

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ГИРЬОВИКІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Грибан Григорій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

В статті розкрито методику підготовки студентів у гирьовому спорті. Встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах життєдіяльності людини. Методика тренування побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та планування фізичного навантаження. Метою методики підготовки студентів у гирьовому спорті є зміцнення здоров'я, високий розвиток основних силових якостей, формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності і формування мотивації до занять фізичними вправами.

The technique of training of students of lifters

In higher education Hryban Hryhorii

This article is about the methods of the development of students' power qualities by means of weight lifting. It is established that strength preparedness achieved by students in the process of specialized training has extensive positive transference into different types of human activity. Methods of the development of students' power qualities are based on the principles of the theory of adaptation, theory of training of motor actions, development of physical skills and planning of physical load. The purpose of methods of the development of students' power qualities in weight lifting is health promotion, high development of basic power qualities, formation of general physical preparedness and creating a base for improving efficiency and formation of the motivation to physical exercises.

Методика підготовки студентів-гиревиків

В высших учебных заведениях

Грыбан Григорий В статье раскрыто методику подготовки студентов в гиревом спорте. Установлено, что силовая подготовленность, достигнутая студентами в процессе специализированной тренировки, имеет широкий положительный перенос у различных видах жизнедеятельности человека. Методика тренировки построена на основе теории адаптации, теории обучения двигательным действиям, развития физических качеств и планирования физических нагрузок. Целью методики подготовки студентов в гиревом спорте есть укрепление здоровья, высокое развитие основных силовых качеств, повышение общей физической подготовленности и создание фундамента для повышения работоспособности и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ключові слова:

гирьовий спорт, силові якості, гирі, розвиток, фізична підготовка, силова підготовка, студент.

weight lifting, power skills, weights, development, physical training, strength training, student.

гиревой спорт, силовые качества, гири, развитие, физическая подготовка, силовая подготовка, студент.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, покращання її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності та досягнення високих спортивних результатів є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань від міського до світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку освіти ставить перед студентською молоддю та суспільством нові глобальні соціально-економічні завдання щодо інтегрування в європейський освітній простір. Реалізація поставлених завдань до снаги

тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець має володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, професійними руховими навичками і вміннями, що вимагає пошуку нових нетрадиційних підходів до основ здорового способу життя [6]. При цьому заняття гирьовим спортом є тим засобом, який сприяє розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів [4, 5, 7, 9, 10]. Велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тулуба. Таких нахилів з різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсета», що має велике значення для багатьох видів професійної діяльності майбутніх фахівців [3].

Під час виконання вправ із гирями можна виділити чотири основні механізми їх впливу на організм студента: тонізуючий, трофічний, формування компенсацій і нормалізації функцій. Під час проведення навчально-тренувальних занять із гирями необхідно враховувати також велику кількість чинників, що суттєво впливають на здатність студента досягати високих спортивних результатів у гирьовому спорті, а саме:

- особливості генотипного розвитку студента і відносну уніфікованість засобів гирьового спорту [12];
- поглиблений розподіл студентів з урахуванням їхніх морфологічних особливостей та індивідуальної фізичної підготовленості [7, 9];
- тип м'язового волокна, що залежить від аеробного та анаеробного характеру тренувальної діяльності [2];
- довжина плеча та довжина м'яза. Студенти з відносно короткою довжиною м'яза мають здатність краще виконувати навантаження з більшим обтяженням, а з відносно довгою мають більший потенціал у розвитку м'язових зусиль;
- місце сухожильної вставки. Сила м'яза залежить від місця сухожильної вставки, що дає біомеханічну перевагу в русі [1];
- внутрішньом'язова та міжм'язова координація, частота нервових імпульсів, механічні умови дії м'язів на кістки, рівень розтягування м'язів та сухожилків, енергетичні запаси м'язів і печінки, щільність капілярів м'язів, рівень вольового напруження спортсмена, година доби тощо [8, с. 94].

Під час виконання вправ із гирями студенти виконують чотири різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступливу і комбіновану. Сила виявляється в динамічній роботі і у статичних зусиллях [6]. Регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силовій витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан студентів [9].

Таким чином, в основу методики підготовки студентів-гирьовиків у вищих навчальних закладах покладено закономірності вікового та анатомо-фізіологічного розвитку студентів. При цьому враховувалось, що фізична досконалість студентів виступає не тільки як особиста, але і як соціальна цінність, яка відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його фізичних якостей, що дозволяє йому якнайповніше реалізувати свої творчі й інтелектуальні можливості в суспільстві.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та представленні методики підготовки студентів у гирьовому спорті під час навчання у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання вправам гирьового спорту у вищих навчальних закладах є планомірною, організованою спільною двосторонньою діяльністю викладача і студентів, яка спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування студентами спеціальними знаннями, уміннями і навичками, процесом під час якого гармонійно розвивається особистість студента, формується його світогляд, здобувається підготовка і досвід до професійної діяльності. Тому методика підготовки у гирьовому спорті можна розглядати як послідовність педагогічних операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему, реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети тренування, тобто оволодіння вправами гирьового спорту, всестороннього розвитку особистості студента. Під методикою навчання розглядають сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети.

Методика підготовки студентів вищих навчальних закладів у гирьовому спорті має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей [11, с. 177], а саме: 1) постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, до якого рівня необхідно розвивати фізичні якості у гирьовому спорті; 2) вибору найбільш ефективних вправ із гирями для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості періоду підготовки та необхідної кількості навчальних занять; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації.

Складовими методики підготовки студентів у гирьовому спорті є: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань із гирьового спорту. Навчально-тренувальний процес вимагає застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирями; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекції обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях; застосування педагогічного та оперативного контролю за станом здоров'я, рівнем фізичної і технічної підготовленості студентів.

Методика підготовки студентів у гирьовому спорті виявляються у доступності вправ із гирями, що забезпечує високу щільність навчально-тренувальних занять; широкому діапазоні ваги гир, що дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, що сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів; проведенні багатоступеневих змагань, що дозволяє студентам виконувати за короткий термін спортивні розряди та підвищити мотивацію до занять гирьовим спортом.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Процес підготовки студентів у гирьовому спорті побудований на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів. В основу методики покладено вирішення освітньої, виховної, оздоровчої, організаційної, тренувальної, профілактичної та відновлювальної функцій. Усі функції взаємопов'язані і забезпечуються специфікою навчально-тренувальних занять та їх змістом, використанням методів, форм і засобів підготовки, контролем та аналізом результатів.

Під час підготовки студентів у гирьовому спорті важливим моментом є оволодіння технікою виконання змагальних вправ. У виконанні техніки *поштовху двох гир* виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (рис. 1).

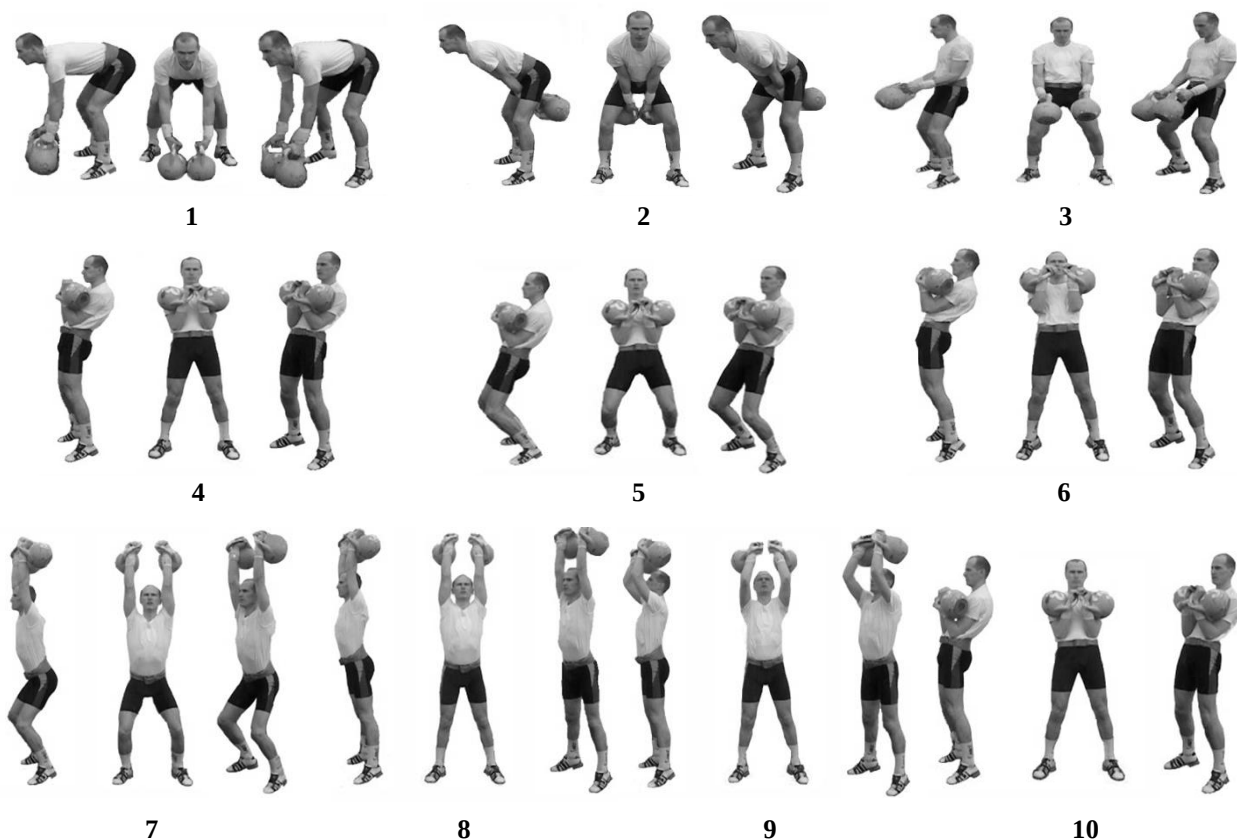


Рис. 1. Техніка поштовху двох гир у виконанні восьмиразового чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Василя Пронтенка, м. Житомир (вид збоку, спереду і під кутом)

У поштовху гир за довгим циклом виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додають опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл.

За технікою виконання ривок гирі – найскладніша вправа класичного двоборства. Це пов'язано з необхідністю реалізувати руховий потенціал за швидкого руху гирі, утримати її угорі над головою та зберегти стійкість тіла за наявності високої швидкості снаряда у передньо-задньому напрямку, а також з умінням правильно дихати та розслабляти м'язи

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

протягом усього часу виконання вправи у цілому. При виконанні *ривка гирі* – гиря має бути піднята однією рукою вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку 10 хв (рис. 2).

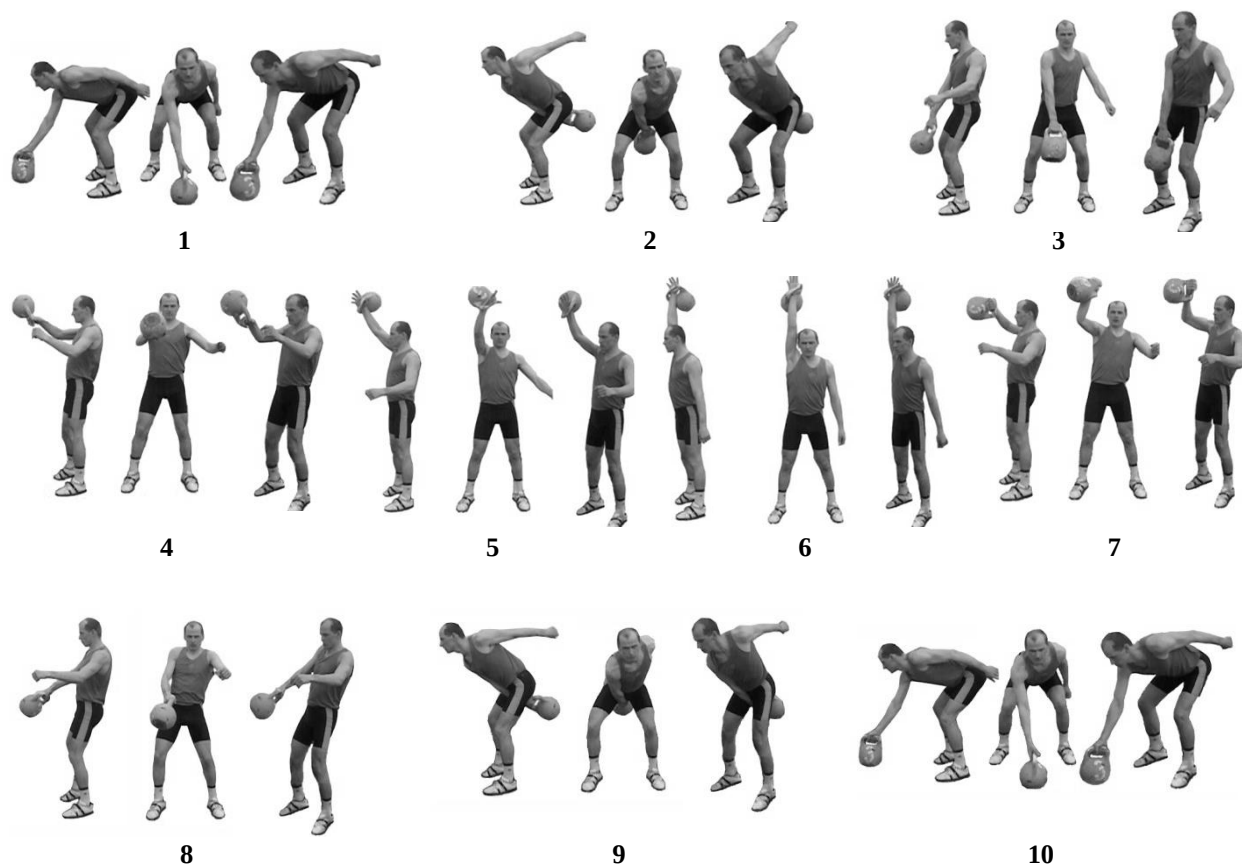


Рис. 2. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Костянтина Пронченка, м. Житомир (вигляд збоку, спереду і під кутом)

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи із гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу і одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гир тощо.

Формування змісту навчальних занять для студентів вправами із гирями потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності використовуваних засобів педагогічним принципам. Чіткі принципи і критерії формування силових якостей дозволять викладачу на високому науково-методичному рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання. Зміст занять має враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси студентів, зокрема: гігієну тіла, раціональне харчування, профілактику різних захворювань, соціальну активність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо. Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями також необхідно враховувати безперервний розвиток і розширення освітніх знань у галузі спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки у гирьовому спорті. Поглиблення знань

в контексті нових тенденцій розвитку гирьового спорту спонукає до внесення у зміст фізичного виховання студентів відповідних досягнень спортсменів-гирьовиків.

Висновки. Теоретичні положення організації педагогічних досліджень дозволяють розглядати методику підготовки студентів у гирьовому спорті як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. Під час створення методики враховано, що на її зв'язки та компоненти можуть впливати чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, вікові та функціональні можливості й уподобання студентів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розкриття мотиваційного, організаційного, змістового та оціночного компонентів методики підготовки студентів-гирьовиків.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
2. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен. – К. : Олімпійська література, 2000. – 500 с.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.
4. Грибан Г. П. Основы подготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.
5. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
7. Грибан Г.П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 287 с.
9. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
10. Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
11. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.
12. Bortz J. Charakterystyka morfoljgsczue wioslasy // Rocznik naukowy A.W.F. – 1975. – R. 24. – P. 127–138.