ГИРЬОВИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

П.П. Ткаченко

Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу.

У складній структурі олімпійських і неолімпійських видів спорту гирьовий спорт посідає особливе місце. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту. З іншого боку, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування тощо (Ю.В. Щербина, 2011).

Систематичні заняття гирьовим спортом розвивають силу, швидкість, силову витривалість, гнучкість, координацію рухів. У той же час різноманітність трудових операцій в різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме таких фізичних якостей. Тому застосування

силових вправ сприяє: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури.

Перевага занять гирьовим спортом також зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять гирями. Пошук нових засобів і методів організації навчального процесу з фізичного виховання повинен враховувати потреби молоді до активних форм діяльності і стимулювати розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, таких як гирьовий спорт.

Регулярне проведення змагань з гирьового спорту на обласних та всеукраїнському рівнях; щорічне проведення обласних універсіад; значна кількість студентів-учасників міжнародних змагань; проведення у 2011 році першого чемпіонату України серед студентів ВНЗ та першого чемпіонату світу з гирьового спорту серед студентів; попереднє внесення гирьового спорту, як показового, до програми Всесвітньої універсіади 2013 року – факти, які підтверджують високу популярність вправ гирьового спорту серед учнівської і студентської молоді.

У дослідженнях О.В. Зеленюка, А.В. Бикова, Ю.В. Щербини та інших науковців (2009) встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається. Оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів гирьового спорту та загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень загальної витривалості та працездатності студентів.

Внаслідок систематичних занять з гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват

грудної клітини, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги.

Нашими дослідженнями доведено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, стомлення у гирьовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. Систематичні заняття з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості як сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, підвищується почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги.

Таким чином, можна визначити також низку переваг застосування гирьового спорту у спортивно-орієнтованій формі організації занять з фізичного виховання зі студентми. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність. Заняття з гирями можуть організовуватись як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодинці і групою. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.