

Література

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. К.: Здоровье, 1986 160 с.
2. Головачев А. И. Влияние возрастных и квалификационных особенностей на уровень физической подготовленности спортсменов / Теория и практика физической культуры, 2003. № 10. С. 32–34.
3. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Круцевич: Том 1. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

Мирна Є., студентка групи 101-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є гирьовий спорт. Гирьовий спорт – це доступний засіб всебічного фізичного розвитку і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. Заняття гирями ґрунтується на підніманні гирі максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань.

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових і психічних якостей студентів закладів вищої освіти. Внаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1].

У системі підготовки навчально-тренувальний процес складається з таких видів підготовки: фізичної, технічної, психологічної, теоретичної та інтегральної.

Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності; спеціальну фізичну підготовку, яка скерована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ,

розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей і спеціальних фізичних якостей.

Технічна підготовка складається з імітаційних вправ, вправ на координацію.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури навчально-тренувального процесу у виді спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук щодо спорту.

Теоретична підготовка – формування у вихованців-гирьовиків спеціальних знань, необхідних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, аналізу підготовки сильніших гирьовиків України, світу з подальшим розглядом основних особливостей техніки [2].

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів. До словесних методів відносяться розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами. До наочних методів належать метод показу окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозаписів тренувань і спортивних змагань. Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій та колового тренування [3].

Отже, застосування засобів гирьового спорту в умовах навчальних занять із фізичного виховання є зв'язувальною ланкою, яка об'єднує навколо себе низку компонентів. Процес фізичного виховання можна розглянути як системний опис суб'єкта діяльності і пов'язаних із ним об'єктів та середовища, в якому він перебігає. Важливо відмітити, що навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну.

Література

1. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи гирьового спорту: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 60 с.