

Тимочко Олександр Іванович
 старший викладач
 кафедра теорії і методики фізичного виховання
 ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
 м.Ужгород, Україна
 oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. Сьогодні важка атлетика майже не використовується у шкільному фізичному вихованні, слабо вивчений і не задіяний її оздоровчий і виховний потенціал, що зумовлює актуальність теми дослідження. Мета статті: розвіяти міф про шкідливість і небезпечність важкої атлетики, аргументовано довести, що важка атлетика може ефективно використовуватися як засіб зміцнення здоров'я, формування потреби школярів у здоровому способі життя, розвитку різних фізичних якостей. Використані методи: аналізу та узагальнення літературних даних, синтезу, класифікації, педагогічного спостереження і контролю. У статті показано, що різні вправи по-різному впливають на організм і забезпечують ті чи інші аспекти розвитку силових якостей, а також витривалості і гнучкості школярів. Автор робить висновок, згідно з яким заняття важкою атлетикою загалом підвищують інтерес до цінностей фізичної культури і сприяють формуванню здорового способу життя школярів.

Ключові слова: важка атлетика, силові вправи, здоров'я, здоровий спосіб життя, школярі.

Вступ. Важка атлетика належить до індивідуальних видів спорту та фізичної культури, які, на відміну від багатьох інших, не вирізняються своєю видовищністю чи емоційністю. Ця обставина зумовлює відносно невелику привабливість важкої атлетики у підлітків та молоді. На жаль, сьогодні важка атлетика переживає період зменшення популярності й розповсюдженості як виду масової фізичної культури. Водночас у рамках масової фізичної культури будь-яке силове тренування, зокрема й важкоатлетичне, має на меті насамперед зміцнення здоров'я, підвищення рівня загального фізичного розвитку, збільшення пружності мускулатури, активної м'язової маси, посилення міцності з'єднуючих та опорних тканин, покращення тілобудови, постави й т. п. Додамо, що важка атлетика має свою неперевершену естетику, виховує в молоді важливі для майбутнього дорослого життя морально-психологічні якості. Це наводить на думку про вивчення та реалізацію можливостей важкої атлетики щодо зміцнення здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ми змушені констатувати, що спеціальної наукової літератури, присвяченої проблемам теорії і практики використання важкої атлетики у шкільному фізичному вихованні та її оздоровчих впливів, практично немає. Більшість методичних розробок стосуються спортивної підготовки юних важкоатлетів у ДЮСШ та інших спеціалізованих закладах. З арсеналу останніх наявних досліджень виділимо статті А.Беззубова та співавторів [2], О.Сафоновой та співавторів [5], П.Зикова [6]. У статті використано також останню навчально-методичну літературу із силових видів спорту. Є чимало противників використання важкої атлетики як засобу фізичного виховання та оздоровлення підлітків та юнаків шкільного віку.

Основною метою статті є розвіяти цей міф, довівши, що важка атлетика може ефективно використовуватися як засіб зміцнення здоров'я, формування потреби школярів у здоровому способі життя, розвитку різних фізичних якостей.

Завдання дослідження: 1) охарактеризувати базові вправи важкої атлетики з точки зору розвитку сили, загального зміцнення організму старшокласників, окреслити роль важкої атлетики в розвитку їхніх фізичних якостей; 2) розглянути основні оздоровчі ефекти важкої атлетики, її вплив у формуванні потреби юнаків старшого шкільного віку у веденні

здорового способу життя.

Методи дослідження. При підготовці статті було використано такі методи дослідження: аналізу та узагальнення даних літературних джерел; інтерпретації (для інтерпретування результатів досліджень і формулювання власних поглядів щодо використання важкої атлетики у шкільному фізичному вихованні); аналізу (для детального розгляду оздоровчих функцій важкої атлетики); синтезу (для розгляду цих функцій як складових більш широких, цілісних феноменів); класифікації (для класифікування варіантів базових важкоатлетичних вправ); узагальнення (для підсумкової характеристики досліджуваних явищ). Також використовувалися практичні методи педагогічного спостереження і педагогічного контролю.

Виклад основного матеріалу. На наш погляд, важкоатлетична підготовка підлітків та юнаків шкільного віку, якщо ставити перед нею насамперед цілі не спортивних досягнень, а оздоровлення організму, розвитку його функцій, становлення особистості, повинна включати три основні види засобів: вправи загальнопідготовчого спрямування, базові та стрижневі вправи, додаткові засоби. Якщо говорити про розвиток фізичних якостей, вони спрямовані передусім на розвиток сили. Загальнопідготовчі вправи слід використовувати на початку тренувань зі школярами, які тільки починають ознайомлення з важкою атлетикою. Вони сприяють активному розвитку всіх функціональних систем організму, швидко-силових якостей, витривалості і гнучкості. Їх особлива важливість зумовлена тим, що сухожильно-зв'язковий апарат удосконалюється набагато повільніше порівняно з розвитком сили. Тому без такого вдосконалення неприпустимо форсувати розвиток як сили, так і інших фізичних якостей.

Коротко охарактеризуємо декілька основних базових вправ важкої атлетики та розглянемо їхній вплив на організм і розвиток різних груп м'язів. Присідання зі штангою – базова вправа на розвиток м'язів ніг, дає навантаження на великі сідничні м'язи, біцепси стегна, литкові м'язи. Присідання у важкій атлетиці виконуються, як правило, зі штангою на плечах (трапезях). Різні види виконання вправи залежать від розташування центру ваги – зі штангою на спині чи на грудях, з гантелями в руках; також присідання можуть по-різному виконуватися залежно від глибини присіду, розташування ніг. Присідання зміцнюють ноги та нижню частину спини, залучають до роботи

багато великих і дрібних м'язів усієї нижньої частини тіла.

Іншою базовою вправою важкої атлетики є жим лежачи. При її виконанні основну роботу виконують грудні м'язи, що відповідають за рухи рук відносно тулуба і розведення лопаток. Побічну роботу виконують також передні дельти, передній зубчастий м'яз, трицепс. Навантаження може розподілятися по-різному, залежно від різних варіантів виконання вправи. Ширина хвату руками регулюється для збалансування розподілу навантаження на всі задіяні м'язи, уникнення перекосів. Зворотний хват дозволяє зняти навантаження з кистей рук і більшою мірою задіяти в якості стабілізатора біцепс. Відкритий хват (без закриття кулака в «замок» великим пальцем) активніше підключає до роботи трицепс. При жимі лежачи у верхньому нахилі основне навантаження лягає на дельти та верхню частину грудних м'язів. Жим лежачи у нижньому нахилі більшою мірою включає в роботу дельтоподібні м'язи та нижню частину грудних м'язів.

Станова тяга як базова вправа розвиває мускулатуру всього тіла. Це найбільш корисна вправа для корекції маси тіла. У цій вправі задіяно більше м'язів, ніж у будь-якій іншій, тому розвиває силу найбільш активно. При виконанні станової тяги найбільше навантаження припадає на верхні м'язи спини, сідничні м'язи, м'язи передпліччя, біцепси стегон, квадрицепси. Основними варіантами виконання станової тяги є класичний варіант (переважно на розвиток м'язів спини), «тяга сумо», а також так звана румунська станова тяга (на прямих ногах). Ця вправа сприяє прискоренню в організмі обмінних процесів, справляє потужний вплив на ендокринну систему, заряджає енергією, а тому має велике оздоровче значення.

Існує також традиційна класифікація стрижневих вправ (та поєднань вправ) важкої атлетики, яка передбачає їх поділ на ривкові та поштовхові. До перших належать ривок класичний, ривок у напівприсіді (з різних положень), ривок із подальшим присіданням зі штангою нагорі та багато інших. До поштовхових вправ належать поштовх класичний, підйом на груди з напівприсіду, поштовх на груди тощо. В якості додаткових вправ можуть застосовуватися, наприклад, різні варіанти присідань, нахили з обтяженнями та інші; наприклад, жим ривковим хватом із-за голови з подальшим присіданням зі штангою вгорі.

Основною умовою забезпечення оздоровчого впливу всіма цими засобами є раціональне дозування навантажень. У ході занять поступово нарощуються як кількісні, так і якісні параметри навантажень. Для цього можуть використовуватися комбіновані вправи та різні режими м'язової діяльності. Навантаження повинні чітко відповідати індивідуальним фізіологічним і фізичним можливостям школяра і підбиратися залежно від маси тіла (легкої, середньої, важкої). На заняттях важкою атлетикою дуже важливі засоби відновлення, які поділяють на природні, педагогічні, медико-біологічні. Основними педагогічними засобами можемо вважати раціональне планування тренувальних занять, оптимальне поєднання навантажень і відпочинку, організація загального режиму рухової активності протягом дня, раціональна побудова окремих занять із застосуванням усіх можливих засобів для цього.

Підкреслимо, що на заняттях важкою атлетикою розвиваються не лише сила, а й інші фізичні якості. Так, важка атлетика виховує в підлітків та юнаків витривалість. У цьому контексті ефективність підйому ваги проявляється тоді, коли застосовується безперервний метод виконання вправ. Важливим є чергу-

вання вправ, що дозволяє відпочивати одним м'язам, тимчасом як інші працюють. Як це не дивно на перший погляд, засобами важкої атлетики розвивається і гнучкість.

Говорячи про оздоровчий потенціал важкої атлетики, зазначимо насамперед, що, всупереч окремим думкам, важка атлетика досить доступна, оскільки силові вправи можна виконувати і без спеціального важкоатлетичного обладнання. Важка атлетика, якщо її застосовувати в оздоровчих цілях, не потребує значних часових затрат: для юнаків шкільного віку може бути достатньо 30-хвилинних тренувальних сесій. Вона являє собою комплексну систему, яка дозволяє покращити фізичну продуктивність на всіх рівнях. Це підтверджується хоча б тим, що елементи важкої атлетики використовуються спортсменами в різних видах спорту.

Спираючись на власний досвід, можемо констатувати: чимало батьків школярів вважають, що заняття важкою атлетикою будуть уповільнювати ріст їхньої дитини, можуть негативно позначитися на роботі серцево-судинної системи, погіршити зір тощо, не кажучи вже про травмонебезпечність. Для спростування всіх цих та подібних їм хибних уявлень розглянемо потенційні оздоровчі ефекти від занять важкою атлетикою. Перш за все, це чудовий засіб боротьби з малорухливим способом життя. Багатоцільові вправи, що виконуються у вигляді присідань і випадів, збільшують рухливість і покращують поставу школярів. Результатом занять важкою атлетикою є зміцнення хребта і всієї кісткової системи організму. В майбутньому це нерідко сприяє попередженню остеопорозу. Заняття важкою атлетикою зміцнюють м'язи плечей, нижньої частини спини, стегон, загалом м'язову систему організму.

Позитивний вплив важкої атлетики на серцево-судинну систему проявляється в тому, що силові вправи посилюють кровотік і знижують артеріальний тиск. За результатами деяких досліджень, нарощування м'язової маси загалом попереджує серцеві захворювання. Покращення метаболізму засобами важкої атлетики проявляється у пришвидшеному спалюванні калорій, що відбувається навіть під час сну. Роль важкої атлетики в покращенні сну проявляється й у тому, що заняття навантажують м'язи, знімають нервові напруження. Важка атлетика виступає засобом профілактики проблем з ендокринною системою, оскільки завдяки підвищенню чутливості до інсуліну в ході занять підтримується в нормі рівень цукру у крові. Для окремих юнаків може бути важливим такий ефект від вправ важкої атлетики, як спалювання жиру в організмі. Цей ефект підвищується, якщо силові вправи поєднуються з аеробними. В такий спосіб тренується також аеробна система організму. Необхідно вказати й на виховний вплив занять важкою атлетикою, адже такі заняття виховують високі морально-вольові якості, працелюбність і дисциплінованість, розвивають якості, необхідні для контролю своїх дій і поведінки в цілому, вдосконалюють увагу (її інтенсивність, стійкість, потенціал переключень), а також розвивають деякі специфічні відчуття важкоатлета – відчуття помосту, штанги, ритму рухових дій, зокрема виконання ривка чи поштовху. Для виховання особистісних вольових якостей на заняттях застосовується метод поступового ускладнення тренувальних завдань.

Російський дослідник П.Зиков [6] вивчав процес формування у школярів, які займаються важкою атлетикою, потреб у здоровому способі життя. Більшість отриманих ним результатів узгоджується з результатами наших педагогічних спостережень. Варто

виділити лише декілька чинників, що сприяють формуванню таких потреб. У школярів покращуються самопочуття і настрої, спостерігається якісне покращення показників загальної активності, загальної комфортності, емоційної рівноваги. Силкові вправи з арсеналу важкої атлетики справляють позитивний вплив на мобілізацію функціональних резервів організму для подолання надмірної стомленості. У підлітків та юнаків через збудження симпатичної нервової системи починає загалом краще працювати ЦНС, покращується загальний психофізичний статус організму, адекватні силкові навантаження викликають позитивні емоції. Внаслідок цього відбувається позитивна зміна реакцій організму підлітків та юнаків на різні подразники, стають нормою бадьорість і гарний настрій під час занять, очікування нових позитивних емоцій у часові відрізки між заняттями. Загалом спостерігається підвищення якісних показників загальної фізичної культури школярів. Усе це зумовлює формування нового позитивного ставлення до занять фізичною культурою, до підтримання свого організму і психоемоційного стану в активності.

Додамо, що для підвищення зацікавленості школярів у заняттях важкою атлетикою вони повинні не тільки регулярно виконувати силкові вправи та усвідомлювати їхній ефект, а й мати певні теоретичні знання, насамперед з історії розвитку важкої атлетики в Україні і світі, будови та функцій людського організму, впливу на нього силових вправ з обтяженнями, техніки виконання важкоатлетичних вправ, основ масажу, лікарського контролю і самоконтролю, техніки безпеки та надання першої медичної допомоги.

Для батьків, які усвідомили користь занять важкою атлетикою для здоров'я їхніх дітей, важливими будуть загальні відомості про важкоатлетичну підготовку у групах ДЮСШ. Ця підготовка повинна здійснюватися за спеціальними програмами, від початкового до навчально-тренувального етапів. У річному циклі підлітки проходять підготовчі, змагальні, відновлювальні (перехідні) етапи. Учбовий матеріал засвоюють за різними видами підготовки – тактико-технічною, фізичною, психологічною, методичною, змагальною. Фізична підготовка поділяється на за-

гальну і спеціальну, остання представлена специфічними засобами з арсеналу важкої атлетики. Заняття можуть бути навчальні, навчально-тренувальні, контрольні, модельні, рекреаційні, змагання – основні, відбірні, контрольні.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Важкоатлетична підготовка підлітків та юнаків шкільного віку повинна включати три основні види засобів: вправи загальнопідготовчого спрямування, базові та стрижневі вправи, додаткові засоби. Різні вправи по-різному впливають на організм і забезпечують ті чи інші аспекти розвитку силових якостей школярів. Основними базовими вправами є присідання зі штангою, жим лежачи. станова тяга в різних варіантах; стрижневі вправи, що застосовуються на тренуваннях з важкої атлетики, поділяються на ривкові та поштовхові. Основною умовою забезпечення оздоровчого впливу всіма цими засобами є раціональне дозування навантажень. Крім сили, важка атлетика розвиває насамперед витривалість і гнучкість школярів.

2. Всупереч багатьом твердженням, важка атлетика має великий оздоровчий потенціал і здатна справляти численні оздоровчі впливи на підлітків та юнаків шкільного віку за умови раціональної організації занять і правильного дозування навантажень, зокрема це дієвий засіб боротьби з малорухливим способом життя, зміцнення хребта і всієї кісткової системи організму, зниження артеріального тиску й загалом покращення функціонального стану, покращення метаболізму, уникнення проблем з ендокринною системою, тренування як анаеробної, так і аеробної систем організму. Доведено також, що у школярів, які регулярно займаються важкою атлетикою, активніше формуються потреби у здоровому способі життя. Отже, такі заняття загалом підвищують інтерес до цінностей фізичної культури і сприяють формуванню здорового способу життя.

Плануємо подальші дослідження оздоровчого потенціалу важкої атлетики та атлетичної гімнастики, розробку методик і програм їх оптимального використання у процесі фізичного виховання української молоді.

References

1. Belyaev, V.S., & Tusher, Y.L., & Chernohorov, D.N. (2016). *Primernaya programma sportivnoy podgotovki po vidu sporta «Tyazhelaya atletika»* [An approximate program of sports training in the sport «Weightlifting»]. Moscow: FGBU «Federalnyj tsentr podgotovki sportivnogo rezerva» [in Russian].
2. Bezzubov, A.A., & Belyaev, V.S., & Chernohorov, D.N. (2017). Effektivnost sredstv tyazhelej atletiki pri razvitii silovykh sposobnostei u detei 9-11 let [The effectiveness of weightlifting means of developing power abilities in children 9-11 years old]. *Pedahohiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemi fizycheskoj kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 12 (2), 81-92 [in Russian].
3. Oleshko, V.H. (1999). *Sylovi vydy sportu* [Power sports]. Kyiv: Olimpijska literatura [in Ukrainian].
4. Oleshko, V.H., & Putsov, O.I., & Tkachenko, K.V. (2011). *Vazhka atletyka* [Weightlifting]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
5. Safonova, O.A., & Bukirov, R.R., & Malyshkin, N.S. (2017). Vliyanie sredstv tyazhelej atletiki na razvitie dvigatelnykh kachestv [Influence of the means of weightlifting on the development of motor qualities]. *Simvol nauki* [Symbol of Science], 03-3, 148-153 [in Russian].
6. Zykov, P.Yu. (2015, February-March). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni podrostkov sredstvami fizicheskoj kultury (na primere zanyatij tyazhelej atletikoj) [Formation of a healthy way of life of teenagers by means of physical training (using the example of weightlifting)]. *Studencheskij nauchnyj forum* [Student science forum]. *Proceedings of the International Student on-line Conference*. Retrieved from <https://www.scienceforum.ru/2015/874> [in Russian].

Список використаної літератури

1. Беляев В.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» / В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. – 245 с.
2. Беззубов А.А. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет / А.А. Беззубов, В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 12. – 2017. – № 2. – С. 81-92.
3. Олешко В.Г. Силкові види спорту: [Підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В.Г.Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
4. Олешко В.Г. Важка атлетика: [Навч. програма] / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2011. – 79 с.
5. Сафонова О.А. Влияние средств тяжелой атлетики на развитие двигательных качеств / О.А.Сафонова, Р.Р.Букиров,

- Н.С.Мальшкін // Символ науки: [Международный научный журнал]. – 2017. – № 03-3. – С.148-153.
6. Зыков П.Ю. Формирование здорового образа жизни подростков средствами физической культуры (на примере занятий тяжелой атлетикой). [Электронный ресурс] / П.Ю.Зыков // Студенческий научный форум – 2015: VII Международная студенческая электронная научная конференция. – URL: <https://www.scienceforum.ru/2015/874>.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. Бондарчук Н.Я.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2018 р.
Стаття прийнята до друку 05.04.2018 р.

Тимочко Александр
старший преподаватель
кафедра теории и методики физического воспитания
ГВУЗ «Ужгородский национальный университет»
г. Ужгород, Украина

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. На данный момент тяжелая атлетика почти не используется в школьном физическом воспитании, слабо изучен и не задействован ее оздоровительный и воспитательный потенциал, что обуславливает актуальность темы исследования. В статье автор поставил перед собой цель развеять миф о вредности и опасности тяжелой атлетики, аргументированно доказать, что тяжелая атлетика может эффективно использоваться как средство укрепления здоровья, формирования потребности школьников в здоровом образе жизни, развитии различных физических качеств. Задачи статьи решались с помощью использования методов анализа и обобщения литературных данных, синтеза, классификации, педагогического наблюдения и контроля. В статье показано, что разные упражнения по-разному влияют на организм и обеспечивают те или иные аспекты развития силовых качеств, а также выносливости и гибкости школьников. Автор делает вывод, в соответствии с которым занятия тяжелой атлетикой в целом повышают интерес к ценностям физической культуры и способствуют формированию здорового образа жизни школьников.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, силовые упражнения, здоровье, здоровый образ жизни, школьники.

Tymochko Olexandr
Senior Lecturer
Department of Theory and Methods of Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

STRENGTHENING HEALTH AND FORMING A NEED FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOL PUPILS BY MEANS OF WEIGHTLIFTING

Annotation. Now weightlifting is almost not used in school physical education, it is poorly studied and its health and educational potential is not involved, which determines the relevance of the research topic. There are many opponents of using weightlifting as a means of physical education and rehabilitation of teenagers and young men of school age. The paper task – dispelling this myth and proving reasonably that weightlifting can be effectively used as a means of strengthening health, shaping the needs of schoolchildren in a healthy lifestyle, the development of various physical qualities. Methods used: analysis and generalization of literary data, synthesis, classification, pedagogical observation, and control. Weightlifting training of teenagers and young men of school age, if to set before it goals of non-sports achievements, but improvement of the organism, development of its functions, formation of the personality should include three main types of means: general training exercises, basic exercises, additional means. The main condition for the provision of health effects by all these means is the rational organization of trainings and rational load on the body. Weightlifting is an effective means of fighting the sedentary way of life, strengthening the spine and the whole bone system of the body, reducing blood pressure and generally improving the functional state, improving metabolism, avoiding problems with the endocrine system, training both anaerobic and aerobic systems of the body. Many factors contribute to the forming a need for a healthy lifestyle: this is an improvement in state of health and mood, a qualitative change in the indices of physical activity, overall comfort, emotional balance, mobilization of the body's functional reserves to overcome fatigue, improve the overall psychophysical status, positive emotions. As a result, there is a positive change in the reactions of the body of teenagers and young men to different irritants, the norm of cheerfulness and good mood during classes, expectations of new positive emotions in time intervals between trainings. The author draws a conclusion, according to which weightlifting exercises as a whole raise the interest in the values of physical culture and contributes to the formation of a healthy lifestyle of school pupils.

Key words: weightlifting, strength exercises, health, healthy lifestyle, school pupils.