

ВИЗНАЧЕННЯ І ЗМІСТ АТЛЕТИЗМУ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

С. М. Харченко, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

І. Д. Ліфінцев, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Атлетизм - система фізичних вправ з обтяженнями (штангами, гантелями, гирями) на спеціальних силових тренажерах, з масою власного тіла. Він є одним з прадавніх способів фізичного розвитку, який постійно розвивався і продовжує вдосконалюватися.

Постановка проблеми. В історичному аспекті атлетизм сформувався як складова філософії фізичного вдосконалення людини.

Шлях атлетизму простежується від Стародавньої Греції з її античними скульптурами. У всі часи виявлявся інтерес до фізичної сили і її впливу на здоров'я людини. На різних етапах еволюції атлетизм виділився в окремі види спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, фітнес, богатирське багатоборство) і види оздоровчо-рухливої діяльності (шейпінг, пілатес та ін.) [8].

Результати багатьох спеціальних наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силової спрямованості збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах. Вони сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищують результативність із обраного виду спорту, збільшують гнучкість, зміцнюють серце та інтенсифікують рівень метаболізму. Силові вправи використовуються для реабілітації після травм м'язів і суглобів та для профілактики таких захворювань, як остеопороз, артроз, артрит та ін [2, 4].

У процесі силової підготовки збільшується рівень гемоглобіну та кількість червоних кров'яних тілець в крові, зменшується рівень холестерину в організмі. Заняття силової спрямованості допомагають знизити стрес і напруження повсякденного життя, сприяють формуванню позитивної думки про себе,

прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя.

Атлетизм 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[8].

Основною відмінністю занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини в організмі. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами. Більше того, у майбутній трудовій діяльності це матиме велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візиткою працівників у різних сферах економіки [4].

Переважає більшість студентів, особливо жіночої статі, з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі та ін. Усе це сприяє позитивному настрою, впевненості у собі та покращує спілкування. І навпаки, у людей, котрі мають проблеми із статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні комплекси, що стають на заваді в подальшому трудовому житті [8].

Ще одна перевага занять силової спрямованості полягає у великому різноманітті вправ, методів та принципів розвитку силових якостей, що дає можливість широкого диференціювання навантаження. Це дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини залежно від її статі, віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Ця особливість сприяє реалізації в навчальному процесі таких основних дидактичних принципів, як диференціація та індивідуалізація, що особливо актуально з огляду на вкрай низький рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді [6].

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності студентської молоді.

Проблемам вибору і дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту присвячено чимало фундаментальних праць (В.М. Зациорський(1970), Л.В. Волков(1990), Л.П.Матвеев(1991), Ю.В. Верхошанський(1991), В.М. Платонов(1997) та інші).

До останнього часу методика розвитку м'язової сили формувалася, в основному, з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які носять швидкісно-силовий характер (Г.М. Арзютов (1999), В.Д. Мартин(2000), В.Г. Олешко(1999)).

Деякі автори [2, 5, 7] вважають, що для ефективнішої реалізації рухового потенціалу на тренувальних заняттях необхідно обов'язково використати змагальні вправи.

Однак аналіз спеціальної літератури виявив недостатню кількість праць, у яких вивчаються питання побудови тренувального процесу. Існують лише окремі відомості з цього питання (А.І. Стеценко(2000), Ф.К. Хетфілд (1992), D. Ricks(1991), L. Simmons (1989)).

Упродовж останніх десятиріч пошук найраціональнішої системи керування тренувальним процесом відбувався методом визначення оптимального режиму діяльності спортсмена, оптимального збільшення обсягів спеціальної і спеціально-підготовчої роботи (Кириєнко Н.П., (1978) Платонов В.М., Булатова М.М. (1995)).

Джо Вейдер, що усе життя присвятив розробці методики культуристського тренінгу і перетворенню його в самостійний вид спорту. Джо Вейдер одним з перших практиків прийшов до висновку, що досягнення великої сили практично

неможливо без значних об'ємів мускулатури, а цього можна домогтися лише за допомогою значних обтяжень[2].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати атлетизм як складову системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Правильно організоване силове тренування сприяє всебічному і гармонійному розвитку людини. При формуванні і вдосконаленні спеціальних фізичних та спортивних якостей це є особливо суттєвим. Силове тренування може виконувати різні завдання. Воно сприяє зміцненню здоров'я і досягненню високих спортивних результатів, підвищує функціональний стан нервово-м'язової системи, розкриває властивості психологічного характеру [3].

У спорті за допомогою силової підготовки створюється основа для розвитку спеціальної сили. Спеціальна сила - основний чинник для досягнення високих результатів в силових видах спорту [1].

Методика побудови тренувального процесу залежить від багатьох чинників. До них насамперед належать адаптаційно-приспосувальні можливості організму спортсмена, особливості процесів втоми й відновлення сил після навантажень під час окремих занять [4].

Щоб правильно сформувати тренувальний процес, варто знати, яким чином впливають на спортсмена навантаження, що відрізняються величиною і спрямованістю, тобто динамікою і тривалістю процесів відновлення. Чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі може призвести до реакцій трьох типів, а саме:

- максимальне зростання тренування;
- незначний тренувальний ефект або повна його відсутність;
- перевтомлення спортсмена.

Силове тренування передбачає дотримання спеціальних завдань заняття. Частина тренувального заняття треба виконувати рухи, максимально подібні до змагальних, включаючи їхню структуру і швидкість.

Деякі автори вважають, що для ефективнішої реалізації рухового потенціалу на тренувальних заняттях необхідно обов'язково використати змагальні вправи. У паверліфтингу вони повинні виконуватися з перевантаженням, що спричинятиме виникнення моторних “стежин” і сприятиме збільшенню захисту. Це узгоджується з думкою багатьох авторів, які стверджують, що з метою розвитку власне силових якостей навантаження повинно наближатися до максимального значення, а кількість підйомів повинна бути максимально можливою [3, 5, 8].

Як показує практика спортивної діяльності, вищезгадані й інші відомі рекомендації з окремих видів спорту не завжди ефективні у атлетизмі. Вони, зазвичай, можуть братися до уваги і навіть за основу при підготовці у паверліфтингу.

Однак, саме паверліфтингу притаманні прояви власне силових якостей людини у трьох змагальних вправах, тому традиційні спортивні рекомендації не завжди абсолютно прийнятні. Потрібно розробити інші, притаманні лише паверліфтингу підходи до тренувань [4].

Однак, наскільки не були б масовими заняття фізичними вправами, вони все ж не забезпечують належного розвитку молодого організму, якщо далі не переходять у спортивну діяльність. Тільки остання завдяки цілеспрямованим заняттям, системі рухів, що все більш ускладнюється, дозволяє досягти більш високого рівня функціонування організму, сприяє створенню могутнього, за можливістю, функціонального резерву для майбутньої високопродуктивної трудової діяльності. Такий функціональний резерв, крім того підвищує активне (трудове) довголіття [7].

Свідомий цілеспрямований вплив викладача фізичного виховання визначає динаміку відносин, що складаються між ним і студентами. У цьому випадку об'єктом діяльності педагога варто вважати цей процес взаємодії вступаючи у взаємодію зі студентами, що представлені не як особистості, тобто не цілісно, а лише зі сторони їх рухових здібностей, педагог грає роль зовнішньої впливової сили. Якщо педагог мету своєї діяльності бачить у розвитку особистості студента в сфері фізичної культури, то у цьому випадку студенти самі проявляють ініціативу,

спрямовану на зміцнення свого здоров'я і фізичної підготовленості, використовуючи засоби атлетизму[4, 8].

Істотним недоліком традиційної організації фізичного виховання у ВНЗ є його орієнтація на середньоарифметичні показники (нормативи), без урахування особистісного ставлення до них студентів. Ігнорування індивідуальних розходжень породжує стандартизацію навчально-виховного процесу, внаслідок чого викладацька діяльність позбавляється творчого компонента, а у студентів відбувається зниження активності на фізкультурних заняттях. Звідси і виникає проблема активізації студентів на заняттях з фізичного виховання [6].

Взаємодіючи зі студентами, педагог одержує можливість розвивати їх інтерес до власної фізичної підготовленості і стану здоров'я в єдності свідомості і поведінки, стимулювати суспільно значимі мотиви фізкультурно-спортивних занять, зближати їх із суб'єктивними. Для цього необхідно виявити педагогічні умови, що стимулюють свідомість студентів.

Педагогічні умови формування фізкультурної активності, не будучи компонентами виховного процесу, входять у педагогічну систему і визначають ефективність її функціонування. Ми вважаємо, що ця система повинна сприяти реалізації світоглядного потенціалу навчальної дисципліни "фізичне виховання" у ВНЗ. Органічне поєднання знань студентів про необхідність фізкультурно-спортивних занять з конкретною участю в них і буде доказом єдності слова і справи, єдності ідеї й способу життя. Втілення цього принципу в навчально-виховному процесі і буде педагогічною умовою формування свідомого ставлення до занять фізичною культурою [7, 8].

Фізичне виховання стає все більш складним за змістом і творчим за характером. Ефективність такої діяльності визначається не примусом, не всебічною регламентацією, а головним чином глибоким розумінням студентом цілей і шляхів досягнення результату, відношенням до фізкультурно-спортивної діяльності, прагненням працювати в повну міру своїх можливостей і здібностей.

Висновки. Проаналізувавши спеціальну літературу з досліджуваної тематики, було з'ясовано, що на сьогодні дослідниками у цій галузі опрацьовано і сформульовано основні напрями методики розвитку силових здібностей. Проте варто зауважити, що й досі нема чітких, науково обґрунтованих практичних рекомендацій з питань побудови тренувального процесу.

Знання, набуті у галузі силової підготовки, наштовхують на думку про те, що предмет дослідження, викликає значне зацікавлення у фахівців, оскільки такі знання є вмотивованими лише для атлетизму.

Очевидно, що тепер склалися об'єктивні обставини, які потребують теоретичних напрацювань для практики застосування атлетичних вправ, адже загалом зросли вимоги до сучасного спорту.

Таким чином, є всі підстави говорити, що поряд з накопиченим досвідом є прогалини в розробленні основних завдань, а саме:

- у вітчизняній літературі практично відсутні, а в іноземній відображені без належного наукового обґрунтування відомості про підготовку студентів з використанням силових навантажень.

- є значні суперечності у проблемі дозування силового навантаження.

- не належно вивчені питання про рівень втоми і швидкість відновлення після силових навантажень.

- практично відсутня інформація про зміну фізіологічних показників студентів під час занять з використанням обтяжувальних.

Список використаної літератури.

1. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и практики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №8. - С. 21-27.

2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Джо Вейдер // – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

3. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. / В.М. Волков // - Смоленск, 1990. - 149 с.

4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин // – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів/ В.С. Келлер., В.М. Платонов// - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. / В.М. Платонов.,М.М.Булатова // - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.
7. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – с. 392 - 394. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Анатолій Іванович Стеценко // – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Сергій Миколаєвич

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Ліфінцев Іван Дмитрович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

