

## АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У СУСПІЛЬСТВІ

*С.А. Швед, П.П. Ткаченко*

Гирьовий спорт в Україні давно зберігає національні традиції. У багатьох містах святкування не обходяться без виступів гирьовиків. На жаль, ще не достатня популярність гир серед населення, преса і телебачення не завжди добре висвітлюють цей вид спорту. Не жаль, не входить він до багатьох програм з

фізичного виховання як один з основних видів розвитку фізичних якостей.

Ще у 50-ті роки ХХ століття вправи з гирями, як прості, доступні та ефективні засоби фізичної підготовки, які суттєво сприяють розвитку основних фізичних якостей людини, привернули значну увагу спортивного керівництва Збройних Сил СРСР. Унаслідок цього вправи з гирями увійшли до Настанови з фізичної підготовки і спорту 1959 року як основний засіб для розвитку сили, силової витривалості, а також набуття навичок у піднятті та перенесенні ваги військовослужбовцями. Було включено такі вправи: підняття гирі на груди, вижимання вгору та опускання, присідання та нахили з гирею за головою, поштовх і ривок гирі однією рукою.

Окрім того, слід зазначити, що гирьовий спорт посів чільне місце у багатьох колективах фізичної культури, в добровільних спортивних товариствах, особливо велика популярність гирьового спорту у ДСТ "Колос" та ВНЗ Міністерства аграрної політики і продовольства України, сільської молоді.

Доступність вправ з гирями для осіб з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання. Вартість гир порівняно незначна, а термін використання необмежений.

Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та підготовленості. Велика кількість цих вправ не складна за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості і навіть у кабінеті. Конструкція гирі дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ. Вправи з гирями засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю.

Систематичні заняття з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координації рухів; сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню таких морально-вольових якостей, як наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, ціле-

спрямованість, які є необхідними у навчанні та трудовій діяльності.

Для оцінки досягнень і підготовленості гирьовиків, стимулювання занять цим видом спорту, кращої організації проведення змагань встановлені вагові категорії та присвоєння розрядів і спортивних звань. Для покращання видовищності змагань систематично вдосконалюються правила їх проведення.