

---

## ВІДБІР СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

---

УДК 796.015

**Фаріонов В. М., Панченко М. Ф., Воронов В. М.**

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

*Розроблена експериментальна модель відбору і тренувального процесу для студентів гирьовиків.*

**Ключові слова:** модель відбору, гирьовий спорт.

Зростання результатів в спорті залежить, як відомо, від методики і тактики спортивного тренування, прогресу технічних засобів, своєчасної і ефективної реабілітації спортсменів, а також від зростання масовості і правильного спортивного відбору [1]. Якщо вирішення більшості цих завдань значною мірою визначається соціальними, економічними і організаційними питаннями, спортивний відбір – це проблема наукового дослідження, проблема наукового пошуку.

**Мета дослідження** – розробка експериментальної моделі відбору і тренувального процесу для студентів, що раніше не займалися гирьовим спортом.

**Завдання дослідження** – визначити правила відбору, виявити найбільш значні чинники і вимоги для занять гирьовим спортом.

Які об'єктивні причини необхідності спортивного відбору? Логіка постановки проблеми відбору в спорті така: у різних людей при відносно однакових тренувальних можливостях ступінь тренуваності рухових якостей різний. Мабуть, не всякий може добитися видатних спортивних результатів [3]. Видатне спортивне досягнення – це результат не тільки наполегливих тренувань, але також і екстраординарних спадкових даних, якими володіє спортсмен.

Механічне перенесення методики тренування з важкої атлетики на інші види спорту не дає бажаних результатів, оскільки цілі, що стоять перед спортсменами, зовсім різні. Залучення професійних штангістів до студентських

змагань по гирьовому спорту наочно показало відмінності в їх функціональній підготовці. Так наприклад, майстер спорту з важкої атлетики, який показує досить значний результат в ривку (155 кг), на змаганнях по гирьовому спорту показав досить скромні результат (65 разів в ривку, гиря 24 кг), що говорить про відсутність спеціальної витривалості. Завдання в гирьовому спорті і важкій атлетиці різні. Відповідно, різні і проміжні завдання і способи їх виконання. Більшість параметрів – це і норми тренувальних навантажень і схеми побудови тренувань і етапи становлення спортивної майстерності і спосіб прояву максимальної сили – у штангістів і представників інших атлетичних видів, в принципі, не можуть бути однаковими. Основна проблема, з якою зіткнулися тренери, це практично повна відсутність хоч трохи грамотних систем тренувального процесу. Гирьовий спорт останнім часом почав відходити на другий план. Він все менше і менше привертає молодь як в середніх спеціальних учбових закладах, так і у вузі. Проблема полягає в тому, що, з одного боку, з'явилися сильні конкуренти: силове триборство, бодібілдинг, армрестлінг, східні види єдиноборства, а з іншого боку, відбулося згасання масового спорту в спортивних товариствах, значне скорочення числа змагань, груп спортивного вдосконалення, груп загальної фізичної підготовки, спортивних секцій. Гирьовий спорт допомагає навчанню життєво важливим навикам і умінням правильного поводження з тяжкістю щоб уникнути травм хребта, а також адекватний для зміцнення м'язів спини, профілактики сколіозу, підтримки здоров'я в будь-якому віці. Медична статистика констатує, щодо 35% молоді, що вчиться, мають порушення постави (сколіоз) в основному із-за слабкості м'язів спини. До критичного рівня наближається відсоток призовників, за станом здоров'я і фізичної підготовленості не придатних до служби в армії.

Слід також відмітити, що безконтрольні заняття спортом, у тому числі і гирьовим, можуть завдати шкоди здоров'ю [2].

Педагогічне дослідження з використанням експериментальної моделі відбору і схеми розподілу тренувального навантаження проводилося серед студентів, що раніше не займалися гирьовим спортом. При аналізі ситуацій, що

виникають при відборі гирьовиків і в самому тренувальному процесі, нами були виявлені наступні найбільш значущі чинники і вимоги. По-перше, студент повинен мати бажання займатися гирьовим спортом. По-друге, володіти достатнім рівнем сили, оскільки вага змагання гир – 24 і 32 кг, а при виконанні поштовху сумарна вага двох гир становить – 48 і 64 кг, що є досить значним навантаженням, особливо для легких вагових категорій. Відзначимо, що основна група охочих займатися має середню вагу близько 70 кг. По-третє, від гирьовика вимагається дуже високий рівень розвитку силової витривалості або потенціал до її розвитку, оскільки основне завдання – підняти гирі найбільша кількість разів. По-четверте, спортсмен повинен володіти гнучкістю, інакше неможливе правильне освоєння рухів змагань – поштовху і ривка. По-п'яте, атлетові необхідна хороша координація рухів, її відсутність або слабкий розвиток приводить до великої кількості помилок на початковому етапі навчання в тренувальному процесі. По-шосте, ті, що займаються гирьовим спортом повинні виховувати у себе нервово-психічну стійкість до силової монотонної роботи в значному об'ємі (тренувальний режим новачка – до 300 і більш підйомів гир над головою на випрямлені руки). Більш того, до кінця третього місяця занять за одне тренування гирьовик піднімає від 4 до 6 тонн. Тижневий об'єм навантаження може складати від 16 до 20 тонн, місячне навантаження може доходити до 60-80 тонн. Отже, ми визначили шість основних чинників і вимог для занять гирьовим спортом. Тепер розглянемо модель пропонованої методики. По кількості і тимчасовому об'єму вона складає 4 – 6 пробних тренувань з гирями по 30-40 хвилин на звичайних учбових заняттях по фізичному вихованню і після них безпосередньо відбувається відбір. Як показала практика, при відборі краще всього використовувати рухи (поштовх двох гир 16 кг від грудей, ривок однієї гирі по черзі правою і лівою рукою) змагань і потім гирі змагань вагою в 24 і 32 кг як правило, при застосуванні такої методики велика частина новачків “відсівається” після поштовху. Тому для відбору найбільш сильних фізично новачків ми вибираємо спосіб виконання вправи, максимально наближений формою і характеру до змагань. Поштовх однієї гирі 24 кг по черзі лівою і правою рукою або однією

сильною рукою. Поштовх двох гир 16 кг Ривок гирі 24 кг сильною рукою без перехоплення. Ривок гирі 16 кг лівою і правою рукою з визначенням результату по сумі двох рук. Перед відбором проводимо обов'язкове розбиття по вагових категоріях. Крім кількісного результату, відзначаємо рівень технічної підготовленості, а також наявність вольової роботи з гирями за останні повторення. Отримані результати оцінюються таким чином: спочатку дивимося на кількісний результат, при близьких сумах перевага віддається більш технічному, а при однаковій техніці – тому, хто краще виклався, тобто проявив свої вольові якості.

### **Висновки.**

1. Розроблена модель має перевагу по економії часу відбору серед студентів-новачків для занять гирьовим спортом, в порівнянні із загальноприйнятою методикою, коли відбір відбувається тільки після декілька місяців тренувань. Використовуючи пропоновану методику, можна виявити найбільш перспективних кандидатів для занять в секції гирьового спорту на самому початку навчального року.

2. Пропонована модель відбору і тренування гирьовиків дозволяє вести спортивну роботу з новачками вже після 4-6 пробних тренувань по вагових категоріях з гирями на певний результат, що дозволяє індивідуалізувати рівень навантаження.

### **Література**

1. *Булгакова Н.Ж.* Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. – М., 1996.
2. *Волков В. М.,Филин В.П.* Спортивный отбор. – М.:Физкультура и спорт,1983.
3. *Платонов В.Н.* Современная спортивная тренировка. – Киев.:Здоровье, 1980.
4. *Wilmor J.H.,Costil D.L.* Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetic,1994.

**Farionov V. M., Panchenko M. F., Voronov V. M. A selection of students is for going in for weight sports**

*The experimental model of selection and training process is developed for the students of weight.*

**Keywords:** *model of selection, weight sport.*