

УДК 796.011.1

## МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ ОФП СТУДЕНТОВ ВУЗА

© Баранов П.Ю., Деревенец С.Н.

*Українська інженерно-педагогічна академія*

### Інформація про автора:

**Баранов Павло Юрійович:** ORCID: [0000-0001-5302-3837](https://orcid.org/0000-0001-5302-3837); pavelbaranov39@gmail.com; кандидат економічних наук доцент кафедри Креативної педагогіки і інтелектуальної власності; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська 16, м. Харків, 61003, Україна.

**Деревенець Сергій Миколайович:** ORCID: 0000-0001-8603-361X; dcc88@mail.ru; старший викладач кафедри фізкультури; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська 16, м. Харків, 61003, Україна.

В статье рассматриваются проблемы использования элементов облегченного гиревого жонглирования в общефизической подготовке (ОФП) студентов. Рассматриваются результаты проведения занятий по физическому воспитанию одним из авторов в специальных группах студентов с отклонениями здоровья. Материал статьи может найти применение, как в учебном процессе вуза, так и при конкретных спортивно-оздоровительных мероприятиях для различных категорий участников.

**Ключевые слова:** гиревое жонглирование, оздоровительное средство, эстетичность, ловкость, стрессоустойчивость, координированность, тренировочный процесс.

**Баранов П.Ю., Деревенець С.М.** «Методика силової підготовки як оздоровчій засіб ЗФП студентів ВНЗ»

У статті розглядаються проблеми використання елементів гирьового жонглювання в загальнофізичній підготовці (ЗФП) студентів. Розглядаються підсумки проведення занять із фізичного виховання одним з авторів у спеціальних групах студентів із відхиленнями здоров'я. Матеріал статті може знайти використання в навчальному процесі та в конкретних спортивно-оздоровчих заходах для різноманітних категорій учасників.

**Ключевые слова:** гирьове жонглювання, оздоровчій засіб, естетичність, ловкість, стрессоустойчивость, координованість, тренувальний процес.

**P. Baranov, S. Derevenets** «Methods of Power Preparation as Health Improvement Way OPT of Students in High School»

This article discusses the problems of elements usage of easier kettlebell juggling in overall physical condition of students. The results of studies of physical training in special groups of students with health deviations are considered in the article. The material of article can be applied as in training process at university, in sport as health-improvement events for different categories of participants.

**Keywords:** kettlebell juggling, health-improvement, aesthetic, adroitness, stress stability, coordination, training process.

В работе рассматриваются вопросы использования элементов облегченного гиревого жонглирования в общефизической подготовке (ОФП) студентов. Основное внимание уделяется жонглированию как оздоровительному средству для различной категории занимающихся.

**Постановка проблемы** заключается в том, что гиревое жонглирование в Украине слабо развито и как вид спорта, и особенно как оздоровительное средство в физическом воспитании. Являясь эффективным оздоровительным средством, жонглирование с гирями малого веса доступно для массового контингента занимающихся, независимо от возраста,

пола, даже при некоторых отклонениях в состоянии здоровья. Слабое внедрение гиревого жонглирования связано с недостаточным методическим обеспечением. Важными преимуществами гиревого жонглирования, наряду с доступностью является воспитание таких качеств как: ловкость, координированность, силовая выносливость, гибкость, эстетичность.

**Актуальность исследования.** Применение элементов гиревого жонглирования в оздоровительных целях в настоящее время актуально. Как показала практика физвоспитания в вузе, многие студенты имеют различные проблемы со здоровьем. Для таких студентов организовываются специальные группы, занятия с которыми требуют индивидуального подхода. Контингент таких групп пополняется, к сожалению, студентами, получившими травмы в результате военных действий. Включение в программу занятий с такими группами элементов гиревого жонглирования с гириями малого веса значительно повысит оздоровительный и психологический эффект. Однако слабая изученность методики гиревого жонглирования для студентов с ограниченными возможностями препятствует использованию этого эффективного оздоровительного средства.

**Анализ последних исследований и публикаций** по данной проблеме /1/ показал, что практически отсутствуют работы, рассматривающие гиревое жонглирование в качестве не только и не столько соревновательного, сколько оздоровительного мероприятия. Вопросы использования гиревых упражнений в оздоровительных целях рассматривались в работе /3/. В Москве существует Ассоциация детского и юношеского гиревого спорта. Доказано, что, используя гири разного веса – 4, 8, 12 кг, можно работать с детьми любого возраста, начиная с 8 лет. В 1999 году в Москве появилась первая в мире женская команда гиревого жонглирования. В женском исполнении – это особенно красивое зрелище. Этот вид спорта великолепно развивает силовые и скоростные качества, улучшает координацию движений и осанку спортсменок, улучшает фигуру. Не удивительно, что женское гиревое жонглирование отлично вписалось в некогда чисто мужской вид спорта и бурно развивается /4/.

**Постановка задачи** заключается в разработке системы тренировочного процесса гиревого жонглирования для различных категорий занимающихся, направленной на достижение максимального оздоровительного результата.

**Изложение основного материала.** Под оздоровительным результатом в работе понимается качественная и /или/ количественная оценка уровня здоровья, с точки зрения нормальной жизнедеятельности. Большое внимание в работе уделяется мало изученной проблеме количественной оценки выполнения упражнений гиревого жонглирования, в том числе как одного из видов гиревого многоборья для различных категорий участников.

Для достижения поставленной цели в работе рассматриваются следующие **задачи**:

- Анализ специфики тренировочных занятий гиревым жонглированием для различных категорий.
- Разработка системы контроля за состоянием здоровья в процессе занятий и системы оценки уровня гиревого жонглирования для лиц с ослабленным здоровьем.
- Разработка программ для специальных групп, в том числе для лиц с ослабленным здоровьем, женских групп, с ограниченными возможностями и др.
- Разработка систем упражнений для различного уровня подготовленности к занятиям гиревым жонглированием.
- Разработка соревновательных программ, основанных на использовании ограниченных нагрузок (простых по сложности упражнений с небольшими весами гири) с упором на эстетичность.

Оригинальность и новизна исследования заключается в том, что впервые сделана попытка использования гиревого жонглирования для неспортивных групп с различными отклонениями в состоянии здоровья.

При жонглировании легкими гириями выполняются многократные наклоны и энергичное выпрямление туловища, имеет место исключительно динамический характер

работы мышц и суставов без статических напряжений, при этом повышается мышечный тонус. Частота сердечных сокращений при жонглировании легкими гириями близка к частоте при беге трусцой. Таким образом, с помощью такого вида жонглирования можно достигнуть аналогичного эффекта в развитии кардиареспираторной системы.

Преимущества гиревого жонглирования: доступность (не требуется дорогостоящего оборудования, инвентаря, приспособлений и т.п.), зрелищность, эстетичность, возможность участия в соревнованиях различного уровня и т.п. Преимуществом гиревого жонглирования является также то, что многие движения совпадают с обычными естественными движениями человека еще со времен его прямохождения. Человеку в повседневной жизни приходится что-то подбрасывать и ловить. Вместо того, чтобы щадить позвоночник и избегать нагрузок на него, с помощью таких упражнений создаются необходимые условия для повышения силы и выносливости мышц спины, осуществляется благоприятное воздействие на позвоночник, что способствует выработке суставной жидкости, которая в свою очередь улучшает функциональное состояние суставов.

Особенностями авторского подхода к использованию элементов гиревого жонглирования для оздоровительных целей являются:

- использование простейших несложных упражнений;
- использования в процессе жонглирования гири минимального веса, как правило, 8кг;
- тщательная отработка бросков упражнений, с доведением их до совершенства;
- организация тренировочного процесса, направленного на минимизацию ошибок при выполнении бросков, которые могут привести к травмам или к нарушению эстетичности их восприятия;
- основной упор на освоение и на достижение оздоровительного эффекта, формирование мотивации к занятиям, эстетичность выполнения бросков с музыкальным сопровождением;
- воспитание у занимающихся приятного ощущения от показа жонглирующих упражнений перед аудиторией;
- обучение импровизации в подборе жонглирующих упражнений и в последовательности их выполнения.

Специфика тренировочных занятий гиревым жонглированием заключается в индивидуально-групповом подходе, который заключается в разбивке группы на подгруппы, исходя из уровня физической и технической подготовленности. Каждое тренировочное занятие состоит из традиционных трех этапов: подготовительного, основного и заключительного. Каждое занятие направлено на разучивание какого-либо одного простейшего движения, которое отрабатывается в различном темпе, амплитудой, интервалом для отдыха и доводится до совершенства. После этого разученное упражнение объединяется с ранее разученными упражнениями, создавая тем самым единый рисунок движений. Все движения, как правило, выполняются под музыку, которую подбирает занимающийся совместно с тренером.

Анализ тренировочных занятий показал, что упор на эстетичность вместо сложности, как основного критерия оценки при спортивном силовом жонглировании, позволяет в значительной степени повысить эффективность занятий и интерес у занимающихся.

В конце занятия с определенной периодичностью каждый участник демонстрирует перед коллективом достигнутую связку упражнений в течении до 1 минуты под музыку. Этим достигается раскрепощенность, уверенность в себе и умение показать себя перед коллективом. По мере повышения тренированности повышается разнообразие и увеличивается количество различных бросков. Если на начальных этапах тренировки упор делается на четкость движения и подчинение музыкальному ритму при однообразных движениях (бросках), то по мере накопления опыта появляется возможность проявить себя в связках между бросками (упражнениями).

Критеріями оцінки являється кількість різних бросків за час виступлення, складність бросків, артистизм (естетичність виконання).

Участво в змаганнях являється, на наш погляд, важливим елементом загальнофізическої тренувки. Польза от участва в змаганнях заключається в тому, що у учасників виховуються такі життєво важливі якості як стресостійкість, умение вести себе в екстремальних ситуаціях. Участво в змаганнях, як правило, зв'язується со спортом. Буває мнение, и не безосновательное, о вреде большого спорта, для здоровья. Анализ Положения о проведении первого открытого чемпионата Союзного государства (Россия-Беларусь) по гиревому спорту /2/, в котором среди прочих видов гиревого спорта рассматривается и гиревое жонглирование, показал, что требования по весу (8кг) и количеству бросков (от 10 до 20) вполне под силу даже для людей с ослабленным здоровьем. Это свидетельствует о том, что можно проводить соревнования различного уровня с участием рассматриваемого контингента участников (естественно, под строгим врачебным и тренерским контролем).

Следует отметить также реабилитационный эффект от занятий гиревым жонглированием. Учиывая военные действия, имеются многие раненные, получившие травмы, приведшие к ампутации нижних конечностей. У таких лиц нарушаются такие важные для жизнедеятельности физические качества, как координация движений, устойчивость, в связи с нарушением вестибулярного аппарата. Такие лица могут вести нормальный образ жизни, включая учебу в вузе, но требует определенной реабилитации. Опыт одного из авторов использования элементов гиревого жонглирования после ампутации нижней конечности показал следующее: ампутации предшествовала серия длительных операций под общим наркозом. Одним из последствий явилось нарушение координации движений, потеря чувства устойчивости при стоянии и хождении в протезе и полная потеря устойчивости при стоянии на одной ноге. Подбор специальных упражнений с легкой гирей, включающих махи, рывки и простейшие элементы жонглирования позволили ускорить реабилитационный процесс. Указанное свидетельствует о широких и разнообразных возможностях гиревого жонглирования в самых разнообразных оздоровительных целях.

Учиывая, что гиревой спорт в УИПА является одним из профилирующих, на кафедре физвоспитания разрабатывается Положение и программа проведения ежегодного открытого Чемпионата УИПА по гиревому спорту, включая гиревое жонглирование, которые позволяют включить практически все возрастные категории и участие лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В основе системы оценки результатов по гиревому жонглированию в оздоровительных целях, предложены достаточно простые и доступные обязательные условия и оценочные параметры (критерии).

Обязательными условиями являются:

- Фиксированное количество бросков каждой рукой – не менее 10 и не более 20.
- Каждый бросок должен быть выполнен с повторением другой рукой.
- При бросках в стороны обязательно повторение в противоположную сторону.
- При вращении гири в процессе броска необходимо выполнить следующий бросок с противоположным вращением.
- Общая длительность выступления не должна превышать 3 мин.

Количественная оценка (баллов) выступления производится по общему количеству бросков (каждый бросок оценивается в один балл).

К общей оценке добавляются баллы:

- За сложность бросков (за бросок в 2 оборота +3, за бросок более 2-х оборотов +5).
- За наличие цельной композиции +3.
- За четкость выполнения бросков + 2.
- За эстетичность и артистизм +2.

- За музикальність (підбір музикального супроводження і відповідність ритмічному рисунку) +3.

Таким образом, максимальное количество баллов, которое может набрать участник, составляет  $20 \cdot 2 + 5 + 3 + 2 + 2 + 3 = 55$  баллов.

Из общей оценки вычитаются:

За касание гирей пола – 1 балл

Падение гири – 3 балла

За повтор броска более одного раза каждой рукой – 1 балл.

При таком подходе у каждого участника появляется возможность компенсации физических недостатков волевыми и эстетическими качествами, а также позволяет использовать такое важное оздоровительное мероприятие как участие в соревнованиях, которое наряду с эмоциональным эффектом, воспитывает такие важные для успешной жизнедеятельности качества, как стрессоустойчивость, умение мобилизоваться в экстремальных условиях.

Важным является проведение в оздоровительных целях регулярных соревнований по гиревому многоборью, в которые, по нашему мнению необходимо включать:

- Классический рывок облегченной гирей с одноразовой сменой руки в течение 3 мин (50-100 баллов).
- Классический толчок двумя облегченными гирями в течение 3 мин (50-100 баллов).
- Длинный цикл двумя облегченными гирями в течение 2 мин (20-50 баллов).
- Комплексное упражнение каждой рукой (рывок, толчок, длинный цикл, по одной минуте) в течение 3 мин (50-100 баллов).
- Гиревой полумарафон (любое движение из положения гиря в опущенной руке до положения гиря вверх с выпрямленными ногами и рукой) в течение 30 мин (каждый подъем равен 0,1 балла) – 50-100 баллов.

Такие виды соревновательных упражнений должны способствовать гармоничному физическому развитию личности, а предлагаемое количество баллов соизмеримо по нагрузке с количеством баллов в различных упражнениях гиревого многоборья.

Программа внедряется на кафедре физвоспитания УИПА на занятиях со спецмедгруппами.

#### **Выводы:**

1. Гиревое жонглирование с простыми (несложными) бросками и с малыми весами является важным оздоровительным средством для лиц с разным уровнем физического здоровья.

2. Отличительной особенностью предлагаемых мероприятий является сочетание щадящего тренировочного процесса с соревновательным, направленность на развитие таких жизненно необходимых качеств, как силовая выносливость, стрессоустойчивость, координированность, умение ориентироваться в экстремальных состязательных условиях.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования необходимо проводить в направлении разработки и внедрения конкретных оздоровительных и соревновательных программ для различного контингента лиц.

#### **Список использованных источников**

1. Шикун А. Н. Библиография по гиревому спорту / А. Н. Шикун ; Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина, Тамбов. обл. федер. гиревого спорта. – Тамбов, 2011. – 115 с.
2. Положение о проведении первого открытого чемпионата союзного государства (Россия-Беларусь) в отдельных упражнениях гиревого спорта среди мастеров (ветеранов) в 2011 году : Утв. Международной конфедерацией мастеров гиревого спорта 21.01.2011 г.
3. Литовченко В. Ю. Система упражнений с отягощениями в формировании навыков здорового образа жизни при подготовке инженерно-педагогических кадров / В. Ю. Литовченко, С. Н. Деревенец, П. Ю. Баранов // Вклад академика В. С. Леднева в становление и развитие теории и структуры содержания современного инженерно-педагогического образования : сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф., февр. 2009 г. / Укр. инж.-пед. акад. – Харьков, 2009.

4. Ковалев Е. В. Гиревое жонглирование [Электронный ресурс] / Е. В. Ковалев // Методическая политика. – М., 2008. – Режим доступа: <http://antey.tomsk.ru/node/17>

#### References

1. Shikunov, AN 2011, *Bibliografiya po girevomu sportu* [Bibliography of kettlebell sport], Tambov.
2. Mezhdynarodnaya konfederatsiya masterov girevogo sporta 2011, *Polozheniye o provedenii pervogo otkrytogo chempionata soyuznogo gosudarstva (Rossiya-Belarus) v otdelnykh uprazhneniyakh girevogo sporta sredi masterov (veteranov) v 2011 godu* [Statement of carrying out of the first open championship of federal state (Russia-Belarus) in different exercises of kettlebell sport among master (veteran) in 2011 year].
3. Litovchenko, V, Derevenets, S & Baranov, P 2009, 'Sistema uprazhneniy s otyagosheniyami v formirovaniy navukov zdorovogo obraza zhizni pri podgotovke inzhenerno-pedagogicheskikh kadrov' [The system of exercises with poundage in skills formation of healthy lifestyle while training of engineering-pedagogical personnel], *Vklad akademika V.S. Ledneva v stanovleniye i razvitiye teorii i struktury sodержaniya sovremennogo inzhenerno-pedagogicheskogo obrazovaniya*, sbornik materialov mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoy konferentsii, fevral 2009, Ukrainskaya inzhenerno-pedagogicheskaya akademiya, Kharkov.
4. Kovalev, EV 2008, 'Girevoey zhonglirovaniey' [Kettlebell juggling], *Metodicheskaya politik*, <http://antey.tomsk.ru/node/17>.

*Стаття надійшла до редакції 14.09.2014р.*