

ВОЗМОЖНОСТИ ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Баранов В.В., Терихов А.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

В условиях современной экономики выпускник вуза должен быть готов не только к борьбе с конкурентами на рынке труда, но и ориентирован на перспективный путь в профессиональной карьере и личностном росте.

Миссия формирования конкурентных качеств личности возложена, главным образом, на систему высшего профессионального образования, перед которой стоит задача обеспечить выпускнику интеграцию в социальную и профессиональную среду в качестве активного деятеля, с максимальным использованием ресурсов личности студента, определить его компетентное развитие, саморазвитие, конкурентоориентированность.

Внедрение в учебный процесс высшей школы элективного курса по гиревому спорту позволяет студентам выбрать вид спорта, наиболее полно соответствующий возможностям, типу темперамента, характеру воздействия на организм, задачам самореализации личности.

Специализация в избранном виде спорта требует постоянного самосовершенствования, повышения спортивного мастерства, что является важным стимулом развития общих и специальных физических качеств, изучения и совершенствования рациональной техники выполнения двигательных действий, развитие морально-волевых качеств, умения ведения тактической борьбы.

Все эти задачи возможно эффективно решать с помощью средств гиревого спорта.

Упражнения с гирями развивают такие физические качества, как сила, общая и специальная силовая выносливость, ловкость, гибкость. Способствуют проявлению таких морально-волевых качеств как настойчивость, целеустремленность, решительность.

Гиревой спорт активно влияет на развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Обобщение накопленного опыта тренерско-преподавательской работы авторов позволили сформулировать основные задачи физического воспитания студентов в процессе занятий гиревым спортом:

- 1) Изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;
- 2) Развитие комплекса физических качеств, включающих силу, общую и специальную силовую выносливость, ловкость, гибкость, быстроту;
- 3) Воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревым спортом;

- 4) Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- 5) Изучение методик самостоятельных занятий гиревым спортом;
- 6) Обучение организации и проведению занятий, инструкторская и судейская практики;
- 7) Самоконтроль и диагностика самочувствия во время занятий;
- 8) Подготовка к участию в соревнованиях.

Обучение технике выполнения упражнений классического двоеборья осуществляется на основе педагогических принципов – наглядности, постепенности, систематичности, доступности, сознательности, активности.

Обучение состоит из следующих этапов:

- ознакомление;
- изучение;
- совершенствование.

Задача *ознакомления* состоит в создании правильного представления о технике выполнения упражнения. Осуществляется методами рассказа и показа. В процессе рассказа необходимо обратить внимание обучающихся на основные элементы упражнения, указать возможные ошибки, в случае необходимости провести показ по частям. Непосредственное обучение движению на этапе ознакомления производится, как правило, методом целостного выполнения упражнения.

На этапе *изучения* техники выполнения упражнения, обучаемые закрепляют ее отдельные элементы, формируют необходимые двигательные умения, развивают необходимые физические качества – силу, гибкость, ловкость (координацию движений). Этот этап очень важен, т.к. эффективность и индивидуальность техники закладываются в нем. Обучение производится методом расчлененно-конструктивного и целостного выполнения упражнения.

Задача этапа *совершенствования* – путем многократного повторения упражнения добиться необходимого стереотипа движения, позволяющего варьировать технику выполнения упражнения в зависимости от внешних факторов (условия выступления: влажность, температура окружающей среды, шумовые помехи и др.). На этом этапе осуществляется развитие физических качеств – силы, общей и специальной силовой выносливости. Обучение производится методом целостного выполнения упражнения.

При обучении технике толчка гирь целесообразно показать технику выполнения в целом, обратив особое внимание на согласованную работу мышц ног и верхнего плечевого пояса. Указать на положение дужек гирь в кисти с постоянной опорой на ее основание. Объяснить технику и значение правильного дыхания.

После появления у обучаемых представления о технике толчка в целом, перейти к изучению отдельных фаз движения. Рекомендуются использовать подводящие упражнения.

Что касается обучения рывка гири, необходимо обратить внимание обучающихся на суть движения – “маятник”. Следует указать на основные группы мышц, участвующих в работе – мышцы-разгибатели спины, бедра,

сгибатели предплечья и кисти. Необходимо акцентировать внимание на правильном захвате дужки гири с опорой на основание ладони в положении фиксации наверху.

После опробования рывка в целом нужно перейти к изучению отдельных элементов – махов гирей и смене рук при перехвате. Целесообразно использовать подводящие упражнения.

По освоению техники выполнения отдельных элементов вернуться к изучению и совершенствованию рывка в целом.

Анализируя влияние комплекса средств гиревого спорта на организм молодого человека, мы убедились, что при всем разнообразии форм и методов занятий оздоровительная физическая культура использует два основных пути реализации своего влияния на организм, обеспечиваемые различными физическими механизмами: тренировку и активный отдых.

Без необходимого объема двигательной активности человек не может пройти успешно все фазы созревания, не может реализовать в своей жизни все, что дано генетически, в виде задатков, и является предпосылкой насыщенной и активной жизнедеятельности. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что благотворный эффект занятий силовыми упражнениями особенно сказывается на состоянии мышечной и костной ткани, у хорошо тренированного человека мускулатура достигает до 50 % массы тела (против 35-40 % у нетренированного). В мышцах повышается содержание белков, саркоплазмы и сократительного белка миозина. В тренированных мышцах усиливается сократительная способность, улучшается активное и быстрое их расслабление. Коэффициент утилизации кислорода мышцами у тренированных лиц выше, чем у нетренированных. Повышается возбудимость мышц. В результате увеличивается сила и работоспособность мышечной системы.

Наш опыт проведения занятий со студентами с применением средств гиревого спорта показывает, что под влиянием физических упражнений значительно укрепляется весь опорно-двигательный аппарат – кости становятся более массивными, увеличивается прочность связок, сухожилий и хрящей. Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечается экономичность работы в покое и при нагрузках малой и средней мощности, максимальная мобилизация всех мощностей при предельной работе. Хорошо тренированных спортсменов в состоянии покоя характеризует редкий пульс (от 40 до 60 уд/мин), тенденция к снижению артериального давления.

Влияние упражнений с гирями на центральную нервную систему сказывается в глубокой перестройке ее функций – в увеличении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

Опыт показывает, что тренированный человек путем волевых усилий способен мобилизовать резервные силы организма, быстро переключиться на другую деятельность. Тренировка ведет к ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека (движения точны, четки, уверенны).

В разрезе исследования проблемы ценностного отношения к воспитанию физической культуры личности студента мы условно разделили образовательные задачи занятий гиревым спортом на две группы:

- направленные на совершенствование двигательной деятельности, а именно: обучение студентов общим навыкам жизненно-важных движений, формирование у них умений правильно планировать и рационально осуществлять различные двигательные действия, воспитание готовности (установки) быстро и качественно усваивать новые двигательные действия, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности;

- призванные вооружить студентов теоретическими знаниями и практическими умениями использования средств гиревого спорта для укрепления здоровья, закаливание организма, построение правильного режима труда и отдыха, повышение общего тонуса организма и др., т.е. приобщить к здоровому образу жизни.

Общеизвестно, что действенность средств физической культуры в значительной степени зависит от того, насколько сознательно и активно занимающийся выполняет физические упражнения и понимает их целевое значение. Чем качественнее студенты усваивают соответствующие знания, чем глубже происходит у них развитие абстрактно – теоретического мыслительного компонента двигательной активности, тем выше результаты в формировании умений и навыков, развитие физических качеств, воспитании ценностного отношения к гиревому спорту и физической культуры в целом.

Здоровье и физическая работоспособность являются не только условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, ее профессиональной самореализации, но и служит значимым компонентом конкурентного ресурса студента.

Говоря о гиревом спорте, как элективном виде физкультурно – спортивной деятельности студентов университета необходимо отметить его главные преимущества.

Доступность. Под доступностью понимается, не только наличие минимальной материально – технической базы – спортивного зала и гирь различных весов, но и возможность заниматься спортом девушкам.

Безопасность. Безопасность занятий гиревым спортом достигается за счет соответствия тренировочной нагрузки и веса гирь уровню физической и технической подготовки занимающихся.

Быстрота воздействия. Упражнения гиревого спорта обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. Ускоренное развитие функциональных систем организма, наложенное на совершенствование технических действий, позволяет увидеть результат уже через несколько месяцев занятий.

Объективность. Спортивный снаряд, используемый в гиревом спорте, позволяет контролировать уровень подготовленности занимающихся на всех этапах занятий. Единая Всероссийская спортивная классификация дает возможность сопоставить свои результаты с разрядными нормативами.

Список литературы

1. Баранов В.В., Белоновская И.Д., Чепасов В.И. Факторный анализ как инструментарий педагогического знания о саморазвитии студента университетского комплекса/Вестник Оренбургского государственного университета. 2012.-№2.-С.21-27. Режим доступа:<http://vestnik.osu.ru/2012-2/4.PDF>
2. Баранов В.В. Физическая культура[Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.- Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. –ISBN978-5-7410-0875-1. Режим доступа:
http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php
3. Гершунский Б.С. Образовательно-педагогическая прогностика: Теория. Методология. Практика: Учебное пособие / Б.С. Гершунский. – М.:Флинта: Наука, 2003.-765с.;143x204мм.- ISBN 5-89349-578-0.- ISBN 5-02-032591-0 (в пер.), 1000 экз.
4. Екшикеев Т.К. Развитие конкурентного вуза на рынке образовательных услуг / Т.К. Екшикеев. – 22/09/2009// Проблемы современной экономики. – 2009 - №02. – С. 375-378.