

<sup>1</sup>**ЧЕРЕПАХА В.С.**, викладач

<sup>2</sup>**ЧУХЛАНЦЕВА Н.В.**, к.фіз.вих., доцент

<sup>1</sup>*Запорізький металургійний коледж*

<sup>2</sup>*Інститут управління і права Запорізького національного технічного університету*

## **ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**

**Анотація.** Проблема підвищення спортивної майстерності гирьовиків безпосередньо пов'язана з удосконаленням, як техніки змагальних вправ, так і методики фізичної підготовки спортсменів.

**Ключові слова:** техніка, ривок, гиря, методика, спортсмені-гирьовики.

**Вступ.** З кожним роком, у нашій країні та за її межами, гирьовий спорт набуває широкої популярності, постійно вдосконалюються програми підготовки, правила змагань, класифікаційні нормативи [1].

Вивчення передового досвіду підготовки та участі гирьовиків у змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені. Якість побудови тренувального процесу українських гирьовиків потребує вдосконалення, але це завдання ускладнюється недостатньою кількістю наукових досліджень у цій галузі. Більшість наукових досліджень з проблем гирьового спорту проводились у 80-90-х роках минулого століття і не враховують змін, що відбулися у гирьовому спорті в останні роки [3]. Науковці виокремлюють низку причин, що знижують ефективність чинної системи підготовки українських гирьовиків: не достатньо представлені науково-обґрунтовані програми підготовки до змагань; кваліфікаційні вимоги у сучасному гирьовому спорті будуються за принципом лінійного підвищення нормативів із збільшенням вагової категорії; відсутній єдиний погляд фахівців гирьового спорту щодо пріоритетів розвитку провідних фізичних якостей; не розроблені модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості гирьовиків високого класу [2,3,4]. Наразі виникла необхідність розробки та використання тренувальних завдань технічної підготовки в цьому виді спорту, як одної з основних складових спортивної майстерності гирьовиків.

**Мета дослідження:** визначення умов підвищення спортивної майстерності спортсменів-гирьовиків.

**Завданнями** дослідження було на основі аналізу науково-методичної літератури виявити організаційно-педагогічні умови підвищення рівня спортивної майстерності, вивчити стан проблеми вдосконалення техніки ривку в гирьовому спорті та визначити значущі показники загальної та спеціальної підготовленості спортсменів-гирьовиків.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики. В експерименті

приймали участь 20 студентів-спортсменів (юнаків віком 17-18 років).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Огляд літературних джерел свідчить, що організаційно-педагогічними умовами, які визначають успішність вирішення проблеми формування спортивної майстерності гирьовиків на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки є методичне і матеріальне забезпечення процесу спортивної підготовки, наявність відповідного висококваліфікованого кадрового потенціалу і постійне зростання його професійної кваліфікації, орієнтація на безперервний характер навчально-тренувального процесу, оптимізація і демократизація системи управління тренувальним процесом, націленість всього тренерського колективу на особистісно-діяльнісний підхід в багаторічній спортивній підготовці гирьовиків і всебічний розвиток індивідуальних психофізичних, техніко-тактичних та інших якостей спортсмена і реалізація його потенційних можливостей [1, 3].

Приріст спортивних результатів у гирьовому спорті залежить від багатьох факторів, провідними серед яких є рівень спеціальної фізичної підготовленості та ефективність координаційної роботи нервово-м'язового апарату атлета. Підвищення ефективності технічної підготовки в гирьовому спорті можливо при запровадженні змін, які б забезпечили більш швидке виконання кожного циклу вправи та підвищення результативності змагальної діяльності в цілому; методика технічної підготовки буде представлена як керована педагогічна система, що включає структурні і функціональні компоненти; при внесенні змін до структурних та функціональних компонентів системи технічної підготовки будуть враховані біомеханічні, психофізіологічні і педагогічні закономірності засвоєння і управління руховими діями і виділені на цій основі педагогічні умови, які сприятимуть підвищенню якості оволодіння спортсменами технікою гирьового спорту [1,4].

Для досягнення високих результатів у гирьовому спорті для спортсменів у категоріях 60-75 кг першочергового значення набуває розвиток як витривалості, так і силових якостей (на змаганнях атлет піднімає гирі вагою 80-120% від маси тіла), у вагових категоріях 80, 90 і понад 90 кг – загальної витривалості (вага снарядів становить 50-70% від маси тіла) [2,4]. Узагальненим критерієм ефективності тренувального процесу є рівень спортивної майстерності атлетів, а досягнення високого спортивного результату в гирьовому спорті можливо виключно за умов оволодіння раціональною технікою. Під технікою змагальних вправ у гирьовому спорті розуміють раціональну організацію для кожного спортсмена системи рухів, що спрямована на піднімання гирі максимальної кількості раз. Однією з методичних умов формування та удосконалення раціональної техніки є врахування індивідуальних особливостей спортсменів у процесі формування вдосконаленої, стабільної і варіативної технічної майстерності [4]. Сутність індивідуалізації техніки у гирьовому спорті полягає у забезпеченні відповідності характеристик техніки кваліфікації, морфологічним особливостям та рівню функціональних можливостей організму спортсмена.

За допомогою методу експертних оцінок, нами досліджено і проаналізовано техніку виконання ривку гирі вагою 24 кг у 20 спортсменів-гирьовиків під час змагань. В оцінюванні якості виконання ривку брало участь три тренера високої кваліфікації, які виступали в ролі суддів-експертів. Експертам було запропоновано враховувати правила змагань з гирьового спорту, враховувати визначені найбільш типові помилки та в залежності від їх кількості нараховувати оціночні бали від 5 до 1, де 5 – найвищий бал. Оцінювались чотири фази ривку гирі: замах; тяга гирі і підрив; напівприсід з наступним випрямленням ніг; опускання гирі в вихідне положення. Результати оцінювання техніки виконання ривку становили: замах –  $2,3 \pm 0,15$  бали, тяга і підрив –  $2,2 \pm 0,23$  бали, напівприсід –  $2,9 \pm 0,19$  балів, опускання гирі  $2,9 \pm 0,37$  балів. Технічно досконале виконання ривку гирі залежить від правильного вихідного положення: ноги нарізно, нахилитися вперед, ноги зігнути в колінах, зробити хват дужки гирі зверху, випрямити спину та напружити м'язи поперекового відділу. Нами було проаналізовано і визначено найбільш поширені помилки в техніці ривку гирі: надто глибокий захват дужки гирі здійснюють 37 % спортсменів; після підриву гиря летить далеко вперед у 53 % гирьовиків; неповне випрямлення ніг і тулуба в підриві гирі виявлено у 32 % спортсменів; підрив у ривку, який виконується тільки за рахунок м'язів спини виявлено у 47 % гирьовиків; незлагодженість роботи ніг, тулуба і руки визначена у 17% спортсменів; запізніле просовування руки в дужку гирі визначено у 63 % гирьовиків.

На основі даних літературних джерел та власного дослідження були виділені важливі фізичні якості спортсменів-гирьовиків. Насамперед це сила м'язів кисті рук, сила м'язів-розгиначів тулуба, статична і силова витривалість м'язів спини, здатність проявляти задані силові напруження. Визначені показники сили м'язів правої кисті (динамометрія кисті) у студентів-спортсменів гирьовиків становили  $37,2 \pm 6,98$  кг, що відповідає середньому рівню підготовленості [5]. Показники сили м'язів лівої кисті (динамометрія кисті) становили  $30,15 \pm 5,46$  кг, що відповідає низькому рівню розвитку [5]. При побудові тренувального процесу у сучасному гирьовому спорті для досягнення високих результатів для спортсменів вагових категорій 60-75 кг розвиток силових якостей набуває першочергового значення. У вагових категоріях 80, 90, +90 кг важливість розвитку силових якостей знижується [4]. Показники сили м'язів-розгиначів (станова динамометрія) становили  $133,15 \pm 6,44$  кг, що відповідає високому рівню розвитку [5]. Статична витривалість м'язів спини (час утримання 75% від максимального показника станової динамометрії) становила  $24,9 \pm 8,36$  с, що відповідає середньому рівню розвитку [5]. Силова витривалість м'язів спини (час утримання вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах під кутом  $90^\circ$ , тулуб під кутом  $40^\circ$  відносно підлоги, руки за головою, пальці переплетені) становила  $59,45 \pm 21,37$  с, що відповідає високому рівню фізичної підготовки. Кількість раз виконання вправи «ривок гирі» за 1 хв. на початку експерименту дорівнювала  $22,65 \pm 2,29$  разів. Вважаємо важливим в процесі навчання створювати умови для усвідомлення

і засвоєння спортсменами істотних ознак і властивостей змагальних вправ гирьового спорту, їх зв'язків між собою та з іншими діями. Спортсмени повинні опанувати не тільки конкретним, що вивчається в даний момент способом вирішення рухового завдання, а й бути готовими до виділення, усвідомлення і засвоєння закономірностей вирішення інших рухових завдань, що сприятиме підвищенню їх можливостей творчої реалізації засвоєваних способів в варіативних умовах змагальної діяльності.

**Висновки:**

1. Високий рівень досягнень у сучасному гирьовому спорті передбачає постійний пошук нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а досягнення високих результатів можливе за умови розвитку сили м'язів кисті, сили м'язів-розгиначів тулуба, силової витривалості м'язів спини.

2. Експертне оцінювання техніки виконання ривку (за окремими елементами) визначило що середня оцінка виконання замаху становила  $2,3 \pm 0,15$  бали, тяга і підрив –  $2,2 \pm 0,23$  бали, напівприсід –  $2,9 \pm 0,19$  балів, опускання гирі  $2,9 \pm 0,37$  балів. Визначено що рівень розвитку сили м'язів правої руки та сила м'язів лівої руки відповідали середньому та низькому рівню відповідно, сила м'язів розгиначів тулуба – високому рівню розвитку, статична витривалість м'язів спини – середньому рівню розвитку, силова витривалість м'язів спини відповідала високому рівню.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається розробити модельні характеристики фізичної та технічної підготовленості спортсменів-гирьовиків, на їх основі розробити й запровадити експериментальну програму та дослідити її ефективність.

**Список використаної літератури:**

1. Андрійчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту / В.Я. Андрійчук. – Львів: Тріада плюс, 2007.- 500 с.

2. Лаврентьев О.М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду/ О.М. Лаврентьев // Науковий часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 7(33) Т.1 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 425-430.

3. Пилипко В.Ф. Особливості показників фізичної підготовленості і морфологічної придатності спортсменів в гирьовому спорті в залежності від вагової категорії і спортивної кваліфікації / В.Ф. Пилипко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. - теорет. журн. – Харків :ХДАФК, 1998. – № 1. – с.- С. 67-69.

4. Пронтенко В.В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 238–242.

5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360с.