

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В. М. Веремейчик, Л. А. Лучинович

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Luchyno@bsu.by*

В данном исследовании представлена методика силовой тренировки студентов с применением гири с целью повышения интереса к практическим занятиям по физической культуре. Развитие и совершенствование силовой выносливости с помощью гиревого спорта – это один из эффективных способов улучшения физических кондиций организма студентов. Обоснованы базовые требования к проведению занятий гиревым спортом. Определено, что занятия гиревым спортом способствуют общему улучшению состояния здоровья студенческой молодежи.

This study presents a method of strength training for students using a kettlebell to increase interest in practical physical education classes. Developing and improving strength endurance with kettlebell sport is one of the effective ways to improve the physical condition of students. Basic requirements for kettlebell sport classes are substantiated. It is determined that kettlebell sport classes contribute to the overall improvement of the health of student youth.

Ключевые слова: гиревой спорт; физическая культура; физическое воспитание; здоровье; студенты; образовательный процесс; физические упражнения.

Keywords: kettlebell lifting; physical culture; physical education; health; students; educational process; physical exercises.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в современном контексте является важным социальным элементом в жизни Республики Беларусь. К тому же наиболее эффективным путем усиления адаптационных возможностей организма молодого человека, сохранения и укрепления его здоровья является развитие физических качеств за счет регулярных занятий физической культурой и спортом, закаливания, ведения здорового образа жизни, правильного режима дня.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной будущей трудовой деятельности.

Актуальность данного исследования заключается в том, что гиревой спорт является одним из самых трендовых способов привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день студенты имеют возможность не только упражняться с гирями на практических занятиях, но и принимать участие в турнирах по гиревому спорту, включая университетские и межвузовские спартакиады, а также посещать спортивные мероприятия в качестве зрителей. В настоящее время гиревой спорт является одним из самых динамично развивающихся видов спортивной деятельности, и

количество соревнований, проводимых, как в Республике Беларусь, так и в Российской Федерации, Европе и мире, ежегодно увеличивается [2, с. 57].

Современный фитнес-бум в значительной степени способствует распространению использования гирь и гантелей благодаря динамичному расширению силового спорта. Интенсивное развитие таких направлений, как функциональный силовой экстрим и кроссфит, привлекает все больше приверженцев здорового образа жизни, подчеркивая важность корректного выполнения упражнений с гирями и гантелями для достижения высоких физических результатов.

Гиревой тренинг представляет собой довольно безопасный вид спорта, в котором отсутствуют занятия с предельными весами, зачастую становящиеся причиной травм для атлетов. Организм самостоятельно регулирует распределение нагрузки среди активных мышечных групп, что способствует плавному увеличению рабочих весов [1, с. 10].

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-педагогической и методической литературы по данной проблеме показали, что с ростом требований к качественной профессиональной подготовке будущих специалистов, особенно важно для современной молодежи развивать и совершенствовать силу и силовые способности. Это направлено на укрепление органов и систем молодого организма, активизацию биохимических и физиологических процессов, повышение функциональных возможностей и улучшение форм телосложения, а также всех мышечных групп [4, с. 84]. В то же время в настоящее время существует дефицит рекомендаций по организации учебно-тренировочного процесса для гиревиков с различным уровнем подготовки.

Гиря поднимается таким образом, как если бы работали с тяжелыми весами в стандартных условиях. Именно по этой причине гиревой спорт признан одним из самых эффективных методов для развития функциональной силы. В итоге занимающийся сможет легче выполнять различные движения, быстрее реагировать на происходящее и даже усилит силу своих ударов. [1, с. 11].

Собственный практический опыт по силовой подготовке студентов в учреждении высшего образования позволил нам обосновать базовые требования к проведению занятий гиревым спортом:

- интенсивная разминка (разогрев мышц, связок и сухожилий; суставная гимнастика, пробежка, либо езда на велотренажере, что способствует увеличению кровоснабжения во всем теле, а не только в рабочих мышцах);
- занятие следует начинать с маховых движений, способствующих подготовке суставов к большим нагрузкам и укрепляющих связки;
- выполнение новых упражнений осуществляется на первоначальном этапе с легким весом;
- постепенное увеличение рабочих весов или усложнение выполняемых упражнений, способствующих развитию силовой выносливости;
- включать в гиревой тренинг также упражнения с гантелями, штангами и тренажерами для более всестороннего развития для всего организма;
- увеличивать не только рабочий вес, но и совершенствовать способность поднять данный вес несколько десятков раз в течение определенного проме-

жутка времени, что способствует защите опорно-двигательный аппарат (ОДА) от возможных будущих травм, укреплению мышечного корсета и сухожилий;

- гиревой тренинг должен осуществляться в много повторных режимах, в результате чего большой объем набирается за счет значительного числа повторений в подходе, способствуя естественному восстановлению хрящевой ткани;

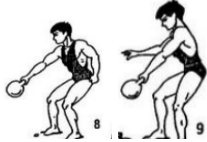
- обращать внимание занимающихся на основные ошибки при выполнении упражнений и устранять их, что изначально приводило бы к избыточным движениям, мешало правильному выполнению рабочих движений, нарушая координацию и т. д.;

- выполнять дыхательные упражнения после выполнения физической нагрузки, которая связана с задержкой дыхания.

В образовательном процессе Белорусского государственного университета предусмотрены соревнования по гиревому спорту в рамках студенческой Универсиады, в которой студенты выполняют упражнение в рывке с гирей весом 24 кг (таблица).

Таблица – Техника выполнения рывка гири

1. Старт. И.П. – ноги на ширине плеч, гиря расположена между ногами, чуть впереди носков, дужка гири должна быть перпендикулярна ступням. Необходимо захватить гирю сверху ладонями вниз. Ноги при этом сгибаются в коленях, а свободная рука отводится в сторону	
2. Замах. Отрыв гири от поверхности осуществляется при полностью выпрямленной руке. Гиря движется за колени, начиная замах. Подъем гири выполняется за счет мышц ног и спины, при этом необходимо сохранять прямую спину	
3. Подрыв. Ускорение подъема гири достигается за счет активного выпрямления ног и спины. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, слегка сгибается в локте и затем выпрямляется в направлении гири, когда она достигает мертвой точки. Важно при этом встать на носки и поднять плечо прямой рабочей руки, которая должна оставаться расслабленной. Не рекомендуется прибегать к помощи бицепса для выравнивания гири, так как эта мышца значительно слабее. Согнутое положение руки только замедляет движение вверх. Чтобы сократить путь, который проходит гиря, необходимо выполнить подсед	
4. Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв, тем глубже подсед	

5. Фиксация. студент выпрямляется с гирей, поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение	
6. Опускание. студент опускает гирю в очередной замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть. В этом случае рука остается под напряжением, но зато кисть испытывает меньшее перенапряжение. А можно опускать на прямой руке. Здесь все наоборот. Имея сильную кисть, можно пользоваться этим способом	
7. Замах для перехвата осуществляется в момент, когда выполнено наибольшее количество подъемов с использованием одной руки	
8 и 9. Перехват. Сначала необходимо выпрямить спину, поднимая гирю вперед до уровня колен. Затем следует выполнить перехват. Важно, чтобы спина оставалась прямой. После перехвата гиря возвращается в замах за колени. После этого выполняются замах, подсед и фиксация гирей другой рукой	

Применение серийных силовых упражнений с гирями (весом 16 и 24 кг) на занятиях по физической культуре способствовало значительному обогащению содержания физкультурных мероприятий и увеличению интереса студентов к ним [5, с. 408]. Разнообразие и вариации силовых упражнений включает: работу с одной гирей и с двумя, выполнение на месте и в движении, индивидуальные занятия и парные тренировки, серии с единственным ведь упражнением и разнообразные комплексы упражнений на каждом этапе, с изменением ритма и нагрузки (рисунок).



Рисунок – Силовые упражнения с гирей на практических занятиях по физической культуре со студентами ФПМИИ (2024 г.)

К тому же, помимо формирования умений и навыков в выполнении элементов гиревого спорта, наблюдается совершенствование и развитие физических качеств, а также повышение уровня физической подготовленности студентов по таким отдельным нормативам.

Так, силовые показатели контрольного теста «сгибание-разгибание в упоре лежа» у студентов, занимающихся гиревым спортом в рамках физкультурных занятий, увеличились на 18,4 % по сравнению с показателями студентов, посещающих стандартные занятия. Также в тесте по подниманию туловища, прирост составил 19,1 % соответственно.

Показатели общей выносливости у студентов по результатам проведения бега на 3000 м увеличились на 22,6 %. Данное увеличение объясняется не только закономерным развивающим эффектом от занятий физической культурой, но и систематической силовой подготовкой гиревым спортом.

Выводы. Гиревой спорт представляет собой действенный метод повышения уровня физической подготовки обучающихся. Интеграция серийных упражнений из гиревого спорта в учебный процесс по физической культуре способствует развитию не только силовых и выносливость качеств, но также дисциплинированности, целеустремленности и чувства сплоченности.

Гиревые упражнения могут быть адаптированы под различные уровни подготовки и могут использоваться, как начинающими, так и более опытными студентами-спортсменами. Это делает их универсальными для студентов, которые могут находиться на разных этапах подготовки.

Кроме того, включение гиревых упражнений в учебный процесс способствует решению ряда образовательных и профессионально-прикладных задач:

- физическое развитие: упражнения помогают развивать основные физические качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности, особенно в профессиях, где требуется физическая активность;
- оздоровление: регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья студентов, что особенно важно в период учебной нагрузки.
- социальная интеграция: занятия в группе способствуют формированию социальных связей и поддержанию здоровой атмосферы среди студентов.

Таким образом, включение гиревого спорта в образовательный процесс по физической культуре не ограничивается простой добавкой силовых упражнений к физическому воспитанию. Оно также способствует выработке у студентов активной жизненной позиции и развитию, как личных, так и профессиональных качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кашафутдинов, В. Р. Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой : метод. пособие / В. Р. Кашафутдинов, З. Ф. Курмаев, И. Ф. Нуруллин. – Казань : КФУ, 2016 – 43 с.
2. Тазиева, З. Н. Гиревой спорт как доступное и эффективное средство физического воспитания студентов / З. Н. Тазиева, Э. Р. Мугаттарова, А. А. Тюленева // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 56–61.

3. Максимович, В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности : пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей / В. А. Максимович, В. А. Коледа С. К. Городилин. – Режим доступа: https://ebooks.grsu.by/fisical_training/8-4-osobennosti-protssessa-obucheniya-uprazhneniyam-girevogo-sporta.htm. – Дата доступа: 25.10.2024.

4. Сбитнева, О. А. Целесообразное использование силовых упражнений с гирями в повышении физической подготовленности студентов / О. А. Сбитнева // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 3. – С. 83–87.

5. Зиамбетов, В. Ю. Серийные упражнения из гиревого спорта как средство развития выносливости студентов / В. Ю. Зиамбетов // Бизнес. Образование. Право. Вестник волгоградского института бизнеса. – 2019. – № 4 (49). – С. 406–410.