

Висновки. Забезпечення оптимальної рухової активності людини є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності людини можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків.

Перспективи досліджень спрямовані на розробку фізкультурно-оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні з використанням оптимальних обсягів рухової активності студентів.

Список літератури:

1. Bouchard C., Shephard R.J. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts // C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). Physical activity, fitness, and health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.
2. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізич. вихов. різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 8–20.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – С. 11–54.
4. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – С. 610–611.
5. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: монографія. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 122 с.

*Karabanov Yevgen, Zaporizhzhya National University,
Graduate, the Faculty of Physical Education,*

Methodological foundations of software classes in physical education students by means of kettlebell lifting

*Карабанов Євген, Запорізький національний університет,
Аспірант, факультет фізичного виховання,*

Методичні основи програмних занять з фізичного виховання студентів засобами гирьового спорту

Постановка наукової проблеми та її значення. На шляху розбудови України як незалежної держави виникло багато труднощів, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні. Сьогодні істотно змінюються мотиви професійної діяльності в суспільстві, в тому числі і в фізичній культурі та спорті. Сучасна система фізичного виховання переживає період пошуку стратегічних рішень свого розвитку, що спонукає науковців до розробки нового методичного забезпечення предмета “Фізичне виховання”, здоров'язбережувальних технологій із використанням заходів, які мають вирізнятися інноваційним підходом у процесі підготовки студента до трудової діяльності та життєздатності.

У формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових та інших властивостей особистості студентів важливе значення має гирьовий спорт, можливості якого, як показує практика, невичерпні.

Слід підкреслити, що питання своєрідності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладах із застосуванням гирьового спорту знайшли відображення у працях В. Н. Балакшина і С. В. Моренченко [1], В. М. Пальцева [3], В. А. Сальникова [5], А. Н. Шікунова [7], [8], В. В. Ягодина [9] та інших. Авторами даються методичні вказівки для студентів та описується методика і організація занять

гирьовим спортом. На нашу думку, вони є застарілими та потребують удосконалення відповідно до вимог сучасного гирьового спорту.

Мета дослідження – удосконалення процесу навчання гирьовим спортом на етапі програмних занять з фізичного виховання вищого навчального закладу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури та передового досвіду провідних фахівців гирьового спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Провідні дослідження фахівців і практика сучасного гирьового спорту України вказують на актуальність послідовності навчання техніки змагальних вправ та подальшого їх вдосконалення за допомогою спеціальних і допоміжних вправ.

При вивченні вправ гирьового двоборства одночасно з основними виконуються підготовчі вправи з гирями, дисками від штанги, штангою. Необхідно уважно слідкувати за технікою та правильністю виконання. Навчання здійснюється відповідно до загальних принципів, методів навчання і виховання:

- ознайомлення з технікою виконання вправ;
- розучування вправ, прийомів та методів;
- тренування.

При вивченні окремих елементів техніки слід спиратися головним чином на зорові уявлення, застосовуючи елементарний показ і повідомляючи студентам тільки основні закономірності рухів. Демонстрацію рухів бажано здійснювати трьома способами: звичайним, уповільненим і прискореним. Не слід докладно пояснювати елементи техніки рухів, так як студенти все одно їх виконати не зможуть. Докладно зупинятися на прихованих механізмах рухів також немає необхідності, оскільки студенти не зможуть сприйняти деталі пояснення через нестачу знань з питань техніки поштовху чи ривка.

Костюм для занять фізичними вправами з гирями не повинен пов'язувати рухів і перешкоджати вільному доступу повітря до тіла. У теплому приміщенні найкраще займатися в трусах, майці і черевиках, добре фіксують гомілковостопний суглоб. При виконанні вправ, потрібно надягати важкоатлетичний пояс.

Важливо на кожному навчальному занятті акцентувати увагу на якому-небудь одному змагальному вправі (наприклад, у поштовху), а всі інші вправи вже доповнюють основне, тобто роблять заняття більш об'ємним і змістовним. На іншому занятті головним вправою буде ривок і т. д.

Навчання техніки класичних вправ гирьового спорту, як правило, починається з ривка як більш простого вправи.

Для кращого засвоєння техніки виконання ривка навчання необхідно розділити на частини: спочатку навчати махам, зміні рук, диханню, а потім - ривку в цілому.

Техніка виконання ривка гирі однією рукою

1. Навчання махам і зміні рук. Навчання необхідно проводити серіями (2-3 маха однією рукою - зміна, 2-3 маха іншою).

Пояснити основне в техніці. Звернути увагу на роботу ніг, тулуба. Зміну рук виробляти тоді, коли гиря знаходиться на маху попереду в випрямленій руці на рівні пояса (у верхній мертвій точці). Вивчати цю вправу необхідно на перших заняттях, а надалі включити в підготовчу частину.

2. Навчання диханню. Навчання проводиться з гантелями 8 кг (або з легкими дисками), при цьому треба звернути увагу на правильне виконання вдиху - видиху в кожній фазі ривка. Вправа виконують у 3-4 підходи по 10 -12 повторень [6].

3. Навчання ривку в цілому. Виконувати слід серіями (5-6 повторень кожною рукою зі зміною рук) по 3-4 підходи. Навчання проводять з показом особливостей виконання кожної фази окремо, бажано з попутним поясненням. При цьому необхідно звернути увагу на правильне дихання і на взаємозв'язок всіх частин виконання ривка. У міру вдосконалення рухової навички переходять до відпрацювання технічної майстерності і надалі досягненню спортивних результатів.

Поштовх - це швидко-силовий багаторазово повторюваний рух, вправа гирьового двоборства, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на випрямлені руки максимальну кількість разів протягом 10 хвилин [4].

Навчання поштовху, спочатку потрібно навчити окремим частинам поштовху: підйом на груди, дія у вихідному положенні, підйом від грудей і фіксація, опускання на груди, дихання. перш ніж приступити до навчання поштовху по частинах, необхідно показати вправу в цілому, пояснити техніку, роботу м'язів, найбільш необхідних у поштовху (рис 1.).

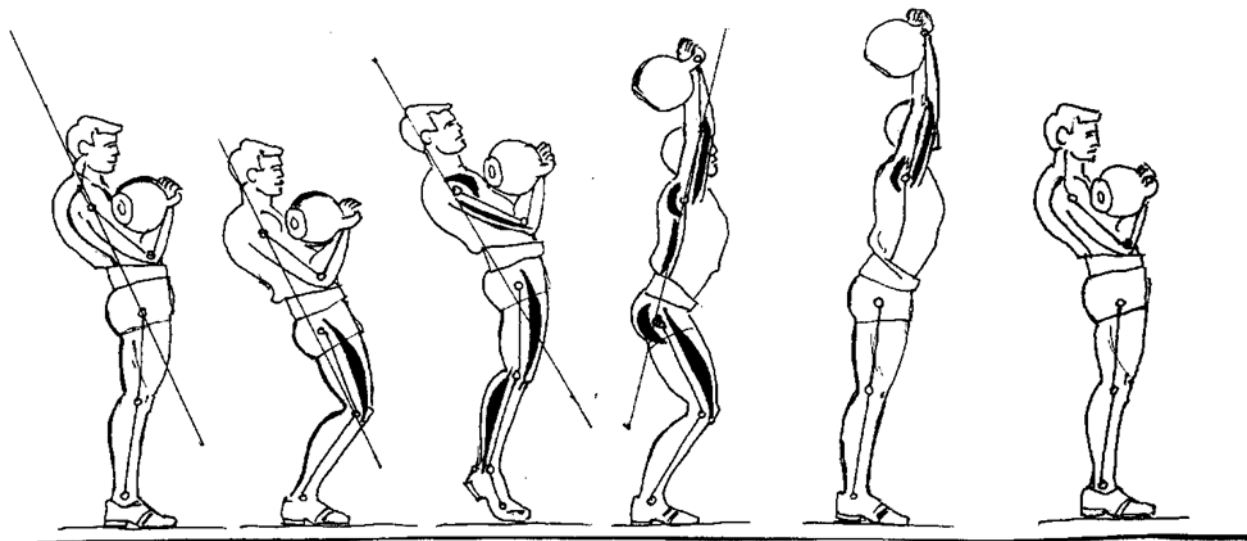


Рис 1. Виконання поштовху (штрихуванням позначені найбільш активно працюючі м'язи) [2].

Техніка виконання поштовху:

1. Підйом на груди і дії в початковому положенні. Необхідно показати 2-3 рази, звернути увагу на те, що від положення гир на грудях залежить забезпечення найбільш повного використання фізичних можливостей студента в подальших діях.

Обов'язкова умова - повне розслаблення м'язів рук, дужки гир лежать на основі долоні, плечі притиснуті до тулуба, а ноги випрямлені.

2. Підйом від грудей і фіксація. Навчання починають з гирями полегшеного ваги. Виштовхування починають з роботи ніг, потім включають в роботу м'язи спини і тазу. У момент фіксації включаються в роботу руки.

Показати і пояснити техніку виконання підсіда й утримання гир нагорі. Так, як це головна частина поштовху, то на її розучування необхідно приділити більшу частину часу тренування, домагаючись при цьому правильної роботи і узгодження дій у всіх фазах.

3. Опускання на груди. Тут необхідно домагатися, щоб студент навчився повністю розслабляти м'язи рук і вільно опускати руки з гирями на груди. Пояснити правильне користування властивостей організму для кращої амортизації при опусканні гир на груди.

4. Дихання. Навчання правильному диханню потрібно проводити з полегшеними гирями.

Особливу увагу слід звернути на глибину вдиху - видиху в кожній фазі поштовху. [6].

Студент в процесі занять повинен усунути наявні технічні помилки. Рухове вміння по кожному з основних вправ поступово доводиться до автоматизму і перетворюється на звичку.

Формування специфічних відчуттів в цей період відбувається головним чином при безпосередньому виконанні класичного вправи. При цьому в першу чергу приділяється увага формуванню ритмової структури поштовху, так як вона є основою для поліпшення координаційної та динамічної структур. Оволодіння ритмом рухів сприяє раціональному чергуванню напруги і розслаблення м'язів, що, в свою чергу, допомагає формувати специфічні відчуття. При цьому велике значення має наявність установки на розвиток цих відчуттів, завдяки чому відбувається концентрація свідомості на аналізі виникаючих відчуттів і закріплення їх у пам'яті студента.

Дуже важливо в кожному занятті урізноманітнити вправи, щоб вони надали дію на самі різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, насамперед, як составна частина багато звенної системи. Треба брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, недоліки в техніку виконання класичних вправ, час, індивідуальну реакцію організму на попередні навантаження. Контрольні нормативи слід проводити на тлі достатнього відновлення організму. Важливо уникати одноманітності в заняттях: монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипної навантаженні.

Оскільки заняття пов'язані з багаторазовим підніманням гирі, можливі травми долонь рук (зрив шкірного покриву), особливо у початківців. Щоб уникнути цього необхідно стежити за поступовим підвищенням навантажень, користуватися гімнастичними накладками, магнезією. Слідкувати також, щоб на ручках гир не було фарби, нерівностей.

Щоб уникнути травми від випадково вискользящої гири з руки, необхідно стежити за тим, щоб при виконанні махових вправ з гирею студенти перебували на відстані 3-4 метри один від одного (в передньо-задньому напрямку) [6].

Таким чином, можна констатувати, що підготовка студентів засобами гирьового спорту передбачає засвоєння техніки виконання класичних вправ, розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості, вихованню необхідних морально-вольових якостей котрі сприяють розвитку основних фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень, полягають у системному підході до вдосконалення робочої програми з фізичного виховання та впровадження занять гирьовим спортом майбутнім спеціалістам.

Список літератури:

1. Балакшин В. Н. Физическое воспитание: учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей / В. Н. Балакшин, С. В. Моренченко. – Саратов : Саратов. гос. техн. ун-т, 2001. – 66с.
2. Гомонов В.Н. Техника и методика тренировки в гиревом спорте. / В.Н. Гомонов. - Брянск, 1999. - 28 с.
3. Пальцев В. М. Гиревой спорт в вузе / В. М. Пальцев. – Екатеринбург : УГТУ–УПИ им. С. М. Кирова, 1994. – 148 с.
4. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Гибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
5. Сальников В. А. Элементы техники и тренировки для самостоятельных занятий гиревым спортом: метод. указания для студентов отделения спортивного совершенствования и занимающихся самостоятельно гиревым спортом / В. А. Сальников, Н. М. Ефимов. – Омск: СИБАДИ им. В. В. Куйбышева, 1987. – 35 с.
6. Хайрулин Р.А. Гиревой спорт / Р.А. Хайрулин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань : ООО «Центр оперативной печати», 2004. – 96 с.
7. Шikuнов А. Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья обучающихся / А. Н. Шikuнов // Проблемы федерально-региональной политики в науке и образовании : материалы всеросс. науч.-практ. конф. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2003. – С. 136–138.
8. Шikuнов А. Н. Коррекция отклонений в физическом и психическом развитии у юношей при помощи занятия гиревым спортом в системе дополнительного образования / А. Н. Шikuнов // Социализация детей, подростков и молодежи с проблемами в развитии в системе дополнительного образования : материалы межрегион. науч.-практ. конф. – Тамбов : ТГТУ, 2003. – С. 111–112.
9. Ягодин В. В. Методические указания для студентов, занимающихся гиревым спортом / В. В. Ягодин. – Свердловск : СГИ им. В. В. Вахрушева, 1989. – 45 с.