

**ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ
У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Кокуть Я.В.

Поліський національний університет

Актуальність дослідження. В сучасних умовах є нагальна потреба в якісній фізичній підготовці здобувачів вищої освіти для проходження базової

загальновійськової підготовки (БЗВП) та служби в Збройних силах України. Саме гирьовий спорт може стати відповідним «інструментом» для набуття якісної фізичної підготовки, адже студентська молодь, яка займається цим спортом, має відмінні показники сили та витривалості [1]. З економічної точки зору гирьовий спорт – це відносно доступний вид спорту, адже не потребує великих фінансових витрат [1]. Отже, актуальність цієї проблеми визначається необхідністю пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, які сприятимуть формуванню фізичної готовності для проходження військової служби та БЗВП [1].

Мета дослідження. Сформувати високий рівень фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти за допомогою гирьового спорту.

Результати досліджень. Систематична фізична підготовка з використанням певних засобів, зокрема гирьового спорту, необхідна для постійного підтримання фізичної підготовленості. Основним засобом фізичного виховання, який може стати вирішенням цієї проблеми, заняття гирями. Є декілька позитивних аспектів при використанні гирь під час підготовки студентської молоді до служби в силах оборони та проходження БЗВП [2].

Підвищення сили та витривалості тренуванням з гирями допоможе зміцнити загальну силу та витривалість завдяки динамічним рухам. Тому вони ідеально підходять для здобувачів вищої освіти, які покращують свій загальний рівень фізичної підготовленості та сприяють ефективному тренуванню всього тіла. За рахунок одночасного опрацювання декількох груп м'язів гирьовий спорт забезпечує тренування всього тіла за короткий час, що доцільно при обмеженому часі на підготовку. Вправи з гирями пропонують широкий спектр рухів, вправ та їх варіацій, які підходять для різних рівнів фізичної підготовки та цілей. Така різноманітність робить тренування цікавими та захоплюючими [2]. Поряд з позитивними аспектами тренувань є деякі негативні, які можуть погіршити загальний стан здобувача під час тренувань.

Далі наведені ризики та складності гирьового спорту з якими може зіткнутись спортсмен-початківець:

1. *Ризик травмування.* Висока інтенсивність і динамічність гирьового спорту створює потенційний ризик травмування, якщо виконувати ту чи іншу вправу не технічно. Для забезпечення безпеки початківців важливо, щоб їхні тренування проходили під наглядом досвідченого тренера. Обмеженість в кількості гирь різної ваги. Так як не кожна спортивна зала має достатню кількість обладнання, зазвичай в спортивних комплексах присутні гирі вагою 16, 24, 32 кілограми.

2. *Крива навчання.* Навчання правильній техніці гирьового спорту вимагає часу і практики. Початкові інвестиції часу і зусиль можуть знадобитися для того, щоб навчитися правильній формі і уникнути потенційних травм [2].

Під час підготовки спортсменів ми маємо звертати особливу увагу на теоретичну підготовленість вихованців. Пояснити основні аспекти виконання тієї чи іншої вправи. Донести до здобувача вищої освіти теоретичні знання ми можемо декількома способами. Перший спосіб – показати на власному

прикладі як виконується та чи інша вправа. Другий спосіб – показати на схемі поетапно послідовність рухів. Третій спосіб – переглянути зі здобувачем вищої освіти заздалегідь підготовлений відеоматеріал, в якому показані основні рухи [3].

Паралельно з теоретичною підготовкою ми маємо проводити загальнофізичну підготовку (ЗФП). Бо без достатньої фізичної підготовки ми не можемо забезпечити правильне технічне виконання вправ. В ЗФП на початковому етапі входять: присідання, відтискання, підтягування, спортивна ходьба (обов'язково додається до тренувань замість бігу на початкових етапах здобувачам, які мають зайву вагу), підйоми ніг в висі, планка та інші статичні вправи, гіперікстензія, джампінг-джег, біг на місці. На наступному етапі підготовки спортсмена додаються присідання з гирею та/або зі штангою, станова тяга, жим лежачи, тяга гирі в нахилі, жим гирі стоячи, протяжка. Обов'язково включається в підготовку до ривку маятник (основна підготовча вправа) гирею, яка важча від робочої ваги на 2–4 кг [3].

Важливо виконувати кардіо навантаження, які покращують витривалість. Найкраще для здобувачів вищої освіти, які займаються гирьовим спортом, застосовувати біг. Починати краще з 1 кілометру в спокійному темпі. При покращенні результатів бігу слід збільшувати дистанцію до 3 км в спокійному темпі, для спортсменів які мають високі фізичні показники підвищують темп до середнього і вище [4].

Далі наводжу типове тренування кандидата в майстри спорту, який готується виконувати норматив майстра спорту (вправа Р-12).

1. Розминка 10–15 хвилин.
2. Ривок гирею 30 кілограмів 10 підходів 1хвилина на ліву руку (зробити 23 р.) +1хв на праву руку (зробити 23 рази), перепочинок 2 хв.
3. Перерва 5 хв.
4. Маятник гирею 36 кілограмів (виконується, тримаючи двома руками гирю) – 15 разів, 10 підходів, перепочинок 1 хв.
5. Перерва 5 хв.
6. ЗФП.
7. Присідання з гирею 34 кг 4 підходи по 25 разів, перепочинок 2 хв.
8. Жим гирі стоячи 24 кг 3 підходи по 20 разів, перепочинок 2 хв.
9. Жим штанги лежачи вузьким хватом 60 кг 4 підходи по 10 разів, перепочинок 3 хв.
10. Гіперікстензія 4 підходи по 30 разів перепочинок 4 хв.
11. Розтяжка 10 хв.

Обов'язково два рази на тиждень біг на дистанцію 5 кілометрів середнім темпом.

Порівнявши рівень підготовленості здобувачів вищої освіти, які займались гирьовим спортом, і тих, які займались пауерліфтингом, ми бачимо, що силова витривалість краща саме в здобувачів, які відвідували тренування з гирьового спорту [5].

Висновки. Саме гирьовий спорт дозволяє найбільш якісно підготувати студентську молодь для проходження служби в Збройних силах України та для БЗВП. Дослідження показало, що в підготовці спортсмена – гирьовика застосовуються комплекс різних вправ і систем підготовки, що дозволяє різнобічно розвивати студентів і підвищувати їх фізичні показники.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод, посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. Посібник. За ред. Г.П. Грибана.. Житомир. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
3. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. [та ін.]. Гирьовий спорт : навч.-метод, посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВШАУ, 2011. 880 с.
4. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пантус О.О., Пилипчук П.Б. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізичне виховання і спорт). 2022. Вип. 6(151). С. 42–46. DOI 10.31392/NPU-nc.series1.5.2022.6(151).08\
5. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: навч. посіб. / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович. Ужгород: УжНУ. 2004. 144 с.