

Пономарев Игорь Евгеньевич

кандидат социологических наук, профессор,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
ponomarev.igor54@gmail.com

Олонец Светлана Борисовна

доцент кафедры физической культуры и спорта, академии физической культуры и спорта, Южный федеральный университет
sveta.olonez@mail.ru

Касперович Юрий Николаевич

доцент кафедры физической культуры,
Академии физической культуры и спорта;
Южный федеральный университет
kasperovich-y@mail.ru

Igor E. Ponomarev

Candidate of sociology, professor Rostov State University of Economics
ponomarev.igor54@gmail.com

Svetlana B. Olonets

Associate Professor at the department of physical culture and sports, Academy of physical and sports, Southern Federal University
sveta.olonez@mail.ru

Yuri N. Kasperovich

Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University
kasperovich-y@mail.ru

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
СПОРТСМЕНА**

**WEIGHTLIFTING AS A FACTOR OF AN ATHLETE'S PERSONAL
DEVELOPMENT**

***Аннотация.** Статья посвящена социально-психологическому осмыслению тяжёлой атлетики, выступающей важным фактором развития личности спортсмена. Теоретико-методологическим основанием исследования служит концепция тесной взаимосвязи физического и психического развития личности А.Н. Леонтьева. Согласно вторичным исследованиям, существует тесная взаимосвязь между успехом личности в спортивной деятельности и ее социально-психологическими особенностями. Тяжелая атлетика рассматривается как вид спорта, способствующий прогрессивным адаптационным изменениям в физической, психической и социальной сферах личности, способствующий полноценному и многогранному формированию личности спортсмена.*

***Ключевые слова:** тяжелая атлетика, развитие личности, спорт, спортсмен, тяжелоатлет, здоровье, спортивная деятельность.*

Abstract. *The article is devoted to the socio-psychological understanding of weightlifting, which is an important factor in the development of an athlete's personality. The theoretical and methodological basis of the study is the concept of a close relationship between the physical and mental development of the personality of A.N. Leontyev. According to secondary studies, there is a close relationship between the success of an individual in sports activity and its socio-psychological characteristics. Weightlifting is viewed as a sport that promotes progressive adaptive changes in the physical, mental and social spheres of the individual, contributing to the full and multifaceted formation of the athlete's personality.*

Keywords: *weightlifting, personality development, sports, athlete, weightlifter, health, sports activities.*

На сегодняшний день актуальность проблемы обращения к физической культуре и спорту в целом, и тяжёлой атлетике, в частности, детерминирована тем, что еще со времён античности они служили средством укрепления здоровья, физического развития, тренировки тела и духа, а также развития личности [1]. А неподдельный интерес к личностному развитию спортсмена «пронизывает все сферы человеческого бытия, в том числе и спортивную деятельность», ибо «включенность в спорт способствует развитию навыков саморегуляции, особенности гибкости и самостоятельности» личности [2, С. 267].

В Федеральном государственном стандарте по виду спорта тяжелая атлетика указывается на высший уровень значимости развития скоростных и силовых способностей, оптимальной двигательной активности и развития личности спортсмена в целом [3]. Действительно, концентрированным выражением двигательной активности личности, а также формирования физического, психического и социального здоровья [4] являются физическая культура, спорт и силовые тренировки.

Характерной чертой спортивной деятельности спортсмена-тяжелоатлета является стремление к спортивному совершенству, которое вытекает из концепции тесной взаимосвязи физического и психического развития личности. Базовые теоретико-методологические положения этой концепции отражены в фундаментальной работе известного ученого А.Н. Леонтьева «Деятельность. Сознание. Личность» [5]. Среди них – положение о целостности развития человека, его единства как организма и личности, субъекта социальной деятельности, активности и индивидуальности. Личность спортсмена в свете такого подхода рассматривается как целостное образование, отражающее социальную сущность сознательного субъекта спортивной деятельности, формирующихся личностных особенностей и возникающих здесь межличностных отношений [6].

Существует немалое количество работ российских и зарубежных авторов, посвященных «тяжелоатлетическим» технологиям и тяжёлой атлетике как важнейшей составляющей различных видов физической культуры и спорта, способствующей развитию личности спортсмена, в числе

которых: Д.Г. Гладких, Л.С. Дворкин, А.Ю. Игнатова, А.С. Медведев, Н.Н. Мухамедьяров, О.А. Сафонова, Х. Тюннеманн, Ю. Хартманн и др.

Отношение к здоровью и телу как ценности у современных молодых людей в рамках занятий различными средствами тяжелой атлетики имеет разные аспекты. Основными, стимулирующими повышенное внимание к телу и желание изменять его в лучшую сторону посредством тяжелоатлетических тренировок являются, прежде всего, эстетические (красота, рельефность тела); физические (сила, выносливость); физиологические (здоровье, хорошее психосоматическое самочувствие). Одним из эффективных средств формирования тела и развития личностных качеств спортсмена является тяжёлая атлетика. В западных странах тяжёлая атлетика – это социокультурный комплекс, включающий традиционные для этого комплекса элементы, начиная с собственной философии и заканчивая торговлей (бизнесом). При этом целевая установка по отношению к тяжёлой атлетике (в рамках спорта высших достижений) – единство силы, красоты (красивой спортивной формы) и здоровья – тщательно поддерживается всеми спортсменами и служит системообразующим фактором существования данного комплекса [7].

Говоря о влиянии средств тяжёлой атлетики на развитие двигательных качеств личности, отечественные исследователи О.А. Сафонова, Р.Р. Букиров и Н.С. Малышкин выделяют базовые тяжелоатлетические упражнения (приседания, жим лёжа, становая тяга) и указывают на тот важный факт, что при занятиях тяжёлой атлетикой нагрузка силовых упражнений непременно должна соответствовать физическим, физиологическим и психосоматическим возможностям индивида, способствуя также развитию личностных качеств спортсмена. В этой связи силовая нагрузка должна «подбираться в соответствии с поставленными целями и задачами: легкий вес (40-60% от максимума); средний вес (60-80% от максимума); тяжёлый вес (от 80 до 100%)» [8, С. 149].

Отличительная особенность тяжёлой атлетики характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения.

Тяжёлая атлетика основана на силовой тренировке как составной части различных видов физической культуры и спорта [9]. Посредством силовой тренировки можно:

- во-первых, увеличить мышечную массу, повысить упругость мускулатуры, сократить избыток жировых отложений, улучшить осанку, обрести отличную спортивную форму (фигуру), а также повысить уровень таких важных физических качеств личности спортсмена, как сила, гибкость, быстрота и выносливость;

- во-вторых, целенаправленная силовая тяжелоатлетическая тренировка являются немаловажным фактором развития личности спортсмена, способствуя готовности к преодолению различных трудностей и формированию стойких, волевых черт характера: решительности, настойчивости, целеустремленности, смелости, инициативности, ответственности и дисциплинированности.

Как подчеркивают зарубежные исследователи Ю. Хартманн и Х. Тюннеманн, тяжёлая атлетика, будучи фактором развития личности спортсмена, позволяет получать моральное и физическое удовольствие от тренировок в коллективе, от разучивания новых упражнений и применения инновационных технологий в рамках силовых тренировок, в совокупности с этим рост достигнутых результатов не только усиливают потребность в регулярных и систематических тренировках, но и создают устойчивое психоэмоциональное состояние личности, формируют силу воли [10].

Исследователь Н.Н. Мухамедьяров подчеркивает, что «силовые виды спорта предусматривают концентрацию внимания, интеллектуально-волевого напряжения, что способствует формированию и развитию мышления» личности молодого спортсмена [11, С. 174]. Проведя исследования, Н.Н. Мухамедьяров выделяет следующие качества спортивного мышления: быстрота, гибкость, критичность, самостоятельность, глубина, креативность. При этом автор убежден, что сочетание таких качеств формирует личность спортсмена, способствует формированию и развитию интеллектуальных способностей, необходимых в спортивной деятельности и в обычной повседневной жизни в обществе [11].

При выполнении силовых упражнений происходит усиленное развитие нейронных сетей, что способствует развитию многих структур мозга, отвечающих не только за мыслительную сферу, но и за познавательную, имажинитивную, мнемическую и волевою, что, в конечном итоге, приводит к целостному и полноценному развитию личности спортсмена [12].

В рамках нашей публикации, интерес представляют исследования, проведенные А.Ю. Игнатовой и А.В. Сухих, эмпирическим путем (посредством социально-психологического тестирования), установивших корреляцию успешности с социально-психологическими особенностями личности спортсменов. Эти данные представлены в таблице.

Таблица №1.

Корреляция успешности с социально-психологическими особенностями личности спортсменов [13, С. 140].

Социально-психологические особенности личности спортсменов	Настойчивость	Самоконтроль	Самообладание	Волевые качества личности (их сумма)	Агрессивность	Лидерство	Доминирование
Успешность выступлений на соревнованиях	0,56	0,38	0,47	0,62	0,54	0,58	0,46

Исходя из представленных А.Ю. Игнатовой и А.В. Сухих данных, следует, что существует тесная взаимосвязь между успехом личности в спортивной деятельности и ее социально-психологическими особенностями. Успешный спортсмен обладает хорошо развитыми волевыми качествами личности (настойчивость и самообладание), наделен лидерскими качествами, (связанными с уверенностью в себе, минимальной зависимостью от внешних факторов), мотивацией достижения, а также склонностью к доминированию

(соперничеству), умеренной агрессивностью, позволяющей преодолевать препятствия на пути к спортивным тяжелоатлетическим достижениям [13].

Другие исследователи: Ю.М. Босенко, И.В. Харитонов, А.С. Распопова и Ж.А. Стоянова своё исследование посвятили изучению гендерных особенностей личностных свойств спортсменов, занимающихся тяжёлой атлетикой, по их мнению, недостаточно изученных. Учёные пришли к заслуживающим интерес выводам о том, что существуют определённые гендерные различия. Так, женщины в силовых нагрузках демонстрируют амбивалентные (двойственные) поведенческие стратегии: они вынуждены прибегать к реализации мужского типа поведения с тем, чтобы отстоять свою позицию в спортивной деятельности, но при этом сохраняют и специфически женские черты характера и модели поведения. Амбивалентность в свойствах личности и поведении женщин-тяжелоатлеток, согласно выводам обозначенных выше авторов, доказывает их склонность к андрогенности. В отличие от женщин, мужчины-тяжелоатлеты, демонстрируют комфортное для них мужское поведение, «четко осознавая его маскулинную направленность, которая связана с ростом уровня выраженности личностных качеств, необходимых для достижений: интернальность в области достижений, области производственных отношений, моделирование, планирование и мотивация к успеху» [2, С. 269].

Как отмечает Л.С. Дворкин, в тяжелоатлетическом спорте, как и в любом виде спорта, для достижения результатов мирового класса необходима многолетняя, «в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей сил подготовка, начиная с детского возраста». Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что «тренировка с дозированными отягощениями в детском и подростковом возрасте не приводит к ухудшению здоровья и задержке роста», напротив, оказывает благотворное влияние на всестороннее физическое, психическое и социальное развитие и формирование личности спортсмена [14, С. 8].

Таким образом, с помощью тяжелоатлетических упражнений, как фактора развития личности, представляется возможным не только изменять функциональное состояние организма спортсмена и направленно регулировать его; но также вызывать прогрессивные адаптационные изменения в его физической, психической и социальной сферах, способствуя тем самым полноценному и многогранному формированию личности спортсмена.

Литература:

1. *Gafiatulina N.K., Makadey L.I., et al. The role of health-saving technologies in the process of students educational and professional socialization. EurAsian Journal of BioSciences. 2019. T. 13. № 2. С. 1557-1563.*
2. *Босенко Ю.М., Харитонов И.В., Стоянова Ж.А. Здоровьесбережение и физическое воспитание // Вестник Костромского государственного университета. 2018. №4. С. 266-270.*
3. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая*

атлетика. Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 мая 2013 года, регистрационный № 28451. 20 с.

4. Касьянов В.В., Гафиятулина Н.Х., Пономарев И.Е. Социологическая диагностика как метод измерения социального здоровья молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 3. С. 28-32.

5. Леонтьев А.Л. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. 302 с.

6. Гладких Д.Г. Влияние спортивной деятельности на развитие личности спортсмена // Известия Волгоградского государственного педагогического института. 2009. №1 (35). С. 173-177.

7. Пономарев И.Е., Стриева Л.Ю., Олонец С.Б. Массовый спорт и спорт высших достижений как современный социокультурный феномен // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 1. С. 236-240.

8. Сафонова О.А., Букиров Р.Р., Малышкин Н.С. Влияние средств тяжёлой атлетики на развитие двигательных качеств // Международный научный журнал «Символ науки». 2017. №3. С. 148-153.

9. Пономарев И.Е., Барсуков С.В. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в студенческой среде // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 2. С. 225-229.

10. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка: теория и практика. Берлин, 1998.

11. Мухамедьяров Н.Н. Развитие мышления на занятиях по элективному курсу физическая культура и спорт с элементами тяжёлой атлетики // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т.8 №3 (28). С. 173-175.

12. Гафиятулина Н.Х., Косинов С.С., Любецкий Н.П. Управление процессом формирования социального здоровья российской студенческой молодежи: социальные технологии управления // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2018. № 3. С. 189-194.

13. Игнатова А.Ю., Сухих А.В. Влияние психологических особенностей и физических способностей спортсменов-единоборцев на успешность их соревновательной деятельности // Вестник кузбасского государственного технического университета. 2007. №1 (59). С. 139-143.

14. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета. М., 2019. 335 с.

References:

1. Gafiatulina N.K., Makadey L.I., et al. The role of health-saving technologies in the process of students educational and professional socialization. EurAsian Journal of BioSciences. 2019. T. 13. № 2. P. 1557-1563.

2. Bosenko Yu.M., Kharitonova I.V. Health preservation and physical education // Bulletin of the Kostroma State University. 2018. No. 4. P. 266-270.

3. *Federal standard of sports training for the kind of heavy sport athletics. Registered with the Ministry of Justice of the Russian Federation on May 21, 2013, registration No. 28451. 20 p.*
4. Kasyanov V.V., Gafiatulina N.Kh., Ponomarev I.E. *Sociological diagnostics as a method for measuring the social health of young people // Humanitarian, socio-economic and social sciences. 2020. No. 3. Pp. 28-32.*
5. Leontiev A.L. *Activity. Consciousness. Personality. M., 1975. 302 p.*
6. Gladkih D.G. *The influence of sports activity on the development of the athlete's personality // Izvestia of the Volgograd State Pedagogical Institute. 2009. No. 1 (35). P. 173-177.*
7. Ponomarev I.E., Strieva L.Yu., Olonets S.B. *Mass sports and sports of the highest achievements as a modern socio-cultural phenomenon // State and municipal management. Scholarly notes. 2019. No. 1. P. 236-240.*
8. Safonova O.A., Bukirov R.R., Malyshkin N.S. *The influence of weightlifting means on the development of motor qualities // International scientific journal "Symbol of Science". 2017. No. 3. P. 148-153.*
9. Ponomarev I.E., Barsukov S.V. *Organization of mass sports and sports and health-improving work in the student environment // State and municipal management. Scholarly notes. 2019. No. 2. P. 225-229.*
10. Hartmann J., Thünnemann H. *Modern strength training: theory and practice. Berlin, 1998.*
11. Mukhamedyarov N.N. *The development of thinking in the classroom for an elective course physical culture and sports with elements of weightlifting // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2019. Vol. 8 No. 3 (28). P. 173-175.*
12. Gafiatulina N.Kh., Kosinov S.S., Lyubetsky N.P. *Management of the process of formation of social health of Russian student youth: social management technologies // State and municipal management. Scholarly notes. 2018.No. 3.P. 189-194.*
13. Ignatova A.Yu., Sukhikh A.V. *The influence of psychological characteristics and physical abilities of athletes-martial artists on the success of their competitive activity // Bulletin of the Kuzbass State Technical University. 2007. No. 1 (59). P. 139-143.*
14. Dvorkin L.S. *Weightlifting: a method of training a young weightlifter. M., 2019. 335 p.*