

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ

Карабанов Є.О., аспірант

Запорізький національний університет

Проаналізовано розвиток гирьового спорту від стародавніх часів до сьогодення. Доведено, що гирьовий спорт забезпечує гарну фізичну підготовку, благотворно впливає на організм людини, сприяє зміцненню здоров'я в цілому. Проведений аналіз дає можливість визначити перспективи гирьового спорту як олімпійського виду.

Ключові слова: гирьовий спорт, фізична підготовка.

Карабанов Е.А. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА / Запорожский национальный университет, Украина.

Проанализировано развитие гиревого спорта от древних времен до современности. Доказано, что гиревой спорт обеспечивает хорошую физическую подготовку, оказывает благотворное влияние на организм человека, способствует укреплению здоровья в целом. Проведенный анализ дает возможность определить перспективы гиревого спорта как олимпийского вида.

Ключевые слова: гиревой спорт, физическая подготовка.

Karabanov Y.O. STATUS AND PROSPECTS OF WEIGHTLIFTING AS AN OLYMPIC / Zaporizhzhya National University, Ukraine

Analyzed the development of weightlifting from ancient to modern times. It is proved that the effect of weightlifting on the human body provides a good physical fitness and improves health. This analysis allows us to determine future weightlifting as an Olympic.

Key words: weight lifting, physical training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема зміцнення здоров'я населення в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку й істотною модифікацією ціннісних установок є проблемою першорядного значення [5, с. 3]. Сьогодні, як ніколи, фізична культура та спорт відіграють ключову роль у житті мільйонів людей [1, с. 6]. Одним із видів, що сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та підтримці гомеостазу в організмі, є гирьовий спорт. Популярність гирьового спорту у світі висуває серйозні вимоги до підготовки вітчизняних спортсменів. Проте це завдання ускладнюється недостатньою кількістю наукових досліджень у цій галузі.

Зважаючи на це, багато тренерів змушені керуватися власним практичним досвідом або «копіювати» програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці, спиратися на методики циклічних видів спорту, однак їхні програми майже не публікуються та не мають широкого практичного застосування [4, с. 16].

Історію розвитку важкої атлетики та гирьового спорту вивчали дослідники різних країн: Д. Вебстер (Великобританія); Ф. Мезе (Угорщина); В.А. Воронін, Ш.М. Галєєв, О. Мазур (Росія). В Україні цьому питанню приділяли увагу В.В. Драга, Ю.В. Щербина, Т.Г. Кириченко, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.М. Романчук, С.В. Романчук [4, с. 27].

Аналіз спеціальної літератури засвідчив той факт, що у фахівців гирьового спорту немає єдиного підходу щодо питань, пов'язаних із визначенням першочерговості розвитку провідних фізичних якостей гирьовиків у підготовчому періоді. Так, в одних спортивних школах (секціях, клубах) перевага надається розвитку силових якостей, в інших – розвитку силової витривалості, але запропоновані комплекси тренувальних завдань не дозволяють досягнути значних успіхів у змаганнях [4, с. 17–18].

Мета статті полягає в дослідженні й аналізі стану гирьового спорту та визначенні його перспектив як олімпійського виду.

Методи та організація дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- історичний та порівняльний методи.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Гирьовий спорт – один із видів спорту, історична спадщина якого входить до культурної скарбниці східних слов'ян, у тому числі й українського народу. А його основне знаряддя – гирі (кулястий масивний спортивний снаряд з рукояткою у формі замкненої дуги) – як засіб розвитку фізичних якостей має багатовікову історію [4, с. 27].

Прототип гирі, що відноситься до часів античних Олімпійських ігор, зберігаються в одному з музеїв Греції.

Як спортивні снаряди, схожі на гирі, елліни використовували грубо обтесані камені. Тогочасні змагання передбачали піднімання таких гир над головою та перекидання їх назад. Вага найбільшої гирі, яка збереглася до сьогодні, становить 143 кг [2,4,5].

Значна увага вправам з гирями та іншим обтяженням приділялася на Запорізькій Січі, оскільки в козацькому середовищі фізична сила, спритність і витривалість були у великій пошані. Стрімкий розвиток воєнного мистецтва потребував удосконалення бойових якостей воїнів. Довгий час поряд з холодною зброєю застосовувалися булави й легкі гирі. Для більшого ударного ефекту гирі прикріплялися за дужку до ланцюга або ремня [4, с. 42].

Із плином часу гирі стали незмінним атрибутом народних забав і мандрівних цирків, що гастролювали країнами Європи та Росії. У виставах брали участь силачі та борці, що демонстрували не тільки силові вправи, а й складні трюки – жонглювання важкими гирями та ядрами. У кінці XIX – на початку XX століття популярність таких виступів була настільки великою, що зараз її можна порівнювати хіба що з популярністю футболу.

Саме відтоді вправи з гирями набувають спортивного характеру. По всій Європі активно створюються атлетичні гуртки і товариства, тренувальні заняття і конкурси не обходяться без використання гир. Реєструються рекорди, з'являються чемпіони та «королі» гир [1, с. 11]. Періодом становлення сучасного гирьового спорту можна вважати 60-ті роки минулого століття. У Росії, Україні, Литві в сільських фізкультурних колективах усе частіше організовувалися подібні змагання. У колишніх радянських республіках було розроблено правила змагань і класифікаційні нормативи, у тому числі й нормативи майстра спорту, почали офіційно реєструватися рекорди.

У 70-ті роки традиційно проводилися турнірні зустрічі аматорів гирьового спорту сільських районів Росії та України. Спортсмени змагалися вже за ваговими категоріями. Щоправда, і їх кількість, і правила змагань у кожній республіці різнилися.

Знаковим став 1985 рік: почали діяти всесоюзні правила змагань, було проведено перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту. Це дало новий поштовх розвитку гирьового спорту, значно зросла його популярність серед населення. У березні 1989 р. у Хусті відбулася установча конференція фахівців із гирьового спорту, на якій було ухвалено рішення про створення самостійної Федерації гирьового спорту СРСР [4, с. 29-30].

Улітку 1991 р. гирьовий спорт увійшов до програми X ювілейної Спартакіади народів СРСР, яка через політичні події стала останньою.

Із розпадом Радянського Союзу у сфері фізичної культури та спорту відбулися значні зміни. Всесоюзна федерація гирьового спорту припинила своє існування. Проте це не завадило йому вийти на міжнародну арену.

Так, у 1992 р. за ініціативою У.А. Кундзинша було створено Союз Європи з гирьового спорту, а незабаром після цього – Міжнародну федерацію гирьового спорту, першим президентом якої став В.С. Рассказов. У грудні 1992 р. у Ризі відбувся перший чемпіонат Європи. Того ж року розпочала свою діяльність Федерація гирьового спорту України. А в листопаді 1993 р. у Липецьку було проведено перший чемпіонат світу.

Популярність гирьового спорту стимулювала винахідницьку діяльність і стала додатковим поштовхом розвитку наукової думки. Суддівство першого чемпіонату світу, вперше для змагань такого рівня, здійснювалося за допомогою електронної суддівської сигналізації, винахідником якої був Ю.В. Щербина. М.В. Стародубцев у свою чергу розробив математичну таблицю, яка дозволила визначати переможця змагань з гирьового спорту незалежно від його вагової категорії.

Велися активні пошуки максимально ефективного використання і самих гир, унаслідок чого і зовнішній вигляд, і вміст снаряда зазнали значних змін. Гирі виготовлялися різноманітних форм.

Найбільш оптимальними виявилися гирі кулястої форми з циліндричною рукояткою у вигляді прямокутної дуги. Вони були найбільш зручними і для виконання змагальних вправ, і для жонгливання. Крім того, вагу відомих пустотілих насипних гир, що використовувалися на межі ХІХ-ХХ століть, регулювали додаванням дробу чи піску.

У 80-ті роки минулого століття з'явилися розбірні гирі. Вони випускалися в широкому асортименті та користувалися величезною популярністю серед любителів і професіоналів [1,2,4,6].

Протягом 1993–1995 рр. змагання проводилися у 6 вагових категоріях, а з 1996 року з метою популяризації гирьового спорту рішенням Міжнародної федерації гирьового спорту додатково було введено вагову категорію до 75 кг.

У 1994 р. стартував Кубок світу з поштовху гир за довгим циклом, а з 1998 р. – чемпіонат світу. Починаючи з 1999 року, всі чемпіонати світу з довгого циклу проводяться паралельно з Меморіалом М. Жеребцова в Казані – столиці Татарстану [4, с. 163].

У 1997 р. Держкомспорт України затвердив Єдину спортивну класифікацію, де вперше в історії гирьового спорту України було передбачено присвоєння почесного спортивного звання майстра спорту України міжнародного класу (МСМК).

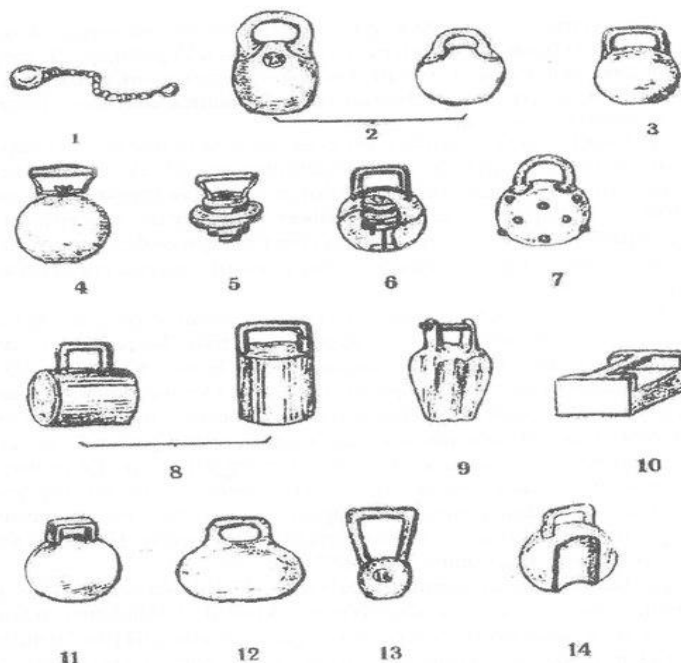


Рис.1. Різновиди гир (за Ю.В. Щербиною) [6] :

1 – бойова ги́ря епохи середньовіччя; 2 – млинові вагові ги́рі кінця XIX –першої половини XX століття; 3 – сучасна стандартна спортивна ги́ря; 4 – насипна ги́ря кінця XIX століття; 5 – розбірна ги́ря середини XX століття; 6 – сучасна розбірна ги́ря (у розрізі); 7 – ги́ря для показових виступів першої половини XX століття; 8 – циліндричні ги́рі; 9 – глечикоподібна ги́ря; 10 – плоска ги́ря кінця XIX – першої половини XX століття (праска); 11 – циркова ги́ря з пласкою рукояткою; 12 – ги́ря з приплюснутими боками; 13 – тренувальна ги́ря; 14 – спортивна ги́ря з виїмкою для передпліччя конструкції алма-атинського винахідника В. Герасименка (експериментальний зразок).

Починаючи з 2002 року, значно розширюється географія змагань з ги́рьового спорту. Так, 13-15 вересня 2002 р. уперше в історії черговий чемпіонат світу відбувся за межами країн Співдружності Незалежних Держав – у м. Афіни. Наступні чемпіонати світу проводилися у м. Вентспілс (Латвія, 2003 р.) та м. Гамбург (Німеччина, 2004 р.). Окрім цих країн, в офіційних міжнародних змаганнях з ги́рьового спорту брали участь спортсмени з Росії, Молдови, Білорусії, Татарстану, Естонії, Литви, Казахстану, Угорщини, Італії, Польщі. А на чемпіонат світу 2005 року, що відбувся 11-13 листопада у Москві, прибула збірна команда США в повному складі, а також представники Сербії та Чорногорії.

15 жовтня 2004 р. у Сан-Франциско було створено Північноамериканську федерацію ги́рьового спорту, того ж року відбулася перша матчова зустріч збірних команд Росії та Америки.

У 2007 р. у Сан-Дієго пройшла першість чемпіонату світу з ги́рьового спорту. Наступні чемпіонати світу проводилися в м. Шатіллон (Італія, 2008 р.), м. Мілан (Італія, 2010 р.), м. Ванцагелло (Мілан, 2012 р.). Усього на цих змаганнях виступило 196 учасників, із них у чемпіонаті світу з ги́рьового спорту 2012 взяло участь 136 спортсменів з 24 країн.

Щороку збільшується кількість спортивних шкіл із секцією ги́рьового спорту, провідним спортсменам присвоюється звання заслуженого майстра спорту України, а тренерам – заслуженого тренера України [4, с. 166].

Фізіологічною основою тренування ги́рьовика є прогресивні функціональні та структурні зміни, що відбуваються в організмі під впливом багаторазово виконаної роботи з постійним збільшенням навантаження.

Взагалі для представників цього виду спорту характерний гармонійний розвиток усіх органів і мускулатури зі значною гіпертрофією м'язів плечового поясу. Суттєві позитивні зміни відбуваються в опорно-руховому апараті, серцево-судинній та дихальній системах організму.

У ги́рьовиків відзначається робоча гіпертрофія серцевого м'яза, більш висока киснева ємність легень [3, с. 10].

Підвищений інтерес до ги́рьового спорту зумовив включення його до програми Всесвітньої універсиади 2013 року – другої після Олімпійських ігор спортивної події у світі [7].

ВИСНОВКИ

Аналіз стану ги́рьового спорту підтверджує його оздоровчу спрямованість і великий потенціал, а також дає всі підстави виконаному Міжнародного олімпійського комітету розглядати питання про включення його до розряду олімпійських видів. Постійно розширюється географія ги́рьового спорту, в нього з'являється все більше прихильників. Він є ефективним і найдоступнішим засобом фізичного виховання.

Перспективи подальших пошуків з означеної проблеми полягають у системному підході до дослідження, необхідності розширювати наукові знання та світогляд з ги́рьового спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 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. Хайрулин Р.А. Гиревой спорт / Р.А. Хайрулин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань : ООО «Центр оперативной печати», 2004. – 96 с.
6. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 105 с.
7. Международная федерация гиревого спорта [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.igsf.biz (18.09.13)

УДК 796.422.16:612.17-057.796-051

ВЛАСТИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДИОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-БИГУНІВ НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Клочко Л.І., ст. викладач

Запорізький національний університет

Розглянуто експериментальні дані щодо властивостей функціонального стану кардіореспіраторної системи організму спортсменів віком 19-21 років, які спеціалізуються на стаєрських дистанціях. Визначено необхідність врахування особливостей фізичного стану організму спортсменів при плануванні тренувального навантаження в підготовчому періоді річного циклу тренування.

У експерименті наведено показники серцево-судинної системи організму спортсменів і показники системи зовнішнього дихання організму спортсменів, які спеціалізуються в бігу на наддовгі дистанції в підготовчому періоді (контрольної групи та експериментальної групи). У науково-методичних працях висловлюється думка, що обсяги тренувального навантаження, які використовуються, ведучими спортсменами, досягли своєї межі або близькі до них.

У дослідженні вивчено особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи організму спортсменів, які спеціалізуються в бігу на наддовгі дистанції. Доведено, що сучасний рівень досягнень в бігу на наддовгі дистанції потребує постійного вдосконалення теорії та методики тренування спортсменів високого класу.

Ключові слова: рівень функціонального стану, серцево-судинна система, підготовчий період, система зовнішнього дихання, спортсмени, річний цикл підготовки.

Клочко Л.И. СВОЙСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ / Запорожский национальный университет, Украина.

Рассмотрены экспериментальные данные относительно свойств функционального состояния кардиореспираторной системы организма спортсменов возрастом 19-21 лет, которые специализируются на стайерских дистанциях. Определена необходимость учета особенностей физического состояния организма спортсменов при планировании тренировочной нагрузки в подготовительном периоде годичного цикла тренировки.

В эксперименте показаны показатели сердечно-сосудистой системы организма спортсменов и показатели системы внешнего дыхания организма спортсменов, которые специализируются в бегу на сверхдлинные дистанции в подготовительном периоде (контрольной группы и экспериментальной группы). В научно-методических работах