

ГИРЬОВИЙ СПОРТ - ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ткаченко П.П., Скорий О.С.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. В умовах глобальної сучасної освіти відкриваються нові перспективи і можливості для задоволення навчальних потреб здобувачів вищої освіти. Фізична культура являється основою формування здорового способу життя і є шляхом оздоровлення сучасної студентської молоді. Метою фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти визначено в підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Аналіз досліджень в розрізі силових здібностей у студентів ЗВО засобами гирьового спорту в сфері освіти є головною проблемою з фізичного виховання. Саме простота, доступність, змістовність, спрямованість на оздоровлення та економічна ефективність є тією рушійною силою та головним мотивом, щоб займатися вправами з гирями. Вони прості й доступні, легко вдосконалюються і засвоюються, дають змогу тренуватися з високою щільністю, розвивають різні групи м'язів, розвивають та коректують статуру. В умовах сучасності перед молоддю поставлене завдання щодо переходу розвитку Української культури до рівня Європи. Але щоб його реалізувати

потрібно прикласти багато зусиль саме професіоналам у цій сфері. Проаналізувавши стан даної проблеми в фізичному вихованні, впливає протиріччя між гуманізацією та інтелектуалізацією утворення і низьким естетичним та загальнокультурним, рівнем фізичного виховання у ЗВО, яке повинне виховувати майбутнього спеціаліста в розрізі фізичної культури особистості [1, 4, 5, 7 та ін.]. Незважаючи на великий багаж форм, методів та засобів, він може стати головним у вихованні особистісної фізичної культури.

Силовa підготовка в свій арсенал включає різні вправи з гирями, за допомогою яких реалізуються завдання, які позитивно розвивають м'язову систему, або групи м'язів. Силовa підготовка йде по двох напрямках: спеціальна силовa підготовка та загальна силовa підготовка. Загальна силовa підготовка гармонійно розвиває різні групи м'язів, а спеціальна силовa підготовка в гирьовому спорті розвиває силові якості, які стосується вправ з гирями. Ряд досліджень [2, 3, 6 та ін.] підтверджують, що під час виконання як розумового так і фізичного навантаження втомa у гирьовиків настає значно пізніше. Системні тренування з гирями стимулюють впевненість у собі, розвивають волю до перемоги, почуття колективізму та взаємної допомоги.

Дослідження підтверджують, що під час тренувань гирьовим спортом формується константна мотивація щодо занять фізичним вихованням та спортивною діяльністю. Доказово встановлено, що постійні тренування вправами з гирями дають змогу тримати активну працездатність, розвивають силові якості, статичну та силову витривалість, розвивають координацію. Також наукові дослідження свідчать, що ЧСС у гирьовиків у стані без навантаження стабільно 55-56 ударів за хвилину. Здобувачі, які займаються вправами з гирями удосконалюють будову свого тіла, покращують опорно-руховий апарат, дихальну та серцево-судинну системи. Різні вправи з гирями доступні і прості, техніка оволодіння швидка та легка, при цьому широкий спектр вправ розширює тренування з високим коефіцієнтом корисної дії, удосконалюючи здоров'я, фізичну підготовку, вирішує завдання функціонального стану, та працездатності здобувачів, гармонійно розвиває всі групи м'язів, формує та коректує статуру, підвищує константу морально-вольових якостей.

Обов'язковою умовою проведення тренувань із гирьового спорту є особливо важливим врахування фізіологічних, статевих, вікових особливостей здобувачів. Гирьовий спорт корисно впливає на духовний та гармонійний розвиток здобувача. Фізіологічні та вікові особливості розвитку здобувачів під час тренувань з гирями мають суттєве значення в організації та плануванні, а також методології тренувального процесу щодо вибору засобів методів і форм організації занять.

Дослідження констатують про те, що фізичне виховання здобувачів на базі особистісно-орієнтованого вибору засобів для вправ з гирями, як домінуючої рухової активності здобувача, має велике значення для підготовки щодо професії яку вибрав здобувач. Гирьовий спорт є одним із ефективних

способів розвитку силових якостей, а також розвиває навички рухових умінь, адаптує можливості майбутньої професії. Засоби гирьового спорту, які використовуються в процесі фізичного виховання ефективно підвищують загальний рівень здоров'я, стан загальної фізичної підготовки, виховує мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін.; за ред. Г.П. Грибана. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. Житомир. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Краснов В.П. Особливості проведення занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. Наук. часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип.3К (131). С. 108-111.
4. Грибан Г.П., Ляшевич А.М., Солодовник О.В., Ткаченко П.П. та ін. Профілактика психоемоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти під час професійної діяльності. Наук. часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. 11(143). С. 41-46. DOI10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).10
5. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В., Ткаченко П.П. та ін. 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)22. С. 42 - 46. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).08
6. 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.
7. Griban G., Zablotska O., Kudin S., Zavatska L., Zhara H., Nikolaieva I., Tkachenko P., Golovashchenko R., Lavrentiev O., Puzdymir M., Prontenko K. Women's smoking as an important problem of public health. Universal Journal of Public Health. 2023. Vol. 11, № 1. P. 68 - 77. DOI: 10.13189/ujph.2023.110108.