

УДК: 378: 796 (476.6)

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.**

Марчук А. Н.<sup>1</sup>, Рахматов Ю. К.<sup>1</sup>, Кравчук А. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

<sup>2</sup>–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

В соответствие с общим вектором государственной политики, направленным на внедрение в общественную жизнь стандартов здорового образа жизни, возрастает актуальность научно-педагогических исследований, направленных на поиск оптимизации учебно-воспитательного процесса в условиях учреждений высшего образования (УВО).

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в УВО Республики Беларусь является неотъемлемой составляющей частью общего процесса физического воспитания и проводится для студентов всех курсов на протяжении всего периода обучения. В условиях УО «Гродненский государственный аграрный университет» (ГГАУ) массовые физкультурно-спортивные мероприятия являются одним из основных методов приобщения студентов к систематическим занятиям различными формами физической культуры [1]. На сегодняшний день кафедра физического воспитания и спорта ГГАУ, исходя из индивидуальных интересов и физических способностей, имеет возможность предложить на выбор студентам

(помимо обязательных учебных занятий) упражняться более, чем в 15 видах спорта в режиме работы групп спортивного совершенствования под контролем квалифицированных специалистов.

Как свидетельствуют многолетние педагогические наблюдения, среди всего многообразия средств физической культуры особой популярностью среди студенческой молодежи (юноши) пользуются занятия гиревым спортом. При этом отмечается, что по Республике Беларусь нет детско-юношеских спортивных школ или других государственных учреждений, готовящих спортсменов по данному виду спорта.

Поэтому занятия этим видом деятельности в вузе предполагают начальное овладение специфическими теоретическими знаниями техники выполнения упражнений, методическими особенностями организации и проведения тренировочных занятий и многое другое. Самостоятельные занятия гиревым спортом могут нанести большой вред здоровью начинающих спортсменов, т. к. зачастую завышенная самооценка собственных физических и функциональных возможностей провоцирует их на необоснованное форсирование физических нагрузок.

Прежде чем приступить к занятиям гиревым спортом, необходимо пройти медицинское обследование. Только после получения допуска врача можно приступать к тренировочным нагрузкам [2]. Каждый член группы должен пройти соответствующий инструктаж по технике безопасности.

Под руководством тренера-преподавателя начинающим гиревикам необходимо завести дневник самоконтроля тренировочных занятий, в котором будут отражаться основные показатели: длительность тренировки, объем выполненной работы, вес используемых снарядов, интенсивность тренировочного процесса, количество упражнений и подходов, пульсовой контроль. Кроме того, в дневнике необходимо фиксировать собственный вес занимающихся до и после тренировки, а также их общее самочувствие [2, 5, 7].

На начальном этапе подготовки спортсменов главной задачей является овладение техникой классических упражнений с гирями [6].

В связи с тем, что в условиях ГГАУ учебная группа, как правило, составляет 15-20 человек, а все занимающиеся имеют различную степень физической подготовленности, то целесообразно эту группу дифференцировать на 4-5 подгрупп спортсменов с приблизительно одинаковыми физическими и антропометрическими данными. С этой целью для каждой группы индивидуально определяется вес отягощения, количество и интенсивность повторений.

В начале задания упражнения выполняются с небольшими отягощениями – гирями до 8 кг или гантелями того же веса. Естественно, тренеры

сложно следить за техникой выполнения каждого занимающегося. Поэтому он должен провести соответствующий инструктаж и поставить задачу перед занимающимися – контролировать выполнение упражнений партнерами [3, 4].

Первый этап становления техники упражнений длится 3-4 месяца. На этом этапе не рекомендуется проводить тренировки с гириями большого веса, чтобы не нарушалась техника выполнения классических упражнений. Главная цель этого этапа – заложить основу формирования двигательного навыка. И только после того, как навык будет сформирован, можно постепенно увеличивать вес гири или гантелей. Для удобства тренировочного процесса приобретают разнообразные гири, на которых можно установить необходимый груз для любого спортсмена. Закончив этап формирования двигательного навыка с гириями весом 8 кг, можно перейти к гириям более тяжелого веса – 16 кг, затем 24 кг и т.д.

Упражнения с гириями периодически рекомендуется разнообразить, включая в тренировку жонглирование гириями. В теплое время года занятия следует проводить на свежем воздухе, подбирать упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (броски гири за голову с поворотом туловища, броски гири вверх, толкание гири на дальность и т. п.), включать в тренировки различные эстафеты с гириями. Необходимо стремиться к тому, чтобы тренировки носили более эмоциональный характер. Все это способствует развитию дальнейшего интереса к гиревому спорту среди студенческой молодежи.

Каждое тренировочное занятие следует рассматривать как часть системы длительного тренировочного процесса. Необходимо учитывать как предыдущие, так и последующие тренировки, индивидуально подходить и учитывать недостатки в развитии физических качеств, в технике выполнения упражнений.

Соревнования на технику выполнения классических упражнений следует проводить, когда все студенты по уровню технической подготовленности будут находиться приблизительно в одинаковых условиях. Но для поддержания эмоциональности занятий в учебно-тренировочном процессе необходимо планировать проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, включая различные эстафеты и упражнения из легкой атлетики, гимнастики и видов единоборств [3, 4, 7]. Все это будет способствовать развитию общефизической подготовки, формированию необходимых для студентов двигательных качеств, а также формированию у занимающихся воли к победе. Очень важно избегать на занятиях однообразных и монотонных нагрузок, что может снизить интерес занимающихся к занятиям, а также ослабить реакцию организма на предлагаемую нагрузку. Во избежание перегрузок и перетренированности организма

следует тщательно планировать физические нагрузки спортсменов. Тренировки должны быть различными по объему, что будет способствовать более быстрому восстановлению после выполненной накануне работы. Кроме того, тренер должен систематически следить за физическим состоянием занимающихся совместно с медицинским персоналом университета и местной поликлиникой.

В связи с тем, что занятия основаны на многократном поднимании гирь, у начинающих довольно часто травмируются ладони рук (как правило, срывание сухих мозолей и образования эпителиальных повреждений на ладонях). Чтобы не допускать подобных травм, необходимо пользоваться гимнастическими накладками или надевать тонкие кожаные перчатки, использовать магнезию, проверять, нет ли на ручках гирь неровностей, а если есть, то следует их снимать напильником или наждачной бумагой. Наличие красочного покрытия на снарядах также не допустимо.

В целях безопасности проведения тренировочных занятий, необходимо следить за тем, чтобы при выполнении маховых упражнений с гирями впереди и позади занимающихся не было бы других спортсменов на расстоянии 3-4 метров. Спортсмены, выполняющие упражнения одновременно, должны стоять лицом в одну сторону, а интервал между ними не должен быть менее 2 метров.

Несмотря на то, что гиревой спорт не является Олимпийским видом спорта, он включен в программу республиканской спартакиады студенческой молодежи Республики Беларусь.

В заключение следует отметить, что секция по гиревому спорту в УО «ГГАУ» начала развиваться с 1999 г. С тех пор, следуя вышеуказанным организационно-методическим принципам, сборная команда ГГАУ по гиревому спорту неоднократно становилась чемпионом и призером по результатам проведения соревнований среди вузов и других коллективов физической культуры различных организаций г. Гродно. В 2011 и в 2012 гг. студент факультета бухгалтерского учета Мацко Сергей становился чемпионом республиканской студенческой универсиады Республики Беларусь. Учитывая то, что в республике при различных университетах функционирует 9 факультетов физической культуры, это является весьма значимым показателем для непрофильного вуза. Помимо этого воспитанники УО «ГГАУ» в различные годы в индивидуальном порядке являлись чемпионами Европы и Мира по гиревому спорту. Кроме того, знаковым событием является тот факт, что студент 3 курса биотехнологического факультета (БТФ) УО «ГГАУ» Стефанович Руслан по результатам выступлений в 2013 г. на Чемпионате Мира конфедерации мастеров гиревого спорта, состоявшийся в г. Архангельске РФ, официально занесен в книгу рекордов Гиннеса.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Марчук, А. Н. Изучение и анализ выступлений студентов различных факультетов на круглогодичной спартакиаде Гродненского государственного аграрного университета /А. Н. Марчук, Ю. К.Р ахматов, А. М. Летяго // Перспективы развития высшей школы: Материалы УП Международной науч.-метод. конф./ редкол. В.К.Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2014. – С. 301-303.
2. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом. – М.: Советский спорт, 1991.-48 с.
3. Жужиков, В. 650 гимнастических упражнений. – М.: ФизС, 1970.-88 с.
4. Лапутин, Н. П. Специальные упражнения тяжелоатлета. – М.: ФизС, 1973.-134 с.
5. Поляков, В. А, Воропаев В.И. Гиревой спорт. – М.: ФизС, 1988.- 84 с.
6. Третьяков, И. И. Гиревое двоеборье. – М.: ФизС, 1985.- 50 с.
7. Мороз, Р. П. Развивайте силу. – М.: ФизС, 1965.- 49 с.