

ГИРЕВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-ПЕДАГОГОВ

В работе рассматриваются вопросы использования элементов облегченного гиревого жонглирования в общефизической подготовке (ОФП) студентов.

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 заключается в значимости и слабой изученности гиревого жонглирования, как 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, 16, 24, 32 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 предлагаемого исследования 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 и др.
- Разработка систем упражнений для различного уровня подготовленности к занятиям гиревым жонглированием.
- Подбор фрагментов музыкальных произведений для сопровождения выполняемых комплексов упражнений.

- Разработка соревновательных программ, основанных на использовании ограниченных нагрузок (простых по сложности упражнений с небольшими весами гирь) 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 гирями 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 гирями 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 гирь минимального веса, как правило, 8кг;
- тщательная проработка жонглирующих упражнений с доведением их до совершенства;
- организация тренировочного процесса, направленного на минимизацию ошибок при выполнении жонглирующих движений (бросков), которые могут привести к травмам или к нарушению эстетичности их восприятия (и то и другое дурно влияет на самочувствие занимающегося в оздоровительных целях);
- основной упор на освоение на достижение оздоровительного эффекта, формирование мотивации к занятиям, эстетичность движений (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: разминочного, основного и заминочного. Каждое занятие направлено на разучивание какого-либо одного простейшего движения, которое отрабатывается в различном темпе 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 и слышит занимающийся.

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 воспитывается 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 движениями (упражнениями).

Критериями оценки является количество различных бросков за время выступления, сложность бросков, артистизм.

Участие в соревнованиях является на наш взгляд, важным элементом общефизической тренировки. Польза от соревнований заключается в том, что участие в соревнованиях воспитывает в участниках такие жизненно важные качества как стрессоустойчивость, умение вести себя в экстремальных ситуациях. Участие в соревнованиях, как правило, связывается со спортом. Бытует мнение, и не безосновательное, о вреде спорта, особенно «большого» 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 контролем).

Учитывая, что гиревой спорт в УИПА является одним из профилирующих на кафедре физвоспитания, предлагается 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:

- Минимальное 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 каждый сложный бросок +3, особо сложный бросок +5).
- За наличие цельной композиции +3.
- За четкость выполнения бросков + 2.
- За эстетичность и артистизм +2.
- За музыкальность (подбор музыкального сопровождения и соответствие ритмическому 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 гири пола (падение) – 3балла
- За повтор броска более одного раза каждой рукой – 1балл.

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 течении 3мин (50-100 баллов).
- Классический толчок двумя облегченными гирями в течении 3мин (50-100 баллов).
- Длинный цикл двумя облегченными гирями в течение 2мин (20-50 баллов).
- Комплексное упражнение каждой рукой (рывок, толчок, длинный цикл, по одной минуте) в течение 3мин (50-100 баллов).
- Гиревой полумарафон (любое движение из положения гиря в опущенной руке до положения гиря вверху с выпрямленными ногами и рукой) в течение 30мин. (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 спецгруппами.

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. Шикунов А. Библиография по гиревому спорту [Электрон. реурс] / А. Шикунов. – М., 2009. – Режим допуска: <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/52-bibliographia>
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 : Сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. «Вклад академика В. С. Леднева в становление и развитие теории и структуры содержания современного инженерно-педагогического образования. – Харьков, 2009.
4. Ковалев Е. В. Гиревое жонглирование [Электрон. ресурс]/ Е. В. Ковалев // Методическая копилка. – М., 2008. – Режим допуска: <http://antey.tomsk.ru/node/17>.

Деревенец С.Н., Баранов П.Ю.

Гиревое жонглирование как эффективное оздоровительное средство в общефизической подготовке будущих инженеров-педагогов

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.

Деревенець С.М., Баранов П.Ю.

Гирьове жонгливання як ефективний оздоровчий засіб у загальнофізичній підготовці майбутніх інженерів-педагогів

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

Ключові слова: гирьове жонгливання, оздоровчий засіб, естетичність, спритність, стресостійкість, координованість, тренувальний процес.

S. Derevenetz P. Baranov

Weight Juggling as Effective Healthy Method of General Physical Training for Future Engineering-Pedagogical

The article deals with the problems of using elements of weight juggling for general physical training of students. The results of conducting lessons in physical training by one of the authors in special groups of students with abnormal health are considered. The material of the article can be made use of in the teaching process and in special sports-health events for various categories of participants.

Key words: weight juggling, healthy method, aesthetics, adroitness, stress resistance, coordination, training process.

Стаття надійшла до редакції 17.05.2011 р.