

УДК 796.41

DOI: 10.34670/AR.2021.36.30.028

Характеристика основных направлений атлетизма в воспитании молодежи

Плешивцев Алексей Юрьевич

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Волгоградская академия МВД России,
400089, Российская Федерация, Волгоград, ул. Историческая, 130;
e-mail: volakdm@va-mvd.ru

Брюнин Александр Викторович

Старший преподаватель,
кафедра гуманитарных, социально-экономических
и информационно-правовых дисциплин,
Новороссийский филиал Краснодарского университета МВД России,
353911, Российская Федерация, Новороссийск,
Сухумийское ш., 12 км;
e-mail: dim4ik385@rambler.ru

Чернецкий Вадим Артемович

Преподаватель,
кафедра тактико-специальной подготовки,
Волгодонский филиал,
Ростовский юридический институт МВД России,
347360, Российская Федерация, Волгодонск, ул. Степная, 40;
e-mail: vfrii@mvd.ru

Картавцев Дмитрий Александрович

Кандидат социологических наук,
преподаватель кафедры специальных дисциплин,
Новороссийский филиал Краснодарского университета МВД России,
353911, Российская Федерация, Новороссийск,
Сухумийское ш., 12 км;
e-mail: Kartavcevnfkru@yandex.ru

Аннотация

В настоящей статье рассмотрены исторические вопросы развития основных направлений атлетизма, так же установлены аспекты, которые в своей совокупности формируют атлетически развитого человека. Подробно описаны основные направления атлетизма. Рассмотрены некоторые виды спортивного инвентаря, используемого на

учебно-тренировочных занятиях по атлетической гимнастике. Дана характеристика атлетической гимнастики, как оздоровительного вида деятельности, представляющего собой систему различных силовых упражнений, направленных: на укрепление здоровья и силы; на формирование эстетичной фигуры и красивой осанки; на избавление от определенных физических отклонений, таких как сутулая осанка, впалая грудь, слабый мышечный корсет; на развитие физических качеств; на тренировку жизненно важных систем организма; на быстрое восстановление организма после сильных физических нагрузок. Авторы исследования заключают, что средства атлетической гимнастики используют для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости и коррекции тела. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуются для профилактики и реабилитации ряда заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сколиозы, остеоартрозы и др. Физическая нагрузка, полученная на занятиях по атлетической гимнастике, повышает настроение, снимает стресс, снижает вероятность проблем со сном. Положительный результат регулярных занятий повышает самооценку.

Для цитирования в научных исследованиях

Плешивцев А.Ю., Брюнин А.В., Чернецкий В.А., Картавец Д.А. Характеристика основных направлений атлетизма в воспитании молодежи // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 5А. С. 650-658. DOI: 10.34670/AR.2021.36.30.028

Ключевые слова

Физические упражнения, атлетизм, сила, трюк, гибкость, ловкость, выносливость, двигательные упражнения.

Введение

Формирование здорового образа жизни выступает, как возможность решения первой задачи. Применение рациональной физической тренировки различных систем человеческого организма приведет к решению второй задачи, т.е. к повышению адаптационных возможностей всего организма. Несмотря на то, что никто не сомневается в полезности использования физических упражнений, особенно на свежем воздухе, но большая часть людей подвержены малоподвижному образу жизни в офисных помещениях. Все прекрасно знают, что нарушение рационального питания приводит к избыточному весу, но при этом продолжают кушать калорийные продукты быстрого приготовления. К сожалению, да и положительным эмоциям остается немного места среди проблем современной жизни. Отсюда следует, что нужна целенаправленная работа по созданию у молодежи ценностного отношения к своему здоровью и внедрения здорового образа жизни в их практическую жизнедеятельность.

Основная часть

«Атлет» в переводе с греческого означает «борец, человек крепкого сложения». В наши дни систему упражнений с отягощениями и штангой, развивающих мускулатуру, называют атлетизмом. Несмотря на то, что оба слова – атлет и атлетизм – одного корня, а расстояние между ними исчисляется тысячелетиями. Из глубины веков пришли к нам упражнения с отягощениями. В росписях храмов, древних сосудов, созданных задолго до нашей эры,

запечатлены тренировочные приспособления, напоминающие нынешние гантели [Белюстина, Молчанова, 2020, 39-40].

Древняя Эллада подарила миру отлаженную систему атлетической гимнастики. Именно эллины сумели поднять культ красоты человеческого тела на небывалую высоту. Примечательно, что прежние атлетические снаряды – гальтересы, представлявшие собой каменные либо металлические ядра, соединенные рукояткой, успешно применялись в физическом воспитании юношей, но и как лечебно-профилактическое средство. Упражнения с отягощениями, в частности, рекомендовал своим пациентам основоположник античной медицины Гиппократ. Мощь и красота человеческого тела воспеты в многочисленных мифах, легендах, картинах, статуях. Символом прекрасного стал бог Аполлон – целитель и прорицатель, покровитель искусств. Символом силы, мощи – герой древнегреческой мифологии Геракл. Аполлон – гармонично развитый юноша – изображался прекрасным атлетом с луком или кифарой (щипковым музыкальным инструментом). Известны сохранившиеся в копиях изображения Аполлона, созданные древнегреческим скульптором Праксителем («Аполлон, убивающий ящерицу») и Леохаром («Аполлон Бельведерский»). Красота тела и одухотворенность – вот те черты, которыми ваятели наделили своего героя. Дошли до нас и многочисленные изображения могучего Геракла: серия скульптур Лисиппа, посвященных подвигам Геракла (наиболее известная – Геракл, борющийся со львом»), статуя Геликона «Геракл – величайший из героев Греции» и др. О культуре красивого, гармонично развитого тела думал французский общественный деятель, историк, литератор, педагог Пьер де Кубертен, когда загорелся идеей возрождения Олимпийских игр [Данилова, 2020, 138-141].

Обрести красоту Аполлона, силу Геракла, мудрость Одиссея призывали молодежь пионеры современного олимпийского движения. В США и во многих Европейских странах в конце 19 века стали возникать атлетические кружки и клубы, куда приглашались молодые люди заниматься упражнениями с гантелями, гириями, штангой для укрепления своей мускулатуры. Родоначальником отечественной школы атлетизма и основателем первого петербургского кружка любителей атлетики считается врач В.Ф. Краевский. Спортивный зал В.Ф. Краевский оборудовал в своей квартире. На первом собрании атлетического кружка твердо заявил, что болезни надо предупреждать путем закаливания и активных занятий физическими упражнениями, что физическое воспитание – это профессиональная обязанность и долг врача. Примечательно, что организаторами многих атлетических кружков стали видные представители русской интеллигенции В.А. Гиляровский, А.П. Чехов были среди тех, кто возглавлял Русское гимнастическое общество.

А.И. Куприн стал одним из учредителей Киевского атлетического общества. На соревнованиях и народных празднествах демонстрировали чудеса силы и сноровки. Г. Гаккеншмидт 5 раз делал «крест», то есть разводил руки в стороны, зажав в кулак двух-пудовики. П. Крылов 86 раз выжимал левой рукой двухпудовую гирю из положения, как говорили в те времена, солдатской стойки. И. Седых правой рукой поднимал над головой сразу три двух-пудовика. П. Янковский, сидя на полу, выжимал 48-килограммовую гирю. Трюк С. Елисеева заключался в том, что атлет, держа на левой ладони двух-пудовик, «уравновешивал» ее, поднимая до горизонтального положения правую руку с грузом, равным 61 кг. Забавой Н. Вахтурова было перебрасывание двухпудовой гири через... железнодорожный вагон. Наследники русских чудо-богатырей продолжают и развивают их победные традиции. Международные конкурсы красоты мужского тела можно назвать истоками современного

атлетизма. Начали они проводиться с 1901 г. Организатором первого в мире соревнования культуристов был Е. Сандов, который сам с 1892 г. выступал перед публикой под музыку в так называемых пластических позах. Позирование было составной частью его программы, включающий силовые номера и различные трюки [Зиновьев, 2018, 27]. Однако лишь в 20-30-е годы 19 столетия культ красивого тела оформился в культуризм. В США, Англии, Германии, Бельгии и ряде других стран он получил широкое распространение и права гражданства в спортивном движении. На конкурсах атлеты демонстрировали перед судьями определенные позы, до предела напрягая те или иные группы мышц. В результате атлетам присуждали очки за соответствие эталонам, определяющим пропорции между отдельно взятыми мышечными группами. Организационно укрепился культуризм после второй мировой войны. В 1946 г. была основана Международная федерация бодибилдеров (ИФББ). Сейчас эта федерация одна из самых многочисленных, она объединяет поклонников культуризма более ста стран [Путылин, 2020, 256].

Со временем характер культуризма изменился. Прогрессивные специалисты Польши, Чехословакии и др. Европейских стран настояли на включении в программу культуризма силового троеборья, известного под названием пауэрлифтинг. Суть этого поединка с тяжестью такова. Первое испытание – атлет, лежа на скамье, должен выжать от груди штангу предельного веса. Второе – присесть со штангой на плечах максимальное количество раз. Венчает турнир так называемая становая тяга – упражнение, в котором спортсмен из исходного положения наклона вперед, выпрямляясь, исключительно силой мышц спины, приподнимает над помостом снаряд чудовищного веса – свыше 250 кг.

Не умаляя значимости и популярности занятий различными видами силовых упражнений, следует подчеркнуть, что атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему различных силовых упражнений, которые направлены на укрепление здоровья, силы, формирование эстетичной фигуры и красивой осанки. Атлетическая гимнастика позволяет избавиться от определенных физических отклонений, таких как сутулая осанка, впалая грудь, слабый мышечный корсет. Атлетическая гимнастика успешно позволяет тренировать сердце, а также другие жизненно важные системы организма, через тренировку и развитие мышечного корсета, благотворно влияя на работу внутренних органов, тело становится эстетичным и подтянутым [Сазановская, 2020, 74-77].

Сила как качество развивается с высокой эффективностью благодаря атлетической гимнастике, также развивается силовая выносливость, происходит адаптация центральной нервной системы к нагрузкам, что способствует повышению некоторых физических качеств и способностей, включая сопротивление либо снижение определенных вредных воздействий извне, например, болезней или производственных травм. С помощью атлетической гимнастики женщины могут быстрее восстановить организм после родов, привести в порядок свою фигуру и стать более красивыми. Атлетическая гимнастика в сочетании с кардио-нагрузками, такими как бег, лыжи, велосипед и плавание дает еще более высокий результат как для сердечно-сосудистой системы, так и для всего организма в целом.

По данным Асташкиной Н., «...необходимость выработки этих качеств обуславливается еще и тем, что между ними и уровнем развития силы существует положительная связь, то есть, развивая гибкость, мы тем самым увеличиваем не только подвижность в суставах, но и силу мышц (на занятиях стретчингом), а развитие (в определенных объемах) общей выносливости ведет к повышению специальной выносливости, что, в свою очередь, обуславливает увеличение

силы мышц» [Асташкина, 2000, 72-76].

По мнению профессора Дворкина Л.С., «Все виды атлетизма, включающие различные физические упражнения, делают тело человека сильным, красиво сложенным, воспитывают не только силовые, но и другие двигательные способности – выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, т.е. действительно формируют гармонически развитого индивидуума». Тренируясь с отягощениями, трудно избежать закрепощения мышц, тело теряет гибкость. Чтобы сохранить ее, есть необходимость развивать все основные физические качества. Из определения, данного авторами Холодовым Ж.К. и Кузнецовым В.С. следует, что «сила-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения» [Холодов, 2000]. Основным ее показатель – максимальная величина развиваемого мышцами напряжения. Измерить силу можно динамометрами различной конструкции.

В спортивной практике сложилась определенная система обозначения силовых нагрузок. Так предельной считается такая, когда упражнение с 35 отягощением атлет может выполнить всего один раз. В зависимости от числа повторений получили свое название и другие нагрузки: 2-3 повторения около предельная нагрузка, 4-7 – большая, 8-12 умеренно большая, 13-18 – средняя, 19-25 – малая, свыше 25- очень малая. Оптимальный диапазон нагрузок – малые, средние и умеренно большие. Перегрузки нанесут начинающим заниматься серьезный ущерб. По мнению многих современных авторов «Цель начинающих заниматься атлетической гимнастикой – всестороннее развитие мускулатуры, укрепление мышц и связок, выработка правильной и красивой осанки».

На занятиях атлетической гимнастике включаются упражнения, направленные на развитие скоростных способностей человека. Из определения, данного авторами Холодовым Ж.К. и Кузнецовым В.С. «Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся, время простой реакции, время одиночного движения и частоту односоставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосоставных движений» [Холодов, 2000].

Для развития быстроты целесообразно использовать на занятиях по атлетической гимнастике под музыкальное сопровождение различные прыжковые упражнения, в том числе и на скакалках, специально-беговые упражнения на месте или в динамике, желательно их выполнять в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Занятия по атлетической гимнастике более всего направлены на развитие силовой выносливости различных мышечных групп. Авторы Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. определяют выносливость как «...способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение 36 которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Следует помнить, что организм любого человека, в том числе и детей, имеет способность адаптироваться к предложенным нагрузкам. Следовательно, для дальнейшего совершенствования данного качества требуется постоянное повышение нагрузки, увеличивая продолжительность и интенсивность» [Холодов, 2000].

Немаловажную роль в атлетической гимнастике играет и развитие гибкости. Техника выполнения упражнений в атлетической гимнастике будь то с собственным весом, с отягощением или на тренажерах требует максимальной амплитуды движений (сведения,

разведения, отведения, выпады, наклоны, повороты и т.п.) и эффективность их выполнения зависит от гибкости.

Таким образом, для развития координационных способностей есть необходимость варьировать форму работы. Однако, атлетическая гимнастика – это совокупность упражнений гимнастики нацеленных в первую очередь на развитие силовых качеств человека, а наибольший эффект в этом можно получить, тренируясь с отягощениями. Рассмотрим некоторые виды спортивного инвентаря для тренировок. Гантели позволяют увеличивать нагрузку при выполнении физических упражнений. Различают гантели нескольких видов: разборные (позволяющие варьировать вес снаряда) и литые (с фиксированным весом). Гири. Различают гири нескольких видов: литые (весом 10, 16, 24 и 32 кг и более), пустотелые, наборные и так называемые жонглерки, используемые для жонглирования. Штанга – спортивный снаряд для поднятия веса в бодибилдинге, пауэрлифтинге и тяжелой атлетике. С помощью этого снаряда можно выполнить множество силовых упражнений с большой нагрузкой. Диски. Различают диски как самостоятельный инвентарь, используемый для дополнительного отягощения на силовых тренировках и как составную часть штанги. Диски характеризуются различной формой (круглые, многоугольные, с дополнительными отверстиями для рук) и различным применяемым материалом (покрыты резиной, хромированы или покрашены). Резиновые жгуты (разновидность эспандеров) универсальный спортивный инвентарь, различающийся по цвету, длине, форме, тяжести натяжения. Данный инвентарь заменит тренажеры, поможет поддержать тело в форме и сэкономить место. Блочные тренажерные комплексы удобны и безопасны, направлены на прорабатывание определенных групп мышц и наращивание их объема. Данного вида тренажеры состоят из обрешиненных блоков, рукояток, манжетов и т.п. Выполнение физических упражнений на блочных тренажерах является безопасным силовым тренингом для женщин разного возраста. По мнению многих авторов, в частности, Е.М. Чепакова, «Преимущество занятий атлетической гимнастикой еще и в том, что тренировки могут проходить практически в любом помещении, достаточно лишь разнообразить возможные варианты выполнения тех или иных упражнений» [Чепак, 2019, 179].

Заключение

Таким образом, средства атлетической гимнастики используют для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости и коррекции тела. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуются для профилактики и реабилитации ряда заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сколиозы, остеоартрозы и др. Физическая нагрузка, полученная на занятиях по атлетической гимнастике, повышает настроение, снимает стресс, снижает вероятность проблем со сном. Положительный результат регулярных занятий повышает самооценку.

Библиография

1. Асташкина Н. Стретчинг – упражнения на растягивание. М., 2000. С. 72-76.
2. Белюстина А.В. Государственная политика по предупреждению и профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде // Человек и образование. 2020. № 3 (64). С. 39-44.
3. Данилова Е.Н. Особенности организации учебных занятий атлетизмом для девушек-студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 138-141.
4. Зиновьев Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий

- физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2018. 27 с.
5. Путылин Д. Фитнес для девушек. Тело мечты без тренеров и диетологов. М.: АСТ, 2020. 256 с.
6. Сазановская У.А. Атлетическая гимнастика, как средство коррекции телосложения женщин // Студенческий вестник. 2020. № 18-2 (116). С. 74-77.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
8. Чепиков Е.М. Атлетическая гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 179 с.
9. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы// Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
10. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Исследование отношения школьников к соблюдению режима дня как важнейшему фактору, определяющему здоровый образ жизни// Санитарный врач. 2019. № 9. С. 62-72.

Characteristics of the main directions of athleticism in the education of young people

Aleksei Yu. Pleshivtsev

PhD in Pedagogy,
Senior Lecturer,
Department of Physical Training,
Volgograd Academy of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
400089, 130, Istoricheskaya str., Volgograd, Russian Federation;
e-mail: volakdm@va-mvd.ru

Aleksandr V. Bryunin

Senior Lecturer,
Department of Humanitarian, socio-economic,
information and legal disciplines,
Novorossiysk branch of Krasnodar University of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
353911, 12 km, Sukhumiiskoe h., Novorossiysk, Russian Federation;
e-mail: dim4ik385@rambler.ru

Vadim A. Chernetskii

Lecturer,
Department of Tactical and special training,
Volgodonsk branch,
Rostov Law Institute of the Ministry
of Internal Affairs of the Russian Federation,
347360, 40, Stepnaya str., Volgodonsk, Russian Federation;
e-mail: vfrui@mvd.ru

Dmitrii A. Kartavtsev

PhD in Sociology,
Lecturer,
Department of Special disciplines,
Novorossiysk branch,
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
353911, 12 km, Sukhumiiskoe highway, Novorossiysk, Russian Federation;
e-mail: kartavcevnfkru@yandex.ru

Abstract

This article discusses the historical issues of the development of the main directions of athleticism, as well as the aspects that, in their totality, form an athletically developed person. The main directions of athleticism are described in detail. Some types of sports equipment used in training sessions in athletic gymnastics are considered. The characteristic of athletic gymnastics is given as a recreational activity, which is a system of various strength exercises aimed at: strengthening health and strength; on the formation of an aesthetic figure and a beautiful posture; to get rid of certain physical abnormalities, such as stooped posture, sunken chest, weak muscular corset; on the development of physical qualities; to train the vital systems of the body; for quick recovery of the body after strong physical exertion. The authors of the study conclude that the means of athletic gymnastics are used to develop strength, flexibility, agility, endurance and body correction. Athletic gymnastics is recommended for the prevention and rehabilitation of a number of diseases, such as obesity, cardiovascular diseases, scoliosis, osteoarthritis, etc. The physical activity received in athletic gymnastics classes improves mood, relieves stress, and reduces the likelihood of sleep problems. The positive result of regular exercise increases self-esteem.

For citation

Pleshivtsev A.Yu., Bryunin A.V., Chernetskii V.A., Kartavtsev D.A. (2021) Kharakteristika osnovnykh napravlenii atletizma v vospitanii molodezhi [Characteristics of the main directions of athleticism in the education of young people]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (5A), pp. 650-658. DOI: 10.34670/AR.2021.36.30.028

Keywords

Physical exercises, athleticism, strength, trick, flexibility, agility, endurance, motor exercises.

References

1. Astashkina N. (2000) *Stretching – uprazhneniya na rastyagivanie* [Stretching exercises]. Moscow.
2. Belyustina A.V. (2002) Gosudarstvennaya politika po preduprezhdeniyu i profilaktike negativnykh sotsial'nykh yavlenii v molodezhnoi srede [State policy for the prevention and prevention of negative social phenomena in the youth environment]. *Chelovek i obrazovanie* [Human and education], 3 (64), pp. 39-44.
3. Chepakov E.M. (2019) *Atleticheskaya gimnastika* [Athletic gymnastics]. Moscow: Yurait Publ.
4. Danilova E.N. (2020) Osobennosti organizatsii uchebnykh zanyatii atletizmom dlya devushek-studentok [Features of the organization of athleticism training sessions for female students]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proc. of Lesgaft University], 4 (182), pp. 138-141.
5. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. (2000) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: Akademiya Publ.
6. Putylin D. (2020) *Fitnes dlya devushek. Telo mechty bez trenerov i dietologov* [Fitness for girls. Dream body without trainers and nutritionists]. Moscow: AST Publ.

-
7. Sazanovskaya U.A. (2020) Atleticheskaya gimnastika, kak sredstvo korrektsii teloslozheniya zhenshchin [Athletic gymnastics as a means of correcting the physique of women]. *Studencheskii vestnik* [Student Bulletin], 18-2 (116), pp. 74-77.
 8. Zinov'ev N.A. (2018) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u studentov tekhnicheskogo vuza v protsesse zanyatii fizicheskoi kul'turoi. Doct. Dis.* [Formation of a healthy lifestyle among students of a technical university in the process of physical education. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
 9. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
 10. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Issledovanie otnosheniya shkol'nikov k soblyudeniyu rezhima dnya kak vazhneishemu faktoru, opredelyayushchemu zdorovyi obraz zhizni [Study of the attitude of schoolchildren to observing the daily routine as the most important factor determining a healthy lifestyle]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 9, pp. 62-72.