методів силової підготовки:

- **ізометричний** – напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба;
- **концентричний** – виконання рухових дій з одночасним напруженням і скороченням м'язів;
- **ексцентричний** – рухові дії поступливого характеру, з опором навантаженню, гальмуванням і одночасним розтягуванням м'язів;
- **пліометричний** – використання кінетичної енергії тіла (приладу), накопиченої при його падінні з конкретної висоти для стимулювання м'язів;
- **ізокінетичний** – долання опору при постійній швидкості рухів м'язів;
- **зміна опору** – змінна величина опору в різних суглобних кутах протягом усієї амплітуди руху з пристосуванням до реальних силових можливостей м'язів у конкретний момент руху.

Для самостійних занять використовуються ізометричний та концентричний методи розвитку основних груп м'язів.

При ізометричному методі застосовуються статичні вправи силового характеру з напруженням м'язів за певний проміжок часу. Такі вправи дають можливість локально впливати на окремі групи м'язів. Якщо використовувати лише цей метод силової підготовки, то він зменшує швидкість скорочень м'язів. Ефект використання ізометричного методу досягається при поєднанні його з іншими методами розвитку основних груп м'язів.

Концентричний метод вимагає виконання рухових дій з високою швидкістю, з великою амплітудою та одночасним напруженням і скороченням м'язів. Вправи з еспандером або гантелями дають постійний опір протягом усього руху. Швидкі рухи малоефективні. Силкові вправи динамічного характеру мають високу ефективність, прості і

доступні для самостійних занять як в домашніх умовах, так і на вуличних спортивних майданчиках. Використання вправ силової підготовки концентричним методом у першу чергу пов'язані із розвитком максимальної сили.

#### **ПРОГРАМА І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ**

До самостійних занять з атлетичної гімнастики приступають зі складання програми розвитку силових здібностей. Вона у повній мірі залежить від визначення типу будови тіла. Науково обґрунтованими є три типи: екоморфний – худорлявий; ендоморфний – міцний, схильний до повноти; мезоморфний – атлетичний.

Для екоморфного типу будови тіла програму складають вправи на розвиток м'язів верхньої частини тулуба; незначне дозування на м'язи живота і гомілкові м'язи; кількість повторів у підході 6-8, темп виконання вправ повільний, відпочинок більш тривалий, до повного відновлення.

Для ендоморфного типу будови тіла рекомендовано збільшення кількості повторів у підході до 12-15 зі зменшенням маси обтяження, темп виконання вправ досить динамічний, відпочинок 1-2 хв.

Для мезоморфного типу будови тіла є рівномірне збільшення сили і об'єму, кількість повторів у підході 8-10, маса обтяження середня, відпочинок звичайний (1-3 хв.).

Початкові заняття не передбачають виконання складних вправ з великим навантаженням. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір при їх виконанні зростає поступово. Це дає змогу уникнути травмування на початку занять, сприяє отриманню навички правильного дихання. Такий комплекс складається з 10-15 вправ, кількість підходів – 1-2, повторів у підході – 12-15.

Посилювати навантаження необхідно поступово з введенням комплексу вправ з гантелями: 5-6 вправ на основні групи м'язів, виконаних у 2-3 підходах з кількістю повторів 8-12, для початківців можна вважати посиленим комплексом. Оптимальна маса гантелей залежить від індивідуальних і статевих особливостей та рівня фізичного розвитку тих, хто займається. Розпочинати заняття рекомендовано з маси до 5 кг у чоловіків і 2-3 кг у жінок.

Через півтора-два місяці можна використовувати вправи з еспандером і гантелями, що дають більше навантаження на окрему групу

м'язів. Виконання вправи не повинно перевищувати 15 повторів з рівномірним темпом. Маса навантаження поступово збільшується.

В освоєнні і відпрацюванні техніки вправ слід застосовувати полегшені обтяження під час яких працює кілька груп м'язів. Не рекомендується при розучуванні техніки вправи використання надмірно великої ваги обтяжень та у швидкому темпі. Це мало ефективно і може призвести до травматизму і порушення серцево-судинної та дихальної систем організму.

Навантаження потрібно збільшувати поступово від одиночних вправ до об'єднуючих з різних позицій, з різною кількістю повторів та амплітудою рухів.

Найважливішою відмінною рисою самостійних занять атлетичною гімнастикою є те, що за рахунок нескладних вправ можна формувати м'язеву рельєфність власного тіла, набувати уміння і навички переміщення тіла в різних режимах силової роботи.

На самостійних заняттях використовуються п'ять груп вправ, а саме:

*Перша група* – вправи, що включають подолання опори власного тіла або його ланки (силові переміщення, статична напруга з великою або з меншою напругою м'язів антагоністів).

*Друга група* – вправи з гімнастичними предметами визначеної тяжкості та еластичності: набивні м'ячі, еспандери.

*Третя група* – різнобічні вправи з гантелями та гирями.

*Четверта група* – вправи силового характеру на снарядах масового типу запозичені з гімнастичного багатоборства з переміщенням власного тіла (вуличні спортивні майданчики).

*П'ята група* – вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках (прості і доступні вправи, що не вимагають спеціальної технічної підготовленості у виконанні).

Для забезпечення належного ефекту силового тренування обов'язковим елементом самостійних занять в атлетичній гімнастиці слід використовувати допоміжну групу вправ, яка включає:

- основну гімнастику (вправи на розтягнення і розслаблення м'язів з різною амплітудою рухів);
- вправи для розвитку фізичних якостей (гнучкості, спритності, швидкості);
- вправи «силової паузи» (зміна пасивного відпочинку на збільшення загального навантаження).

Допоміжна група вправ складається з декількох рухів або дій, які повторюються не більше 10 хвилин.

Пристаючи до самостійних занять атлетичною гімнастикою, слід звернути увагу на вибір режимів силового тренування, які повинні бути в програмі силової підготовки. Режими силового тренування мають свої закономірності, а саме:

- поодинокі або повторні дії (ефект вправи залежить від відповідного підкріплення за рахунок виконання попередньої вправи);
- періодична зміна умови і характеру вправи та підвищення рівня вимог до організму (адаптація до дії, що повторюється і розглядається як небажане явище);
- вибір максимальних і мінімальних навантажень (порогові величини по напруженості і тривалості дій, тривалістю і характером відпочинку та його співвідношенням з характеристиками роботи);

Найбільш поширеними методами силового тренування є:

- метод повторних зусиль, тобто безперервні рухи в одному підході або декількох підходах (безперервне виконання визначених рухів);
- метод максимальних зусиль (виконання вправ у долаючому режимі, а при кожному останньому повторенні вправа виконується до граничної напруги).

Застосування вправ у статичному режимі методом максимальних зусиль також підвищують ефективність силового тренування.

Вправи необхідно виконувати до граничного стомлення м'язового апарату на кожному занятті. При виконанні серії вправ важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку.

Програма самостійних занять повинна складатися з комплексу вправ як локального навантаження на м'язи, так і з залученням до роботи значної кількості м'язових груп. Вправи силової спрямованості треба обов'язково поєднувати з вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність. Особливу увагу при виконанні силових вправ необхідно приділити правильному, ефективному і раціональному диханню. Правильне дихання сприяє підвищенню результативності вправи. Для того, щоб організму давати відповідні силові навантаження та збільшувати їх інтенсивність, йому потрібно пройти адаптацію, тобто, пристосування організму до тренування. При цьому слід враховувати підбір вправ при складанні тренувальних комплексів.

Для початківців самостійні заняття починають тренування з двох-трьох занять на тиждень на протязі півтора-два місяці по 20-30 хвилин для адаптації організму. Силові навантаження повинні бути незначної

інтенсивності з малими вагами. Кожна вправа повторюється не більше 8-10 раз по 3-4 підходи на ті групи м'язів, які заплановані в програмі самостійних занять. Пройшовши адаптацію можна поступово збільшувати інтенсивність навантаження і вагу снарядів.

Підготовлений організм може збільшувати тривалість заняття до 40-60 хвилин з повторами від 15 до 25 разів та кількість занять на тиждень (4-6 занять).

Вибір кількості занять на тиждень, значною мірою, залежить від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні достатньо займатися два-три рази на тиждень. Для підвищення фізичного стану – не менше трьох разів, а для досягнення помітних спортивних результатів 4-6 разів на тиждень. Заняття треба проводити через дві-три години після прийому їжі. Не рекомендується виконувати силові фізичні навантаження вранці на голодний шлунок відразу після сну, а також пізно ввечері перед сном.

Самостійні заняття з атлетичної гімнастики повинні містити комплекс засобів для розвитку сили: загально розвиваючі вправи, вправи на розтягування, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів (гантелі, гирі), вправи у подоланні опору еластичних предметів (еспандери, еластична гума – латекс), вправи у подоланні опору партнера, вправи з комбінованим навантаженням, вправи на вуличних спортивних майданчиках.

У процесі силовій підготовки кожне заняття з атлетичної гімнастики вимагає дотримання правил техніки безпеки для недопущення травматизму і погіршення стану здоров'я організму, а саме:

- перед силовим тренуванням потрібно ретельно розім'яти і зберігати організм у теплі протягом усього заняття;
- на початковому етапі занять силовими вправами величина обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшується поступово;
- необхідно добре засвоїти техніку виконання силових вправ;
- при виконанні силових вправ не слід затримувати дихання;
- при виконанні силових вправ потрібно уникати надмірних навантажень на хребет;
- в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет;
- в ніякому разі, через силу, не перевантажувати організм;
- при больових симптомах (поколювання в м'язах, сухожилках, суглобах) слід негайно припинити виконання вправи.



Не слід намагатися надмірно збільшити окремі м'язові групи. Необхідно прагнути гармонійного розвитку м'язів і пропорційного розвитку тіла. Наполеглива праця над своїм тілом засобом атлетичної гімнастики дасть позитивний ефект не лише в красі і формі тіла, а й зміцнить здоров'я, покращить самопочуття та підвищить настрій.

#### ВПРАВИ ДЛЯ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

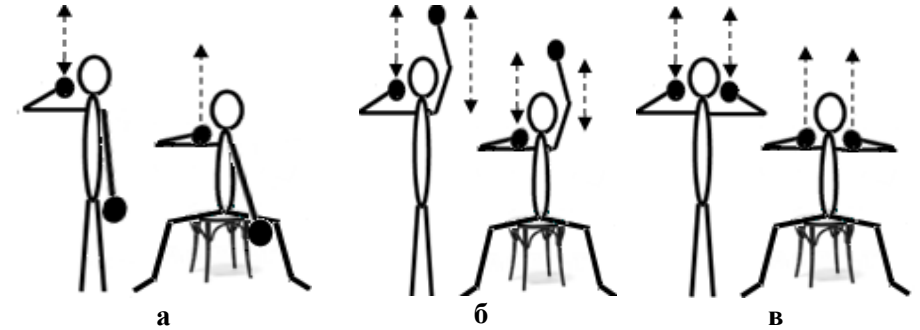


Рис. 1. а) піднімання гантелі від плеча одною рукою (при опусканні гантелі до плеча – лікоть в сторону);  
б) піднімання гантелі від плеча правою і лівою рукою по чергово (при опусканні гантелі до плеча – лікоть в сторону);  
в) піднімання гантелі від плеча правою і лівою рукою одночасно (при опусканні гантелі до плеча – лікті в сторони);

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

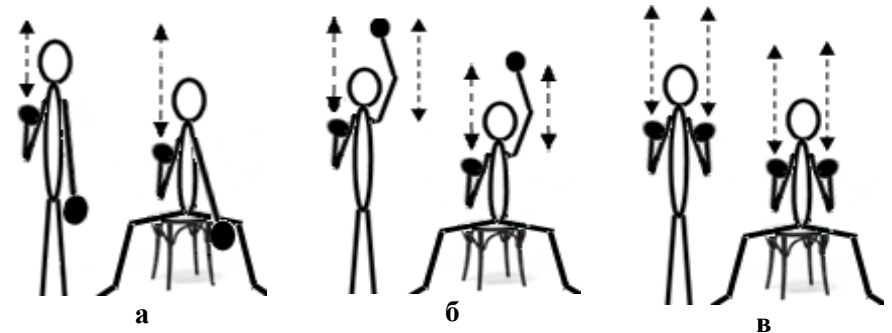
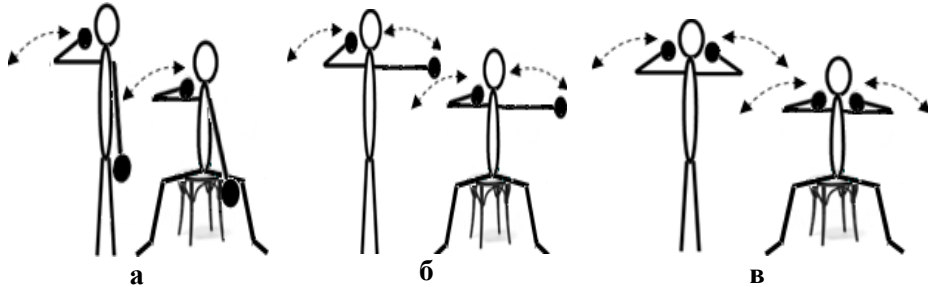


Рис. 2. а) піднімання гантелі від плеча одною рукою (при опусканні гантелі до плеча – лікоть донизу);

- б) піднімання гантелі від плеча правою і лівою рукою по чергово (при опусканні гантелі до плеча – лікоть донизу);
- в) піднімання гантелі від плеча правою і лівою рукою одночасно (при опусканні гантелі до плеча – лікті донизу);

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.



- Рис. 3. а) відведення гантелі від плеча в сторону одною рукою (при згинанні руки до плеча – лікоть в сторону);
- б) відведення гантелі від плеча в сторону правою і лівою рукою по чергово (при згинанні руки до плеча – лікоть в сторону);
  - в) відведення гантелі від плеча в сторону правою і лівою рукою одночасно (при згинанні рук до плеча – лікті в сторони).

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

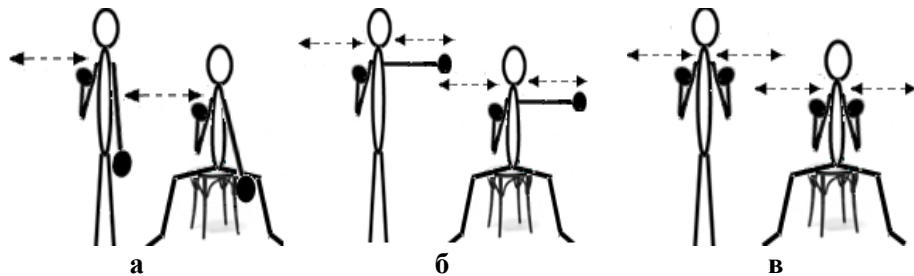


Рис. 4. а) відведення гантелі від плеча в сторону одною рукою (при згинанні руки до плеча – лікоть донизу);  
 б) відведення гантелі від плеча в сторону правою і лівою рукою по чергово (при згинанні руки до плеча – лікоть донизу);  
 в) відведення гантелі від плеча в сторону правою і лівою рукою одночасно (при згинанні рук до плеча – лікті донизу).  
 Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

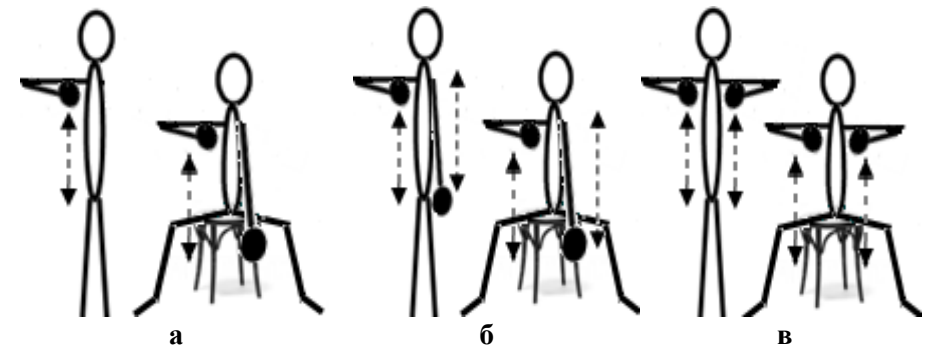


Рис. 5. а) піднімання гантелі до плеча одною рукою (при підніманні гантелі до плеча – лікоть в сторону);  
 б) піднімання гантелі до плеча правою і лівою рукою по чергово (при підніманні гантелі до плеча – лікоть в сторону);  
 в) піднімання гантелі до плеча правою і лівою рукою одночасно (при підніманні гантелі до плеча – лікті в сторони);  
 Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

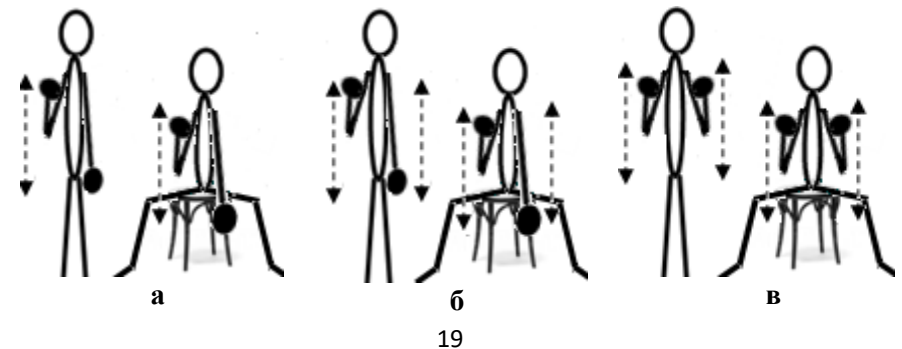


Рис. 6. а) піднімання гантелі до плеча одною рукою (при підніманні гантелі до плеча – лікоть вниз);  
 б) піднімання гантелі до плеча правою і лівою рукою по чергові (при підніманні гантелі до плеча – лікоть вниз);  
 в) піднімання гантелі до плеча правою і лівою рукою одночасно (при підніманні гантелі до плеча – лікті вниз);  
 Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

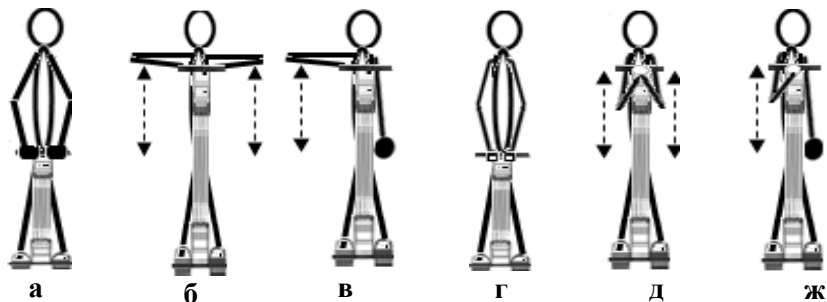
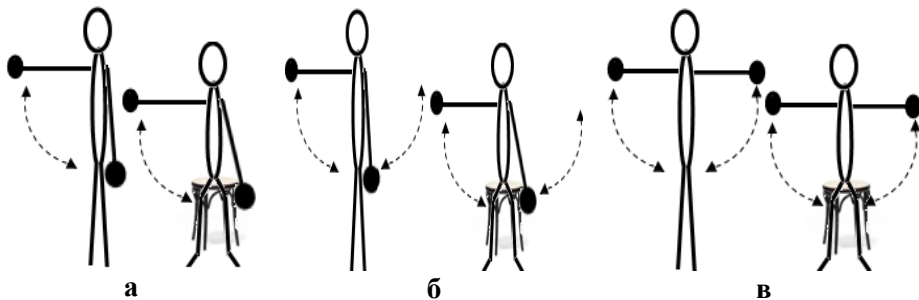
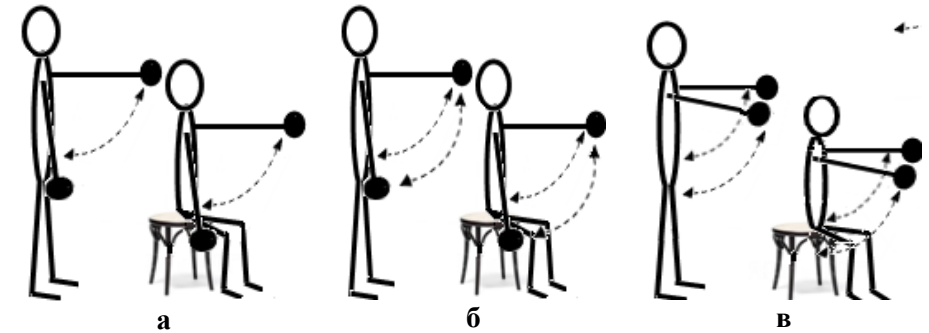


Рис. 7. Вправи з еспандером.  
 а) стійка, хват зверху;  
 б) руки до підборіддя, лікті в сторони;  
 в) одною рукою до підборіддя, лікоть в сторону;  
 г) стійка, хват знизу;  
 д) руки до підборіддя (ліктьї вниз);  
 ж) одною рукою до підборіддя (лікоть вниз).  
 Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.



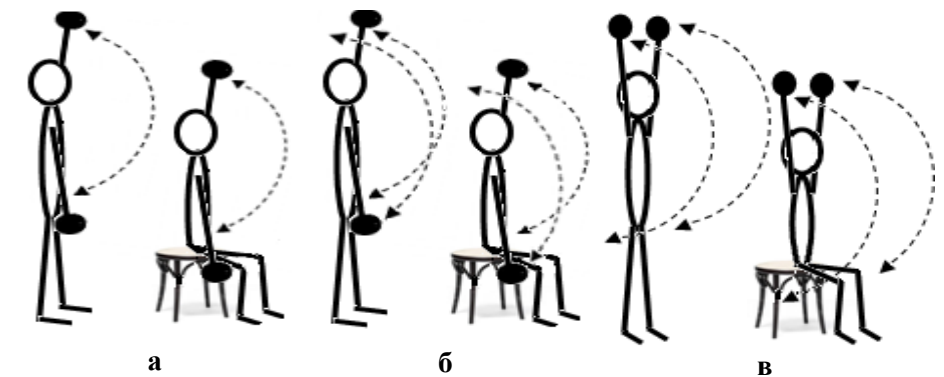
- Рис. 8. а) відведення гантелі в сторону одною рукою;  
 б) відведення гантелі в сторону правою і лівою рукою  
 по чергово;  
 в) відведення гантелі в сторону правою і лівою рукою  
 одночасно.

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.



- Рис. 9. а) піднімання гантелі вперед одною рукою;  
 б) піднімання гантелі вперед правою і лівою рукою  
 по чергово;  
 в) піднімання гантелі вперед правою і лівою рукою  
 одночасно.

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.



- Рис. 10. а) піднімання гантелі вгору одною рукою;

- б) піднімання гантелі вгору правою і лівою рукою  
почергово;
- в) піднімання гантелі вгору правою і лівою рукою  
одночасно.

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

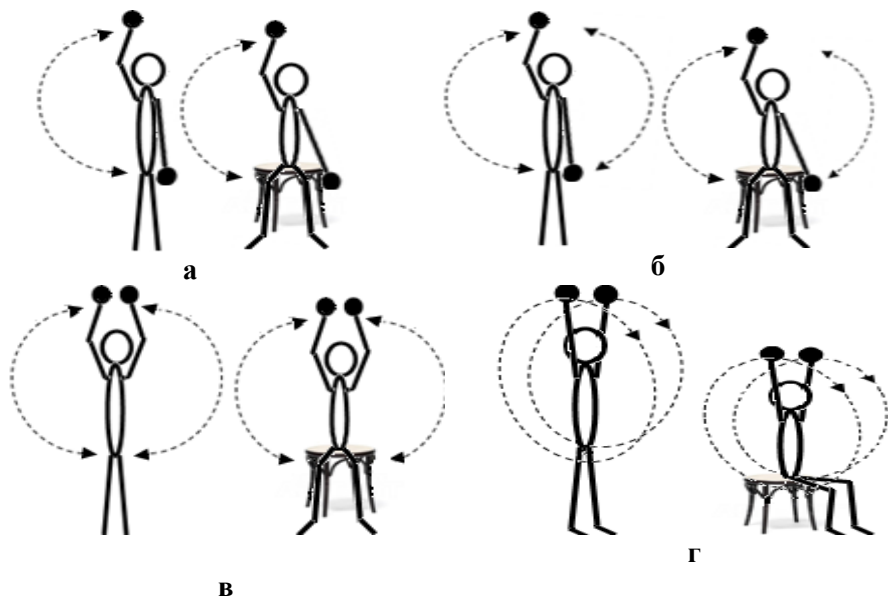


Рис. 11. а) піднімання гантелі вгору одною рукою (через сторону);  
б) піднімання гантелі вгору правою і лівою рукою  
почергово (через сторони);  
в) піднімання гантелі вгору правою і лівою рукою  
одночасно (через сторони).

Вправи виконуються як у повільному, так і в середньому темпі, в стійці і сидячі на стільці.

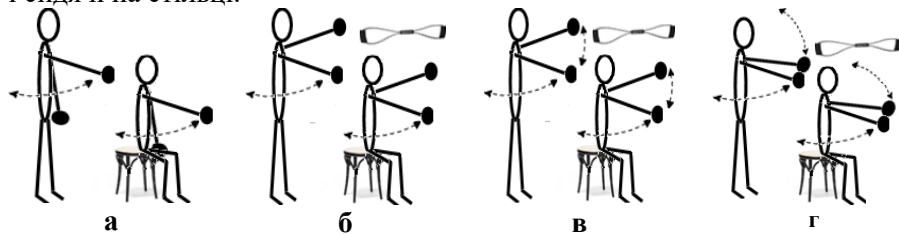


Рис. 12. Вправи з гантелями та еспандером.

- а) відведення гантелі в сторону одною рукою;
- б) відведення гантелі в сторону одною рукою (друга рука в стороні у статичному положенні);
- в) відведення гантелі в сторону правою і лівою рукою по чергово;
- г) відведення гантелі в сторону правою і лівою рукою одночасно.

**ВПРАВИ ДЛЯ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗИВ СПИНИ**

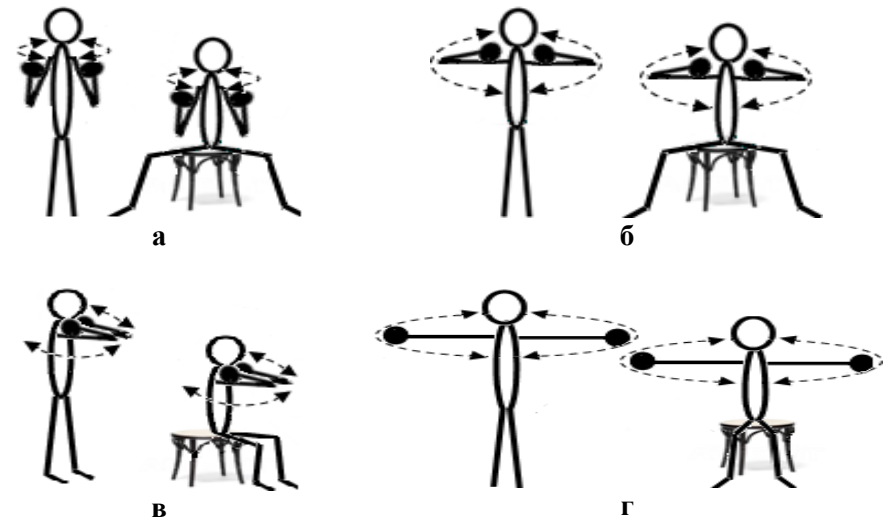


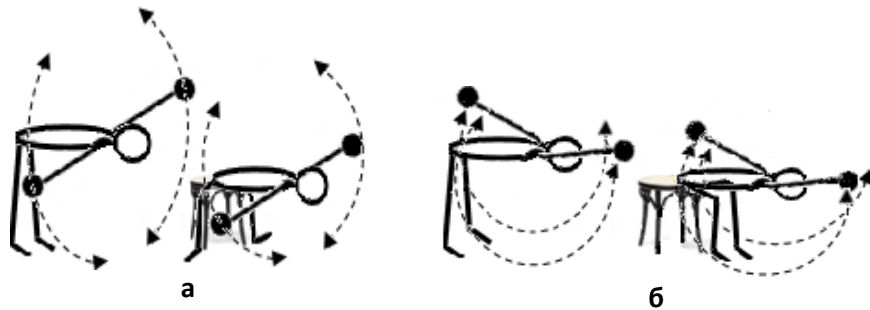
Рис. 13. а) поворот плечей вправо-вліво (гантелі до плечей, лікті вниз);  
 б) поворот плечей вправо-вліво (гантелі до плечей, лікті в стороні);  
 в) зведення і розведення ліктів вперед-назад (гантелі до плечей);  
 г) зведення і розведення прямих рук вперед-назад через сторони (гантелі вперед, в сторони, за спину паралельно підлозі).



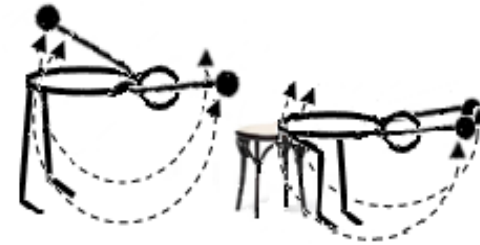
Рис. 14. а) повороти тулуба вправо-вліво з нахилом вперед (гантелі до плечей, лікті в сторони);  
 б) повороти тулуба вправо-вліво з нахилом вперед (гантелі до плечей, лікті вниз).



Рис. 14. а) зведення і розведення ліктів вниз вгору через сторони (гантелі до плечей);  
 б) піднімання і опускання ліктів вгору-вниз (гантелі до плечей, лікті вздовж тулуба).



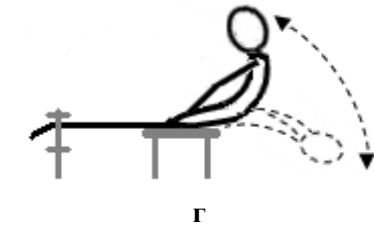
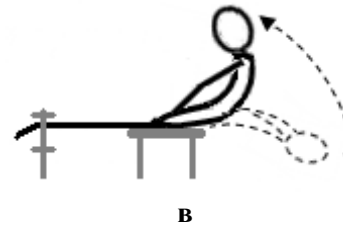
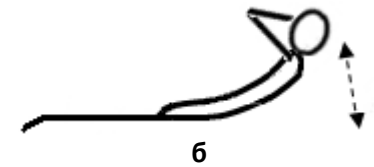




**в**

Рис.15. а) зведення і розведення прямих рук вниз-вгору через сторони (гантелі вниз, в сторони, вгору над шиєю);  
 б) руки вперед-назад-вгору по чергові (гантелі вперед, вниз, назад вгору);  
 в) руки вперед-назад-вгору.

Гантелі можна тримати як перпендикулярно, так і паралельно площині підлоги.



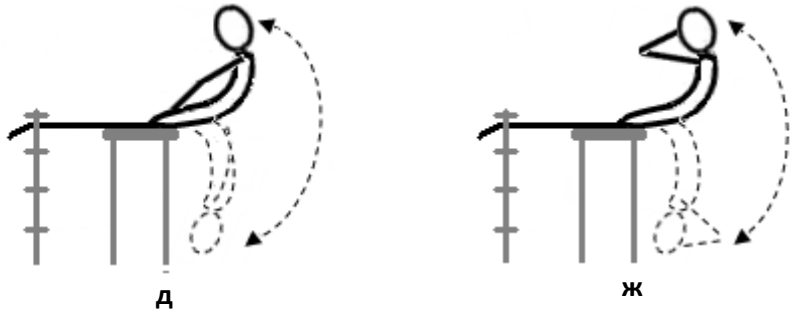
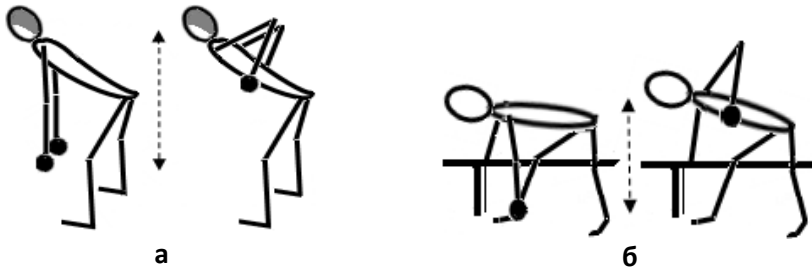
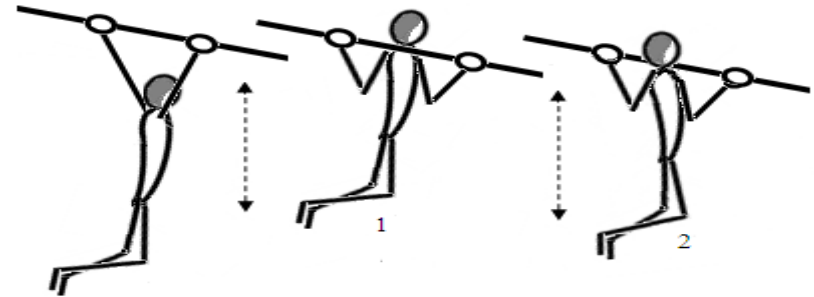


Рис. 16. а) лежачи на животі піднімання тулуба вгору (руки за спину в замок);  
 б) лежачи на животі, руки за голову піднімання тулуба вгору;  
 в) лежачи на низькій табуреті (підчерев'я та верхня частина стегна, руки за спину) піднімання та опускання тулуба;  
 г) лежачи на низькій табуреті (підчерев'я та верхня частина стегна, руки за голову) піднімання та опускання тулуба;  
 д) лежачи на високій табуреті (підчерев'я та верхня частина стегна) піднімання та опускання тулуба вгору-вниз;  
 ж) лежачи на високій табуреті (підчерев'я та верхня частина стегна), руки до плечей піднімання та опускання тулуба вгору-вниз.

Вправи б, г, ж можна робити як з гантелями так і без них.





**в**

- Рис. 17. а) з вихідного положення напівприсід і напівнахил вперед піднімання гантель до грудей (лікть вгору);  
 б) з вихідного положення з опорою на одну руку піднімання гантелі до грудей (лікоть вгору);  
 в) підтягування на перекладені (ноги схресно зігнуті в колінах, 1 – перекладина за спиною; 2 – перекладина перед грудьми).



- Рис. 18. а) з вихідного положення навкарачки піднімання і опускання спини (при підніманні спини голова вниз, при опусканні – вгору);  
 б) з вихідного положення навкарачки на ліктях піднімання і опускання спини (при підніманні спини голова вниз, при опусканні – вгору).

#### ВПРАВИ ДЛЯ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ЖИВОТА

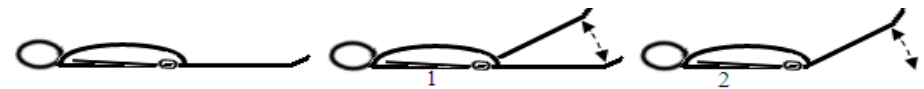


Рис. 19. 1 – почергове піднімання правої, лівої ноги вгору (нога піднімається не вище 25 см від підлоги);  
 2 – піднімання ніг вгору (ноги піднімаються не вище 25 см від підлоги).

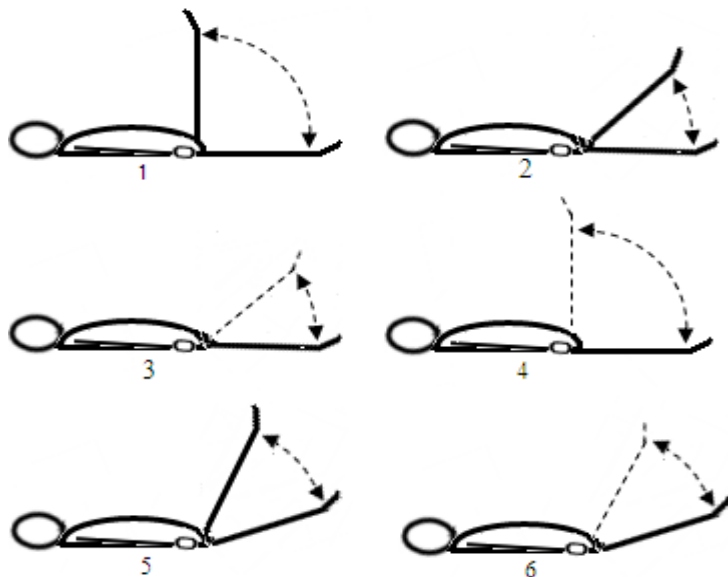


Рис. 20. 1 – почергове піднімання правої, лівої ноги вгору;  
 2 – почергове піднімання правої, лівої ногивперед- вгору (до 45°);  
 3 – піднімання ніг вперед-вгору (до 45°);  
 4 – піднімання ніг вгору;  
 5 – почергове піднімання правої, лівої ноги вперед-вгору на 30-40° (з вихідного положення лежачи на спині ноги підняті до 20 см від площини підлоги);  
 6 – піднімання ніг вперед-вгору на 30-40° (з вихідного положення лежачи на спині ноги підняті до 20 см від площини підлоги).

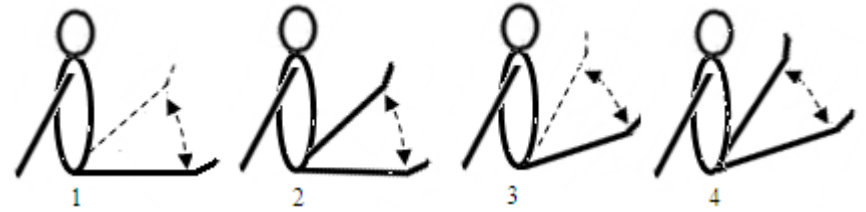


Рис. 21. 1 – піднімання ніг вперед-вгору;  
 2 – по чергове піднімання правої, лівої ноги вперед-вгору;  
 3 – піднімання ніг вперед-вгору 30-40° (з вихідного положення сід ноги підняті до 20 см від площини підлоги);  
 4 – по чергове піднімання правої, лівої ноги вперед-вгору на 30-40° (з вихідного положення сід ноги підняті до 20 см від площини підлоги).

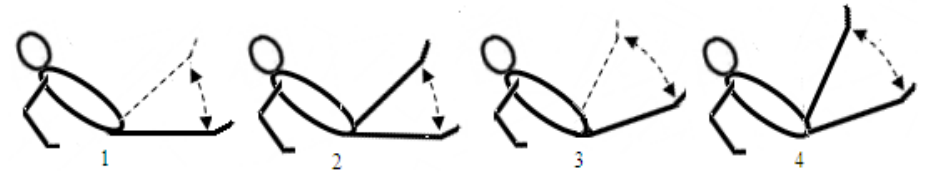


Рис. 22. 1 – піднімання ніг вперед-вгору;  
 2 – по чергове піднімання правої, лівої ноги вперед-вгору;  
 3 – піднімання ніг вперед-вгору 30-40° (з нахилу назад руки зігнуті, ноги підняті до 20 см від площини підлоги);  
 4 – по чергове піднімання правої, лівої ноги вперед-вгору на 30-40° (з нахилу назад руки зігнуті, ноги підняті до 20 см від площини підлоги).

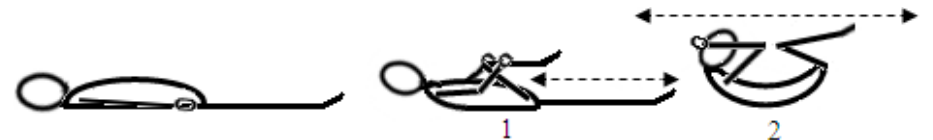


Рис. 23. 1 – по чергове підтягування правої, лівої ноги до грудей (обхват кистями коліна);  
 2 – згинання і розгинання тулуба (руки за головою, ноги зігнуті в колінах).



Рис. 24. Згинання і розгинання тулуба (почергово праве коліно до лівого ліктя, ліве коліно до правого ліктя).

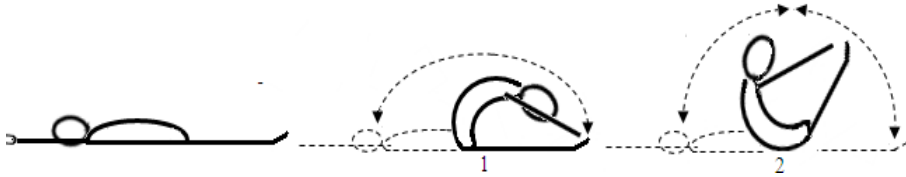


Рис. 25. 1 – згинання і розгинання тулуба;  
2 – одночасне піднімання тулуба і ніг вгору.

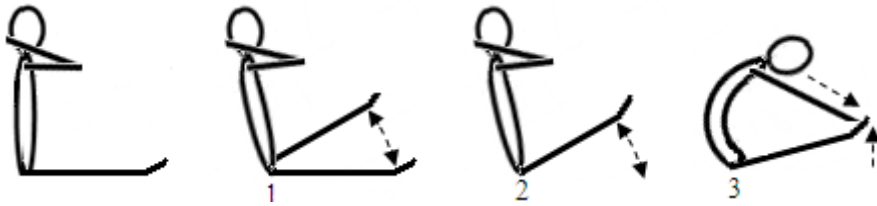


Рис. 26. 1 – почергове піднімання правої, лівої ноги вперед-вгору (20-30 см від підлоги);  
2 – піднімання ніг вперед-вгору (20-30 см від підлоги);  
3 – одночасне піднімання ніг вперед-вгору і згинання тулуба (ноги піднімати 10-20 см від підлоги, руки вперед).



Рис. 27. Ноги зігнуті вправо-вліво на підлогу (руки за головою, бокова сторона ноги повністю торкається площини підлоги).

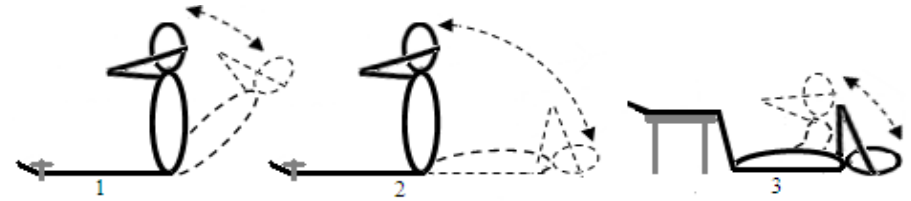


Рис. 28. 1 – з сиду руки за головою напівнахил назад (стопа під опорою);  
 2 – з сиду руки за головою нахил назад (стопа під опорою, положення лежачи на спині);  
 3 – піднімання тулуба вгору (лежачи на спині руки за головою, гомілки на табуреті).

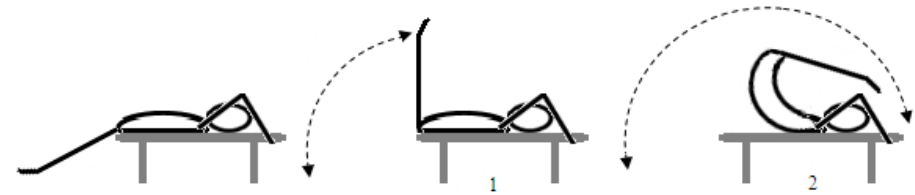


Рис. 29. 1 – піднімання ніг вгору (лежачи на гімнастичній лаві ноги опущені вниз, тримаючись руками за гімнастичну лаву);  
 2 – піднімання ніг до голови (лежачи на гімнастичній лаві ноги опущені вниз, тримаючись руками за гімнастичну лаву).

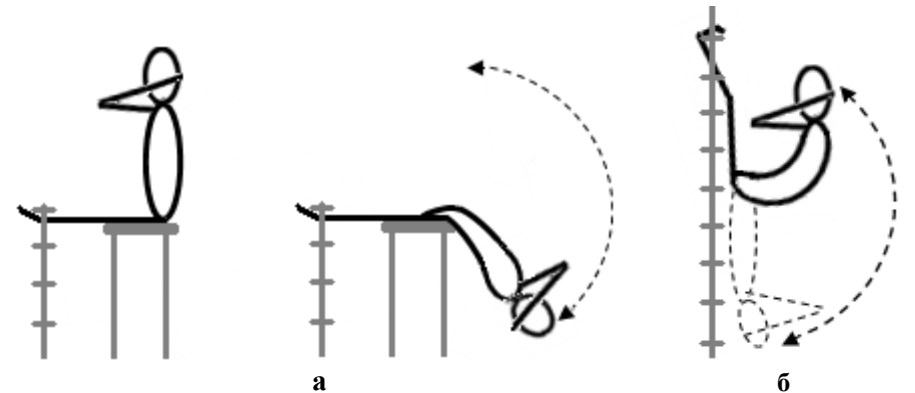


Рис. 30. а) опускання тулуба назад-вниз руки за головою (сід на табуреті, стопа під опорою);  
 б) з вису вниз руки за головою піднімання тулуба вгору (вправа виконується зі страхівкою).

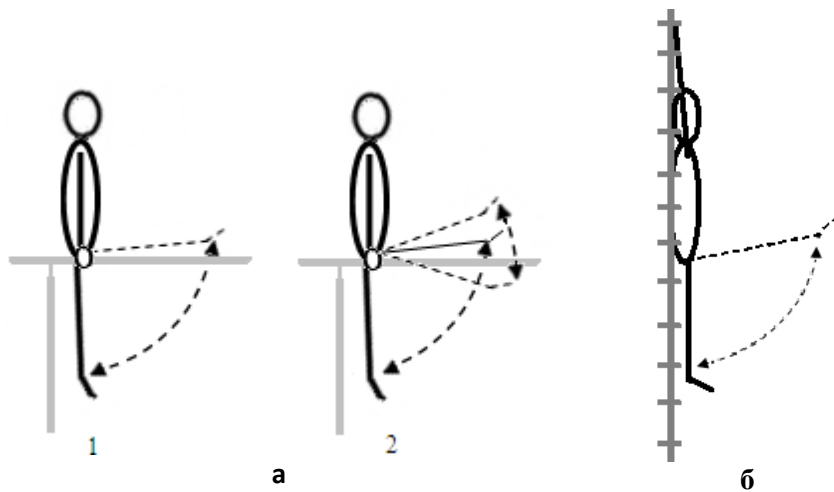


Рис. 31. а) 1 – з упору на брусах ноги вперед;  
 2 – з упору на брусах ноги вперед-всторони над брусами;  
 б) піднімання прямих ніг у висі.

#### ВПРАВИ ДЛЯ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК

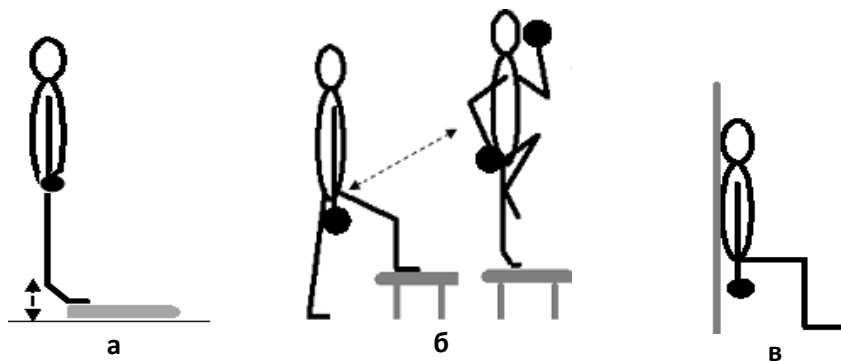


Рис. 32. а) стоячи на підвищенні, піднімання на носках;  
 б) сходження одною ногою на підвищення на носок (друга нога вгору зігнута в коліні);  
 в) присід з упором в стіну.

Вправу а, б можна виконувати як з гателями, так і без них, або з латексом (на підвищенні однією ногою носком наступити на один кінець латексу, другий кінець – в одній руці до плеча).



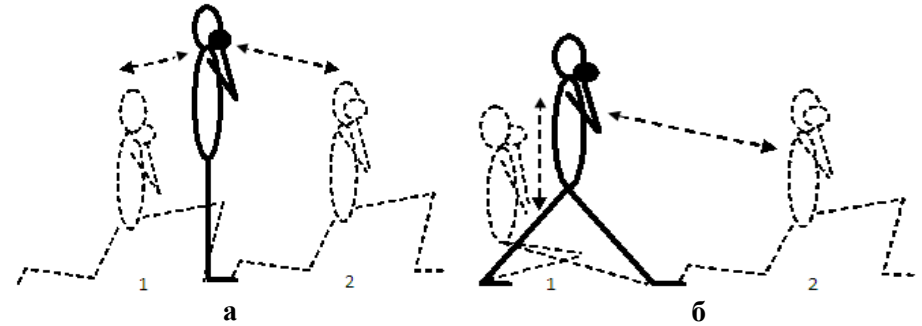


Рис. 33. а) 1 – по чергово випади правою, лівою назад;  
 2 – по чергово випади правою вперед;  
 б) 1 – присідання на ногу, яка знаходиться позаду тулуба (нога перед тулубом пряма);  
 2 – присідання на ногу, яка знаходиться попереду тулуба.  
 Вправи можна виконувати як з гантелями, так і без них. Вправи з латексом виконуються з вихідних положень присіду на одній нозі та випаду вперед).

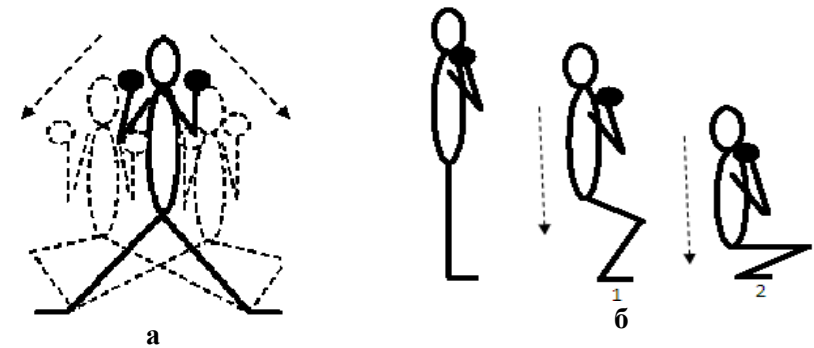


Рис. 34. а) з широкій стійки по чергово присідання на праву, ліву ногу (при присіданні на одну ногу – друга пряма);  
 б) 1 – напівприсід;  
 2 – присід.

Вправи можна виконувати як з гантелями, так і без них. Вправи з латексом виконуються з вихідних положень випаду вправо-вліво, напівприсиді і присиді.

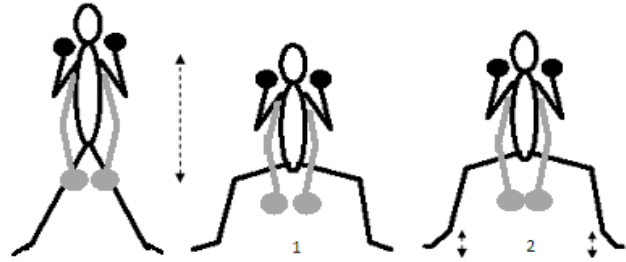


Рис. 35. 1 – з широкої стійки напівприсід (коліна в сторони або в середину);  
2 – з широкої стійки напівприсід, піднятися на носки (коліна в сторони або в середину).

Вправи можна виконувати як з гателями (гантелі до плечей або вниз), так і без них, або з латексом (у напівприсіді на один кінець латексу наступити носками, другий кінець – в руках до плечей).

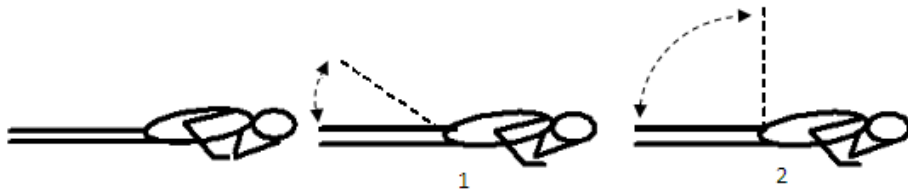


Рис. 36. 1 – піднімання ноги вперед-вгору;  
2 – піднімання ноги вгору.

Для збільшення навантаження вправи застосовується латекс.

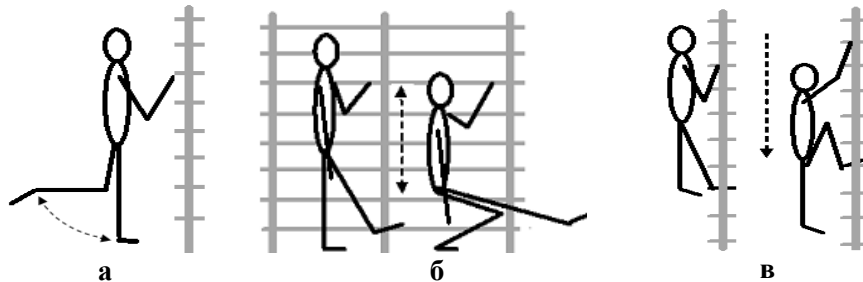


Рис. 37. а) піднімання гомілки назад (застосування латексу);  
б) присідання на одній нозі;  
в) у висі з опорою на одну ногу згинання і розгинання ноги.

ВПРАВИ, ЯКІ ОХОПЛЮЮТЬ ДЕКІЛЬКА ГРУП ОСНОВНИХ М'ЯЗІВ ТІЛА

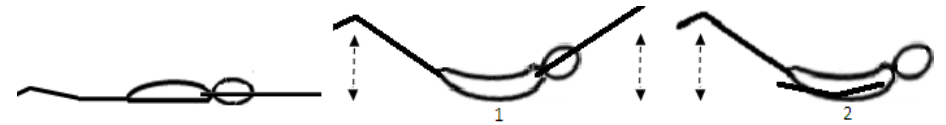


Рис. 38. 1 – одночасне піднімання рук і ніг вгору;  
2 – одночасне піднімання ніг і тулуба вгору.



Рис. 39. Різні положення кистей при виконанні вправ в упорі лежачи.

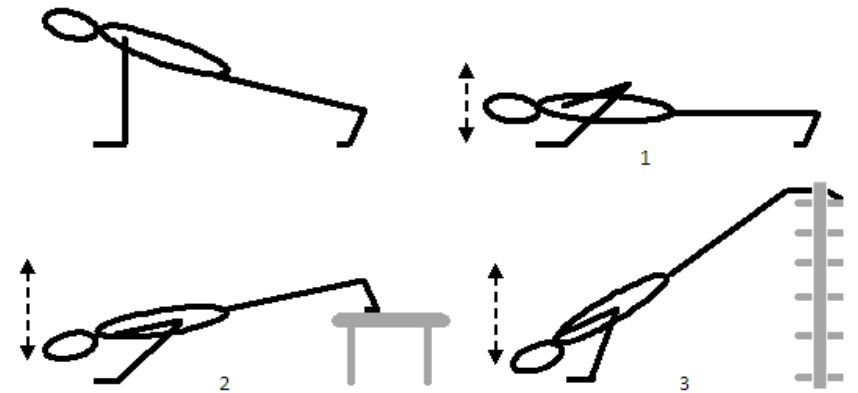


Рис. 40. 1, 2, 3 – віджимання під різним кутом тіла відносно площини опори.  
1 – від підлоги;  
2 – стопи на гімнастичній лаві, стільці;  
3 – стопи на шведській стінці або з опорою в стіну.

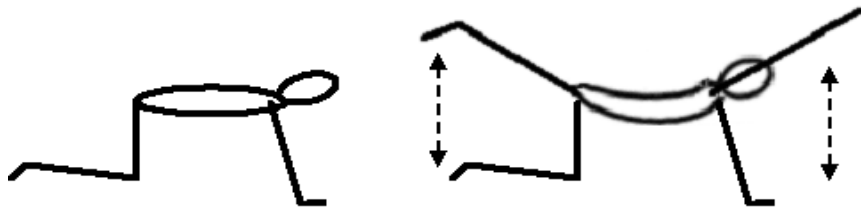


Рис. 41. З положення навкарачки одночасне піднімання вгору однойменних та різнойменних рук та ніг (ліва рука і ліва нога, права рука і права нога, ліва рука і права нога, права рука і ліва нога).

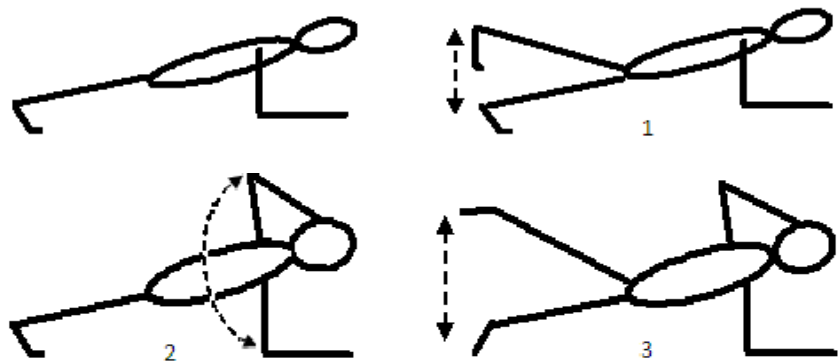


Рис. 42. 1 – з упору лежачи на передпліччях по чергове піднімання правої, лівої ноги, або піднімання однієї ноги вгору;  
2 – з упору лежачи на передпліччях поворот тулуба направо, праву руку за голову (лікоть вгору);  
3 – з упору лежачи боком на одному передпліччі (рука за голову, лікоть вгору) піднімання однієї ноги вгору.

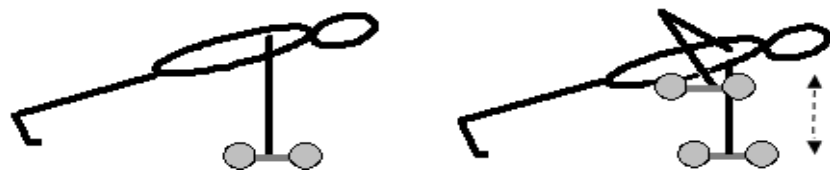


Рис. 43. З упору лежачи піднімання гантелі до плеча.

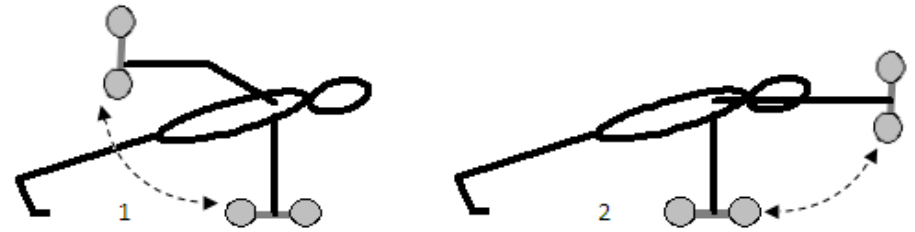


Рис. 44. 1 – з упору лежачи відведення гантелі назад однією рукою;  
2 – з упору лежачи піднімання гантелі вперед однією рукою.

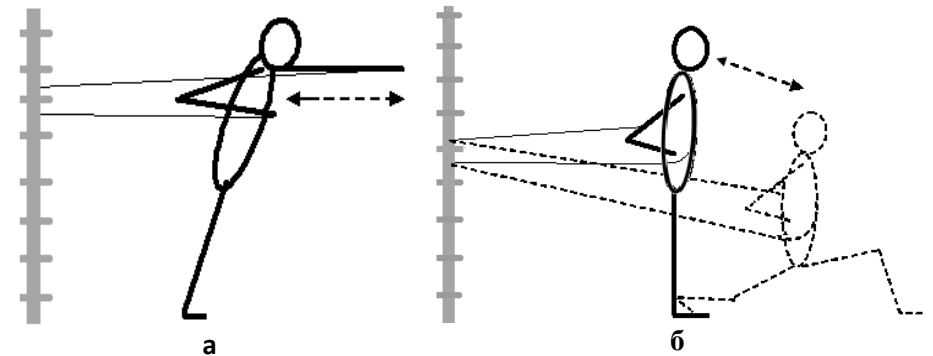


Рис. 45. Вправи з латексом:  
а) по чергово права, ліва рука вперед;  
б) по чергово випади правою, лівою вперед (випади правою, випади лівою).

Латекс можна застосовувати на грудях, на животі, нижче пояса; обличчям до шведської стінки з випадами назад.

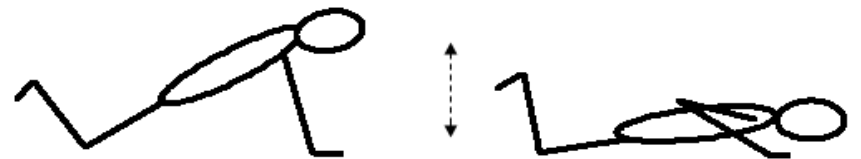


Рис. 46. Віджимання з упору лежачи на колінах (гомілочки схресно).

## ОРІЄНТОВНЕ ПЛАНУВАННЯ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ТІЛА

У студентської молоді більш-менш у рухову діяльність включаються м'язи верхніх кінцівок, менш активно виконують роботу м'язи нижніх кінцівок, а м'язи тулуба найменш задіяні у руховій діяльності. Тому, застосування різноманітних вправ на самостійних заняттях з атлетичної гімнастики у період студентства мають певні особливості. Такі вправи можна віднести до регламентованих рухових дій, витрата тренувального часу на виконання вправи та відновлювального періоду. Послідовність спрямованості вправ з атлетичної гімнастики повинна відображатися у плануванні, що відображає техніку виконання рухової дії, нарощування м'язової сили та відповідної рельєфності м'язів. Правильний підбір вправ з атлетичної гімнастики і внесення їх у планувальний процес дає можливість студенту поповнити рухову діяльність організму, або тих частин тіла, які мало задіяні у руховій практиці.

Складати програму для самостійних занять необхідно у певній послідовності у відповідності анатомо-фізіологічного стану організму з тренером спеціалістом. План самостійних занять розробляється на рік (Табл. 1), на кожний місяць (Табл. 2) і на кожне заняття (Табл. 3): в річному плані розподіляють кількість занять на одн з груп м'язів, кількість годин для розвитку однієї групи м'язів та кількість хвилин на дному занятті; у місячному плані – певну групу м'язів або м'яз; у плані на кожне заняття – вправи на групу м'язів або м'яз, кількість підходів і повторень, інвентар.

Кожна вправа впливає на конкретний м'яз або групу м'язів, дає можливість управляти енергозбереженням, вибірково регламентувати відповідне навантаження. Позитивна якість вправ атлетичної гімнастики полягає у їх простоті і доступності, що дозволяє регулювати фізичне навантаження на м'язеву систему.

Для відчутного ефекту від використання вправ з атлетичної гімнастики необхідний триразовий режим занять протягом тижня з до-

триманням планування, що дасть можливість структурній перебудові м'язів та їх морфологічним змінам.

Таблиця 1

**Річний план**

Зміст	Кількість занять	Кількість годин	Кількість часу на одному занятті (хвилини)
Загальнорозвивальні вправи			
Вправи для основних груп м'язів плечового пояса			
Вправи для основних груп м'язів спини			
Вправи для основних груп м'язів живота			
Вправи для основних груп м'язів нижніх кінцівок			
Вправи, які охоплюють групи основних м'язів тіла			

Таблиця 2

**Місячний план**

М'яз, група м'язів	№ заняття											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

144 – 96Таблиця 3

Заняття № \_\_\_

М'язи		Вправи	Кількість підходів	Кількість повторень	Інвентар
Група м'язів					
М'яз					

Таблиця 4

Щоденник самоконтролю

Заняття № ___		Вправи	Кількість підходів	Кількість повторень	Витрачений час на виконання однієї вправи	Час відновлення між вправами
Група м'язів						
М'яз						




**ЛІТЕРАТУРА**

1. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
2. Зотов А.В. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика: навчальний посібник. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с.
3. Мерфи М. Тело, которое вы хотите иметь, за время, которым вы располагаете; пер. с англ В. М. Боженюк. – Минск: «Попурри», 2006. – 320 с.
4. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – Луцьк, 2009. – 160 с.
5. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально - методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 136 с.
6. Самоха Р, А. Методичні рекомендації по організації секційних занять з атлетичної гімнастики серед студентів. – Черкаси: Вид-во ЧНУ, 2005. – 24 с
7. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.
8. Терещенко В. І. Терещенко О. В., Малинський І. Й. Атлетична гімнастика: навч. посіб. – Ірпінь : НУДПСУ, 2011. – 232 с.

