

# ГИРЕВОЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Баранов В.В., Павлов С.П., Фунтиков Н.Н.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Для достижения устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни у студентов, кафедра физического воспитания Оренбургского государственного университета применяет различные формы и методы физического воспитания.

Доступность, простота материального обеспечения, содержательность занятий, безопасность для здоровья и широкий возрастной диапазон занимающихся – все эти свойства позволяют использовать гиревой спорт в качестве эффективного средства общей и профессионально-прикладной подготовки студентов.

Гиревой спорт развивает такие физические качества как сила, общая и силовая выносливость, ловкость (координация движений), гибкость, способствует проявлению морально-волевых качеств занимающихся – целеустремленности, настойчивости, решительности.

Упражнения с гирями эффективно влияют на укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

В процессе физического воспитания студентов с использованием средств гиревого спорта решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;
- совершенствование и развитие комплекса физических качеств, включающего силу, общую и силовую выносливость, ловкость, гибкость;
- укрепление здоровья, закаливание;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревого спорта;
- изучение методик самостоятельного развития физических качеств, умения организовывать и проводить занятия по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика;
- подготовка к участию в соревнованиях.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания.

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Надежность и экономичность движений являются основой рациональной техники выполнения упражнений гиревого спорта.

Типичные затруднения при изучении техники вызываются достаточной высокой сложностью координации мышечных усилий, что связано с быстрыми сменами напряжения и расслабления и необходимостью сохранять равновесие.

Совершенствование техники выполнения упражнений, достижение должного автоматизма в работе позволяет спортсмену максимально использовать свои физические качества.

Толчок, наиболее сложное в координационном отношении упражнение классического двоеборья, характеризуется большими и продолжительными мышечными напряжениями. Выполнение его требует от спортсмена высокого уровня развития силы и силовой выносливости.

Классический толчок состоит из двух самостоятельных этапов:

подъем гири на грудь;

подъем гири от груди.

Рывок – второе упражнение классического двоеборья. Согласно правил соревнований по гиревому спорту, участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямые руки и зафиксировать её. В момент фиксации гири вверху рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Движение выполняется в один приём.

Упражнение состоит из двух двигательных фаз:

старта и подъема гири вверх;

фиксация наверху и опускания гири вниз.

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.

При выполнении толчка целесообразно показать технику в целом, обратив внимание на согласованную работу мышц ног и верхнего плечевого пояса. Указать на положение дужек гири в кисти с постоянной опорой на её основание. Объяснить технику и значение правильного дыхания. От правильности постановки дыхания спортсмена во время выполнения упражнений с гирями зависит его работоспособность, и как следствие, результат. Дыхание, как правило, осуществляется через рот, т.к. при дыхании через нос не удается достичь необходимой вентиляции легких.

После появления у обучаемых представления о технике толчка в целом, перейти к изучению отдельных фаз движений. После усвоения правильного выполнения отдельных элементов следует перейти к обучению техники толчка в целом.

После показа рывка гири в полной координации надо обратить внимание обучающихся на суть движения – «маятник». Необходимо акцентировать внимание на правильном захвате дужки гири и расположении дужки в кисти с опорой на основании ладони в положении фиксации наверху.

После опробования рывка в целом нужно перейти к изучению отдельных

элементов – махов гирей и смене рук при перехвате.

Основные физические качества, необходимые для достижения результатов в гиревом спорте, это сила, общая и силовая выносливость, гибкость (подвижность суставов), ловкость (координации движений).

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Выносливость – способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, способность бороться с утомлением. Выносливость спортсмена зависит от мышечной силы, быстроты движений, подвижностей в суставах. Решающее влияние на уровень развития выносливости оказывают воля, психическая установка спортсмена, совершенство техники движений, позволяющие проявить экономно, без лишних энергозатрат свои функциональные возможности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность продолжительно выполнять работу с использованием многих мышечных групп при высоких требованиях к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам. В различных видах спорта конечный результат спортсменов зависит от специальной выносливости – способности продолжительно выполнять специализируемое упражнение.

Основой подготовки гиревика является силовая выносливость – специфическая форма проявления силовых способностей в условиях двигательной деятельности, в которой требуется относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Популярность гиревого спорта в учебно - образовательном процессе студентов Оренбургского государственного университета возрастает с каждым годом в связи с его доступностью, наличием материальной базы и оборудования, содержательностью занятий.

Основываясь на федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения, гиревой спорт внедрен в учебно – образовательный процесс по физической культуре как элективный курс, что подкреплено наличием рабочей программы.

Средства и методы гиревого спорта способствуют формированию устойчивых мотивов и потребностей физической культуры в организации здорового образа жизни студентов.

Таблица 1 - примерный план учебно-тренировочных занятий для студентов – начинающих спортсменов.

| Содержание   | Время (мин)<br>дозировки  | Методические указания   |
|--|---|---|
| 1  | 2   | 3   |
| Подготовительная часть:<br>- постановка задач на занятие<br>- общеразвивающие гимнастические упражнения<br>- упражнения с гирями небольшого веса   | 10-15   | Все упражнения направлены на подготовку организма к выполнению задач в основной части занятия.  |
| Основная часть:<br>- толчок гирь<br><br>- рывок гири<br><br>- жим гири попеременно одной, затем другой рукой<br>- махи гири попеременно<br><br>- притягивание гири к подбородку<br><br>- приседание с гирей за головой | 60-70<br>3 подхода 40, 50, 60% от максимального результата<br>3 подхода 12-15 повторений каждой рукой<br><br>3 подхода 10-12 повторений каждой рукой<br>3 подхода максимально количество повторений<br>3 подхода 10-12 повторений<br><br>4 подхода 10-12 повторений | Внимание на согласованную работу мышц ног и рук. Сохранять ритм дыхания.<br><br>Внимание на согласованную работу мышц – разгибателей Бедр и спины. Захват гири – не зажимая дужку ладонью. Выполняется за счет мышц-разгибателей плеча и дельтовидных мышц. Выполняется за счет мышц-разгибателей спины. Рука расслаблена.<br><br>Спина выпрямлена. Выполняется за счет мышц-разгибателей плеча и дельтовидных мышц. Выполняется с опорой на всю стопу. |
| Заключительная часть:<br>- поднимание ног в висе до касания перекладины<br>- бег 1000-1500 метров  | 10-15<br>4 подхода 10-12 повторений   | Выполняется на шведской стенке или на гимнастической перекладине. Выполняется в медленном темпе.  |

#### Список литературы

1. *Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФИС, 1977.-331 с.*

2. Баранов, В.В. *Использование средств гиревого спорта для развития силовых качеств у студентов: методические указания*[Текст]/ В.В. Баранов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. -33с.

3. Воропаев, В.И. *Новые методы тренировки спортсмена-гиревика*[Текст]/ В.И. Воропаев. –Воронеж: ВГАУ, 1998. – 38 с.

4. Озолин, Н.Г. *Развитие выносливости спортсменов* [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: ФИС, 1959. -86 с.

5. Зациорский, В.М. *Физические качества спортсмена* [Текст]/В.М. Зациорский. – М.: ФИС, 1996. – 200с.

