УДК 796.03:796.8:378.01
ББК 75.4:74

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО ПО РЫВКУ ГИРИ

В. Н. Белянский, Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, Т. П. Васюкова

Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», Волгодонск, Россия

Рассматриваются основные задачи тренировочного процесса подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО по рывку гири.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, методика внедрения, комплекс ГТО, рывок гири, планирование.*

В современном российском обществе состояние здоровья граждан является актуальной проблемой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является очередной попыткой создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения [3; 5; 8; 9].

Приоритетными задачами образовательных учреждений при подготовке бакалавров и специалистов являются: создание устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни, мотивации к физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта, использованию здоровьесберегающих технологий [4]. Ни для кого не секрет, что форма организации занятий физической культурой, как правило, определяется материально-техническими условиями (наличие спортивной базы, разнообразие инвентаря).

В настоящее время в высших учебных заведениях практически всегда есть возможности организации занятий гиревым спортом. Использование этого вида спорта позволяет простыми и доступными средствами решать большой комплекс задач: не только в подготовке студентов к сдаче испытания ГТО «рывок гири», но и развить их физические и морально-волевые качества, позволить им получить оздоровительный эффект. Всё это, несомненно, приведёт к реализации полученных навыков и умений в будущей профессии.

У большинства населения, не говоря о студентах и школьниках, нет самых простых навыков в поднимании тяжестей. Малоподвижный образ жизни снижает тонус и без того слабых мышц позвоночника. Редкие действия по поднятию тяжестей «застают» наш позвоночник врасплох, что может привести к различным травмам позвоночника [2].

В связи с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» ставятся и такие задачи, как подготовка и самоподготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

VI ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО предусматривает для мужчин в возрасте 18–29 лет обязательные испытания в подтягивании или рывке гири. Рывок гири является новым видом испытаний как для сдающих нормативы комплекса ГТО, так и для преподавателей высших технических образовательных учреждений в рамках учебной дисциплины физическая культура и спортивной секции.

Для занятий гиревым спортом характерен низкий уровень травматизма. Систематические занятия повышают не только физическую работоспособность организма, но и способствуют более быстрому и эффективному развитию физических качеств, таких как гибкость и ловкость, сила и силовая выносливость.

На наш взгляд, основными задачами тренировочного процесса в гиревом спорте могут быть:

– ознакомление студентов с историей и развитием гиревого спорта;

– изучение и совершенствование техники упражнений;

– развитие основных и специальных физических качеств;

– формирование и развитие моральной и психологической устойчивости.

В тренировочном процессе можно выделить подготовительный, соревновательный (только для желающих) и переходный периоды. В процессе тренировок на занятиях должны соблюдаться принципы постепенного увеличения нагрузок при выполнении упражнений, развивающих

гибкость и силовую выносливость, и систематичность предельных нагрузок. Постепенность увеличения нагрузок способствует улучшению координации движений, овладению техникой движений. Разнообразие применяемых физических упражнений позволяет последовательно нагружать различные группы мышц, достигать всестороннего физического развития у студентов. Тренировки на развитие силовой выносливости должны чередоваться с отдыхом, для восстановления сил. Для каждого периода подготовки необходимо разработать планы занятий, продолжительностью не более 90 мин и не менее трёх раз в неделю [6].

Задачами подготовительного периода являются: развитие общей физической подготовки, совершенствование техники упражнений, развитие морально-волевых качеств. В этом периоде студенты постепенно втягиваются в процесс, поэтому предельные нагрузки лучше исключить. В подготовительной части занятия лучше всего использовать ходьбу или медленный бег и постепенно переходить к применению специальных упражнений с одной гирей. В основную часть занятия рекомендуется включать упражнения для овладения техникой рывка гири и развития силовой выносливости. В заключительной части занятия допускаются упражнения: висы, подъём переворотом, махи на перекладине, упражнения на расслабление мышц.

Задачей соревновательного периода является совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья в той последовательности, в которой они будут выполняться на соревнованиях. Также нужно проводить соревнования среди тренирующихся, чтобы участники привыкали к соревновательной обстановке. В соревновательном периоде необходимо выполнять специальные упражнения с отягощением как одной, так и двух рук. В этом периоде определяются объёмы нагрузок для каждого студента, относящегося по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Нагрузка определяется по формуле

$$\text{Нагрузка} = a : (b + c) \cdot d,$$

где a — вес гири;

b — количество подъёмов правой рукой;

c — количество подъёмов левой рукой;

d — число подходов.

Эту формулу можно применять для всех видов упражнений с отягощением [4; 5].

После окончания соревновательного периода наступает переходный период. В этот период нагрузка становится небольшой по объёму и студенты полностью подготовлены к сдаче норм ГТО в испытании «рывок гири». Также можно рекомендовать студентам занятия спортивно-игровой направленности.

Данный вид спорта привлекает молодёжь, поскольку позволяет быстро увеличить силу, исправить отдельные недостатки телосложения. Методика обучения в гиревом спорте строится на основе принципов наглядности, последовательности, систематичности. Обучение проводится в определённой последовательности:

– ознакомление;
– разучивание;
– тренировка.

Ознакомление с упражнением способствует созданию у занимающихся правильного представления о технике его выполнения. Для этого следует:

– правильно назвать упражнение;
– безукоризненно показать его в целом;
– показать по частям и объяснить технику выполнения каждой части.

Разучивание упражнения проводится сначала без снаряда (имитация), затем с одной гирей по частям и в целом.

Примерный план тренировочного занятия гиревым спортом в техническом вузе представлен в таблице.

Регулярные занятия гиревым спортом способствуют формированию опорно-двигательного аппарата, как у юношей, так и у девушек, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также воспитывают волевые качества, такие как выдержка, смелость, решительность, упорство, настойчивость [2; 6].

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития и в сравнении со многими другими видами имеет ряд преимуществ. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. Занятия гиревым спортом повышают физическую работоспособность орга-

Примерный план тренировочного занятия гиревым спортом в техническом вузе

Содержание занятия	Продолжительность, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин		
Построение. Объяснение целей и задач занятия: – ходьба, медленный бег – общеразвивающие упражнения с силовой направленностью – специальные упражнения с одной гирей: поднимание гири вверх двумя руками, приседания с гирей за головой, наклоны, вращения	2 10 5 8	Акцентировать внимание: на подготовке систем организма к выполнению работы высокой интенсивности с отягощениями
Основная часть, 60 мин		
Разучивание и совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья	60	Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Разучивание упражнений по частям и в целом
Заключительная часть, 5 мин		
Медленный бег. Упражнения на перекладине для расслабления мышц спины. Построение.	5	Подведение итогов занятия

низма в целом, а также способствуют ускоренному и эффективному развитию силы и силовой выносливости, физических качеств [1; 7].

Первый шаг сделан. Мы понимаем, что, какие бы методы и технологии сохранения и укрепления здоровья ни использовались, ожидаемого результата не будет, если у студентов не сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к здоровью, не выработаны умения и навыки совершенствования своего физического и психического здоровья. Таким образом, использование гиревого вида спорта является эффективным средством, направленным на сохранение и укрепление здоровья студентов, а также на успешную сдачу норматива ГТО по рывку гири.

Список литературы

1. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов : метод. указания / В. В. Баранов. — Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. — 37 с.

2. Гиревой спорт в вузе: методико-практические основы учебно-тренировочного процесса : учеб. пособие / сост. А. И. Стафеев. — Ульяновск : УлГТУ, 2012. — 129 с.

3. Иванов, В. Д. Проблемы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. Д. Иванов, В. З. Смирнова, М. А. Райн // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 108–111.

4. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.

5. Исханов, И. С. Результаты мониторинга готовности студентов вуза к выполнению обязательных тестов комплекса ГТО (по итогам проведения осенних испытаний 2015 г.) / И. С. Исханов, Р. А. Айдаров // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — Т. 132, № 2. — С. 83–87.

6. Поляков, В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 80 с.

7. Скоробогатов, А. В. Гиревой спорт : учеб.-мет. пособие / А. В. Скоробогатов. — Ижевск : Удмурт. ун-т, 2016. — 36 с.

8. Титова, С. А. Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда / С. А. Титова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 1. — С. 16–19.

9. Ярушин, С. А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С. А. Ярушин, В. Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 2 (2). — С. 84–89.

Поступила в редакцию 30 января 2018 г.

Для цитирования: Белянский, В. Н. Подготовка студентов технического вуза к сдаче нормативов ВФСК ГТО по рывку гири / В. Н. Белянский, Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, Т. П. Васюкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 13–17.

Сведения об авторах

Белянский Владимир Николаевич — старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

Шапкина Татьяна Сергеевна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

Карпов Виталий Дмитриевич — старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

Васюкова Татьяна Петровна — исполняющий обязанности заведующего кафедрой физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 1, pp. 13–17.

Preparation of technical university students for passing the all-Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense» — snatch of kettlebells

V.N. Belianskiy, T.S. Shapkina, V.D. Karpov, T.P. Vasyukova
The Volgodonsk Technical Institute — branch of the National Research Nuclear University, Volgodonsk, Russia. *tan6635@yandex.ru*

The article considers the main training process tasks of preparing students for passing the «Ready for Labor and Defense» complex standards in the form of «Snatch of Kettlebells» tests

Keywords: *training process, implementation methodology, «Ready for Labor and Defense» complex, snatch of kettlebells, planning.*

References

1. Baranov V.V. *Girevoy sport kak sredstvo professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki studentov: metodicheskiye ukazaniya* [Kettlebell lifting as a means of professional-applied physical training of students: a manual]. Orenburg, 2005. 37 p. (In Russ.).

2. *Girevoy sport v vuze: metodiko-prakticheskiye osnovy uchebno-trenirovochnogo protsessa* [Kettlebell sport in high school: methodological and practical foundations of the training process]. Ul'yanovsk, 2012. 129 p. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Smirnova V.Z., Rayn M.A. Problemy pravovogo regulirovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii [Problems of legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 108–111. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Formation of health-competence of students of higher educational institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sport, tourism and motor recreation in the modern world: materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts. Part 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

5. Ishanov I.S., Aydarov R.A. Rezul'taty monitoringa gotovnosti studentov vuza k vypolneniyu obyazatel'nykh testov kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (po itogam provedeniya osennih ispyitaniy 2015) [Results of the monitoring of readiness of students of the University to implement mandatory tests of the «Ready for labor and defense» (at the end of the autumn tests 2015)]. *Uchyonyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes University. P. F. Lesgaft], 2015, vol. 132, no. 2, pp. 83–87. (In Russ.).

6. Polyakov V.A., Voropayev V.I. *Girevoy sport* [Weightlifting]. Moscow, 1988. 80 p. (In Russ.).

7. Skorobogatov A.V. *Girevoy sport* [Weightlifting]. Izhevsk, 2016. 36 p. (In Russ.).

8. Titova S.A., Yarushin S.A. Gotov k trudu i oborone: novoye ponimaniye izvestnogo brenda [Ready for labor and defence: a new understanding of well-known brand]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sport, tourism and motor recreation in the modern world: materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 pats. Part 1]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 16–19. (In Russ.).

9. Yarushin S.A., Ivanov V.D. Novoye v provedenii razminki pered fizicheskoy nagruzkoy: tipichnyye oshibki i mery ikh preduprezhdeniya [New in the conduct of the warm-up before exercise: common mistakes and measures of their prevention]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravookhraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health Care], 2014, no. 2 (2), pp. 84–89. (In Russ.).