

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).33

Соболенко А. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Корюкаєв М. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

АТЛЕТИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито питання атлетизму як засобу фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано визначення поняття «атлетизм». Виявлено, що саме атлетизм є найбільш популярним видом спорту серед студентської молоді. У статті розкрито вплив атлетизму на рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять з фізичного виховання. Тому постає питання про необхідність удосконалення засобів фізичного виховання з урахуванням статевих-вікових, індивідуальних особливостей, потреб, мотивів та інтересів студентів.

Ключові слова: атлетизми, фізичні вправи, засоби фізичного виховання, студенти.

Соболенко А. И., Корюкаев Н. Н. Атлетизм как средство физического воспитания в учреждениях высшего образования. В статье раскрыты вопросы атлетизма как средства физического воспитания студенческой молодежи. Проанализированы определения понятия «атлетизм». Выведено, что именно атлетизм является самым популярным видом спорта среди студенческой молодежи. В статье раскрыто влияние атлетизма на уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию. Анализ литературных источников показал тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья молодежи, снижение мотивации к занятиям по физическому воспитанию. Поэтому возникает вопрос о необходимости совершенствования средств физического воспитания с учетом половозрастных, индивидуальных особенностей, потребностей, мотивов и интересов студентов.

Ключевые слова: атлетизм, физические упражнения, средства физического воспитания, студенты.

Sobolenko A., Koryukaev M., Athleticism as a means of physical education in institutions of higher education. The article reveals the issues of athleticism as a means of physical education of student youth. The definitions of the concept of "athleticism" are analyzed. It was revealed that it is athleticism that is the most popular sport among college students. The article reveals the influence of athleticism on the level of physical fitness of students of higher educational institutions in the process of physical education classes. The analysis of literary sources showed a tendency towards a constant deterioration in the health of young people, a decrease in motivation for physical education classes. Therefore, the question arises about the need to improve the means of physical education, taking into account gender and age, individual characteristics, needs, motives and interests of students. Currently, there is an increase in interest in classes with strictly regulated exercises aimed at developing the figure and improving the functionality of the body.

Athletics, as a direction of strength training, is currently especially popular among student youth. The main focus of these works is the desire of the authors to develop a method of training with weights, aimed at developing strength and strengthening the muscles involved, increasing their overall strength training. Theoretical analysis and generalization of literary sources, the results of their own pedagogical experience confirm the fact that the most acute problem facing higher education is a serious deterioration in the health of student youth. It is known that rational motor activity is a powerful factor that increases the adaptive capacity of the body.

Key words: athleticism, physical exercises, means of physical education, students.

Постановка проблеми. В даний час спостерігається підвищення інтересу до занять строго регламентованими вправами, спрямованими на розвиток фігури і підвищення функціональних можливостей організму. Питання, пов'язані із заняттями з різними видами обтяжень розглядалися в роботах І. Гайдука [1], С. Канішевського, Р. Раєвського, В. Краснова, А. Рибковського, С. Присяжнюка [3] та ін. Головною спрямованістю наукових робіт є прагнення авторів розробити методику занять з обтяженнями, спрямовану на розвиток силових якостей і зміцнення м'язового апарату тих, хто займається, підвищення їх загальної силової підготовленості. Проте, необхідно зазначити, що в аналізованих роботах не розглядаються такі питання, як вплив занять атлетизмом на суб'єктивні показники молоді, їх психічні процеси і психічний стан. Проблемі фізичного виховання студентів присвячено багато педагогічних праць, у яких, зокрема, доведено зниження інтересу до занять фізичною культурою юнаків. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віково-статевим потребам, мотивам та інтересам студентів [5]. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних единоборств, плавання, футболу. Тому одним із головних завдань фізичного

виховання студентської молоді є вдосконалення засобів фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Питанням атлетизму як одного із сучасних засобів фізичного виховання займалися цілий ряд науковців, зокрема, дослідження Р. Гах [2] присвячені теоретичному обґрунтуванню використання засобів атлетизму на заняттях із фізичного виховання. Г. О. Огарь [9] запропонували тренувальні програми з атлетичної гімнастики з навантаженнями різної спрямованості для факультативних занять з фізичного виховання в професійно-технічних училищах для корекції фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості. В. С. Лавренюк [5] довів ефективність силових вправ і вправ основної гімнастики, які застосовувалися у освітньому процесі юнаків закладів вищої освіти.

Викладення основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку студентів, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей [2, 3]. Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями і потребує вдосконалення; зокрема, засобів фізичного виховання та форм організації освітнього процесу. Атлетизм - це вид спорту, який сприяє зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини [4]. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Він являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Атлетизм має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження [8].

Останнім часом найбільш популярним засобом фізичного виховання серед молоді є атлетизм та різновиди легкоатлетичних вправ.

За даними В. В. Приходько досить ефективним є впровадження в освітній процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти шейпінгу, як різновиду атлетичних вправ [10]. Основними завданнями шейпінгу є:

- 1) освоєння теоретичних знань валеологічного характеру, методики та практичних самостійних занять;
- 2) зниження ваги, поліпшення і збереження здоров'я, профілактика захворювань;
- 3) розвиток і вдосконалення основних рухових якостей, підготовка до здачі контрольних нормативів;
- 4) удосконалювання фігури за допомогою вибіркового впливу на окремі групи м'язів;
- 5) поліпшення самопочуття, профілактика стресів;
- 6) реабілітаційні відновлення фізичної і розумової працездатності;
- 7) формування культури рухів, гарної постави, ходи.

Корисність виконання дозованих вправ з атлетизму показана в ряді зарубіжних робіт, зокрема J.H. Wilmore, E.J. Marcinik, J. Potts, G. Schlabach, S.T. Caw, J.J. Friday та ін. Автори декларують необхідність занять з різними видами обтяжень, в тому числі і з вільними обтяженнями не тільки чоловіків, а й жінок. Крім цього, відзначається доцільність використання елементів спеціально-підготовчих вправ з різних силових видів спорту.

Один з факторів популярності атлетичної гімнастики є здатність точно дозувати навантаження та величину обтяжень, що робить її широко доступною для осіб різного віку, статі, стану здоров'я.

Атлетизм, як напрямок силового тренування, в даний час користується особливою популярністю в середовищі студентської молоді. Зростає кількість тих, хто займається різними видами атлетизму, збільшується кількість досліджень і науково-методичної літератури.

Так, в роботі А. А. Лапутіна розкривається методика використання силових вправ з арсеналу атлетичної гімнастики для професійно-прикладної підготовки студенток. У закладах вищої освіти доцільним було б проведення щорічних змагань серед дівчат із силового багатоборства, які користуються великою популярністю. Спостерігається підвищення інтересу (на 50-70%) до придбання спеціальних теоретичних знань по силовій підготовці. Результат даних занять виражається в тому, що ті студенти, які регулярно займаються силовими вправами, успішно складають такі нормативи, як: підйом тулуба, лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на животі і присідання [6].

Найбільш ефективний вплив на покращення фізичної підготовленості «кругового тренування», що включає виконання атлетичних вправ різної спрямованості (ізотонічної і ізокінетичної) - виконання вправ на тренажерах. Комплекс включає 10 вправ, який повторяється 2 рази протягом 20 хвилин. Вправи виконуються по 12-15 разів з інтенсивністю 40% від максимальної. Після виконання вправи на тренажері протягом 30 с, необхідно протягом 30 с виконати біг на місці або пробігти від 70 до 150 м по залу. Встановлено, що при використанні даного варіанту тренування різні показники сили протягом одного семестру збільшуються на 21-25 відсотків. Частота серцевих скорочень зменшується в середньому на 7 ударів (з 76 до 69 уд / хв) [8].

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, результати власного педагогічного досвіду підтверджують той факт, що найбільш гострою проблемою, що стоїть перед вищою школою, є серйозне погіршення стану здоров'я студентської молоді. В системі життєвих цінностей у студентів здоров'я займає низьке місце. У ряді досліджень було виявлено, що у 90% студентів, які мають погану успішність з фізичного виховання, цей факт безпосередньо пов'язаний з поганим рівнем їх здоров'я. При дослідженні інтересу до занять з фізичного виховання, було встановлено, використання атлетичних вправ позитивно впливає на покращення мотивації..

Відомо, що раціональна рухова активність є потужним чинником, що підвищує адаптаційні можливості організму, розширює функціональні резерви студентської молоді. Ряд авторів сходиться на думці, що сучасна система фізичного виховання студентів, при всьому її різноманітті, в даний час так і не змогла залучити до регулярних занять фізичними вправами основну масу студентської молоді [3].

Важливим компонентом на заняттях з атлетизму є реалізація індивідуального підходу, що передбачає методичну розробку трьох основних структур в системному блоці управління, а саме: обґрунтування кількісно вираженого рівня

підготовленості, яким повинні володіти студенти; отримання кількісно вираженої оцінки рівня підготовленості на початку і по ходу педагогічного процесу; наявність коригувальних впливів на рівень підготовленості об'єкта (суб'єкта) педагогічного процесу [7].

Великими потенціальними можливостями в підвищенні рухової активності і в формуванні мотивації до систематичних занять з фізичного виховання є впровадження атлетизму, як одного із сучасних засобів фізичного виховання..

Тому основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму є:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.
2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.
3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.
4. Розробка нових засобів і форм рухової активності [3].

Висновок. Аналізуючи публікації з проблем атлетизму можна зробити висновки про те, що роботи носять різноплановий характер. Наводяться приклади позитивного впливу силових тренувань на організм молоді. Розкривається методика занять з обтяженнями і поєднання силових вправ з циклічними локомоціями. Розкрито актуальні питання харчування в бодібілдингу. В аналізованих роботах відсутні дані про важкоатлетичний спорт та пауерліфтинг. Якщо турніри з важкої атлетики, які в минулому мали велику популярність в закладах вищої освіти, в даний час втратили свій статус, то атлетизм є одним з популярних видів силових вправ серед студентської молоді. Наведені дані свідчать про актуальність подальшого вивчення впливу занять з обтяженнями на здоров'я і фізичні якості студентської молоді, розробки ефективних засобів, методів і форм спортивно-оздоровчої роботи, з використанням засобів атлетизму.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
5. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С.74-76.
6. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. – К.: Здоров'я, 1985. – 112 с.
7. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
9. Огарь Г. О. Влияние силовых тренировок с навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Сан-жаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42.
10. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
11. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
12. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.

References

1. Hayduk I. Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannya ditey starshoho shkil'noho viku / I. Hayduk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 141–144.
2. Gakh R. Athletic gymnastics in the system of physical education of students-economists of another rock of the world / Gakh R. // Physical fitness, sports and culture of health in a modern suspension: zb. sciences. pr. - No1 (21), 2013. - pp.153-156.
3. Kanishevs'kyu S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrayiny / S. Kanishevs'kyu, R. Rayevs'kyu, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyu, S. Prsyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – S. 139–145.
4. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – S. 103–107.
5. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
6. Lavrenyuk V. S. Udoskonalen-nya power health of students in the initial process of physical education / Lavrenyuk V. S. // Pedagogy, psycho-logic and medical-biological problems of physical education and sports: zb. sciences. pr. - Kharkiv: HDADM, 2011. - No6. - P.74-76.
7. Laputin A. N. Athletic gymnastics / Laputin A. N. - K. : Zdorov'ya, 1985. -- 112 p.
8. Matveev L. P. Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s.

9. Semenovych S. Osoblyvosti vplyvu zanyat' atletychnoyu himnastykoyu na rozvytok sylovykh zdibnostey yunakiv 15–17 rokiv / S. Semenovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDIFK. – Vyp. 3. – T. 1. – S. 308–311.
10. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchykh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – S. 74–85.
11. Ogar G. O. Injection of the program of strength training with the added value of the growth of directness to the physical development and preparation of the children of 15-17 years / G. O. Ogar, V. A. San-zharov, V. I. Lasitsya, E. G. Ogar // Theory and technique of physical education. - 2011. -- No.10. - P.37-42.
12. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.–Bohdan, 2003. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).34

Томчук И. С.
преподаватель кафедры спортивной медицины
Национального университета
физического воспитания и спорта Украины
Томчук Л. А.
тренер по боксу спортивного клуба “Січ”

РОЛЬ ПИТАНИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

В статье ставится задача рассмотреть роль рационального питания в спорте высших достижений. В результате анализа научной литературы по данной тематике выявлены не только характерные особенности спорта высших достижений, но и обнаружен ряд факторов, имеющих первостепенное значение для спортсменов высокой квалификации. Сделан вывод о важности питания и показана роль его как главного фактора в повышении коэффициента полезного действия (КПД) работы у спортсменов высокой квалификации.

Учитывая средний показатель КПД работы организма человека в размере 25% и произведя расчеты, авторы пришли к выводу, что недостающая энергия в размере около 5,5%, от суточных энергозатрат, для спортсмена высокой квалификации, может быть решающим звеном в борьбе за призовые места в спорте высших достижений. А высокая “стоимость” каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим будущую спортивную карьеру данного спортсмена.

На основании выше сказанного, после определенных математических расчетов авторы предложили более оптимальную формулу расчета суточных энергозатрат для высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: спорт высших достижений, рациональное питание, КПД работы организма, нутриенты, энергия, энергозатраты, работоспособность.

Томчук И.С., Томчук Л.А. Роль харчування у спорті вищих досягнень. У статті ставиться завдання розглянути роль раціонального харчування в спорті вищих досягнень. В результаті аналізу наукової літератури з даної тематики виявлені не тільки характерні особливості спорту вищих досягнень, але і виявлено ряд факторів, що мають першочергове значення для спортсменів високої кваліфікації. Зроблено висновок про важливість харчування і показана роль його як головного чинника в підвищенні коефіцієнта корисної дії (ККД) роботи у спортсменів високої кваліфікації. З огляду на середній показник ККД роботи, організму людини в розмірі 25% і провівши розрахунки, автори прийшли до висновку, що недостатня енергія в розмірі близько 5,5%, від добових енерговитрат, для спортсмена високої кваліфікації може бути вирішальною ланкою в боротьбі за призові місця в спорті вищих досягнень. А висока “вартість” кожної помилки, кожного невдалого старту стає фактором, визначальним майбутню спортивну кар'єру даного спортсмена.

На підставі вище сказаного, після певних математичних розрахунків автори запропонували більш оптимальну формулу розрахунку добових енерговитрат для висококваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: спорт вищих досягнень, раціональне харчування, ККД роботи організму, нутрієнти, енергія, енерговитрати, працездатність.

Tomchuk I., Tomchuk L. Role of food in sport of higher achievements. The article sets the task to consider the role of nutrition in sports of the highest achievements. As a result of the analysis of the scientific literature on this subject, not only the characteristic features of the highest achievement sport were revealed, but also a number of factors of paramount importance for highly qualified athletes were discovered.

The introduction of two- and three-time training has significantly changed the diet of highly qualified athletes, and the improvement of training methods has led to a significant increase in the energy costs of the body. Highly qualified athletes have full coverage of energy costs is a necessary requirement. But in the human body, nutrients do not “burn out” as in calorimeters. And it is the biological oxidation of nutrients. And only in this way does the body receive energy for its vital functions, which is used both for internal needs and for performing mechanical work.

In a person's physical labor, the coefficient of performance ranges from 16 to 25% and amounts to an average of 20%, but in some cases it can be higher. This is because about half of the chemical energy contained in food is immediately converted into heat and dissipated in space, the other half goes to the formation of ATP. With the subsequent splitting of ATP, half of the released