

АТЛЕТИЗМ: ЗДОРОВ'Я, КРАСА, СИЛА

Представлені тези розкривають основні напрямки і підходи до реалізації занять із фізичного виховання, зокрема важкої атлетики та атлетизму. Розкриті основні силові види спорту, їх індивідуальність та оздоровче спрямування.

Ключові слова: фізична підготовка, здобувачі вищої освіти, силовий вид спорту.

На сьогоднішній день суспільство потребує від майбутніх фахівців не лише теоретичних знань, а й практичних умінь і спеціальних навичок, високого рівня фізичної підготовленості та професійної працездатності, підвищення фізичних та функціональних можливостей організму. Згідно вимог нормативно-правових документів, що ставляться перед вищим навчальним закладом для підготовки майбутніх фахівців, навчально-виховний процес із фізичного виховання повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я, вдосконалення швидкісно-рухових якостей, а також на підвищення рівня фізичної і моральної підготовленості студентської молоді.

Щоб чітко усвідомити поняття АТЛЕТИЗМ, слід розуміти його як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого є розвиток силових можливостей та м'язової маси без орієнтації на максимально можливі спортивні досягнення і без подальшої демонстрації їх на змагання. Виходячи з цього ми можемо максимально близько підійти до точного визначення: АТЛЕТИЗМ – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури.

Велика кількість наукових досліджень доводить, що заняття атлетизмом сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищенню результатів у обраному виді спорту, зміцнюють кістки, зв'язки, сухожилля, серцевий м'яз, потовщують хрящі, збільшують число капілярів у м'язах, інтенсифікують рівень метаболізму. Засоби атлетизму використовуються для профілактики остеопорозу, артриту, артрозу, реабілітації після травм м'язів і суглобів. Для молоді важливо, що заняття силової спрямованості допомагають зменшити стрес і напругу повсякденного життя, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на інші сфери життя.

Атлетизм можна розглядати і як самостійний вид занять фізичною культурою, і як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидкісно-силових якостей і силової витривалості в обраному виді спорту. Залежно від виду спорту він може бути засобом спеціальної або загальної фізичної підготовки.

До силових видів спорту відносяться:

Важка атлетика – олімпійський вид спорту силового спрямування, який полягає у підніманні штанги максимальної ваги над головою у двох змагальних вправах: ривку і поштовху (класичне двоборство). Спортсмени мають 3 спроби у кожній вправі, сума двох кращих спроб визначає загальний результат у ваговій категорії. Характерною рисою, як й інших силових видів, є поділ спортсменів на вагові категорії.

Пауерліфтинг – силовий вид спорту, який полягає у підніманні штанги максимальної ваги у трьох змагальних вправах: присіданні, жимі лежачи, тязі. Техніка виконання цих вправ відносно проста. Зараз існує 4 різновиди пауерліфтингу: триборство, жим лежачи, у яких атлети застосовують спеціальне пауерліфтерське екіпірування, класичне триборство, класичний жим лежачи, де подібне екіпірування не застосовується. Спортсмени виступають у вагових категоріях.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який полягає у підніманні гирь фіксованої ваги максимальну кількість разів за визначений проміжок часу у двох вправах: поштовху і ривку. Також проводяться окремі змагання з поштовху за довгим циклом, а жінки змагаються у ривку. Головна фізична якість, необхідна для гирьовиків, це силова витривалість.

Бодібілдинг – вид спорту, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різноманітними обтяженнями й опорами та раціональній дієті, спрямований та розвиток мускулатури з наступною демонстрацією її на змаганнях.

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 віку, статі, 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 студентської молоді.

References

1. Pylypko V.F., Ovseenko V.V. Athletics: Textbook. – Kharkiv, "OVS", 2007.- 136 p.
2. Putsov O.I., Kapko I.O., Oleshko V.G. Athletics: Textbook. – K.: Publishing and Printing Center "Kyiv University", 2007.- 232 p.
3. Stetsenko A.I., Gunko P.M. Theory and Methods of Athletics: Textbook. – Cherkasy: Publishing Department of Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University, 2011.- 216 p.
4. Stetsenko A.I. Powerlifting. Theory and Teaching Methods: Textbook for Students of Higher Educational Institutions / Anatoly Ivanovich Stetsenko. – Cherkasy: Pub. from Bohdan Khmelnytskyi National University of Ukraine, 2008. 460 p.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.05

Ivan Holovachenko

ATHLETICS: HEALTH, BEAUTY, STRENGTH

The presented theses reveal the main directions and approaches to the implementation of physical education classes, in particular weightlifting and athleticism. The main types of power sports, their individuality and health-improving orientation are revealed.

Key words: physical training, higher education students, power sports.

Відомості про автора / Information about the Author

Іван Головаченко, викладач кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки Чорноморського національного університету ім П. Могили. ivan.holovachenko@chmnu.edu.ua

Ivan Holovachenko, lecturer at the Department of Basic Military and Physical Training of the P. Mohyla Black Sea National University. ivan.holovachenko@chmnu.edu.ua

© I. Головаченко
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

