

Н.Г. Кузёнок, С.А. Яцков

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Сегодня, больше чем когда-либо прежде, физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни миллионов людей. В этой череде в последние годы все большую популярность завоевывает один из народных видов спорта гиревой.

Целенаправленные занятия гиревым спортом способствуют развитию таких важных качеств, как сила, силовая выносливость, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, решительность и уверенность в своих силах, необходимых в учебе, труде, воинской службе. Кроме того, регулярные занятия гиревым спортом формируют красивую осанку, подтянутость, строевую выправку. При тренировке с гирями приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры, увеличении силы, повышении силовой выносливости.

Перед началом занятий студенты проходят тщательное медицинское обследование. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития занимающиеся ведут дневник самоконтроля. Содержание занятий зависит от контингента занимающихся (возраста, подготовленности, весовых категорий), а также тренировочного цикла, материальной оснащённости тренажерного зала.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Перед началом каждого занятия необходимо поставить перед обучаемыми конкретные задачи, довести до них план занятия. Тренировочные занятия должны быть разными как по объему и интенсивности нагрузки, так и по составу применяемых упражнений, числу, темпу выполнения, интервалу отдыха между подходами. Успех в решении задач во многом зависит от подготовленности преподавателя физкультуры (тренера), его методического мастерства, а также от личной заинтересованности студентов (особенно при занятиях самостоятельно).

В начале и в конце учебного года проводится проверка уровня физического развития студентов. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма определяющих запас его физических сил. Состояние здоровья и уровень физического развития - факторы, определяющие возможности и характер занятий физическими упражнениями. В ГГУ имени Франциска Скорины студентам дневного отделения на ряду с занятиями по физическому воспитанию предлагаются занятия в секции по гиревому спорту.

Весной 2009 года нами было проведено обследование физического развития студентов- юношей I курса ГГУ имени Франциска Скорины. В обследовании принимали участие две группы по 16 человек. Первая группа студентов на протяжении четырех лет занималась в секции по гиревому спорту. Вторая группа занималась на занятиях по физическому воспитанию по программе, предусмотренной для студентов ВУЗов. Данные, полученные при обследовании, были занесены в компьютер и в дальнейшем обработаны, что можно наблюдать в таблице. Обследования, проводимые преподавателями кафедры физического воспитания и спорта, показали, что у студентов, занимающихся на обычных занятиях по физическому воспитанию уровень физического развития по некоторым показателям значительно отличается от уровня физического развития студентов, занимающихся в секции по гиревому спорту. Уровень физического развития, у занимающихся гиревым спортом на протяжении трех лет, по многим показателям улучшился, что можно наблюдать на графике, построенном исходя из

полученных данных, проводимого обследования.

Таблица – Физическое развитие студентов

Уровень физического развития	Занимающихся в секции по гиревому спорту			Занимающихся на обычных занятиях по физическому воспитанию		
	Х _{ср}	σ	V	Х _{ср}	σ	V
Ряд измерений: Уровень физического развития:						
Вес (кг)	78,9	5,7	7,2	77,9	6,5	8,3
Рост (см)	177,6	2,5	1,4	177	2,9	1,7
Весо-ростовой показатель = вес/рост, (гр/см)	444,1	28,3	6,4	439	31,9	7,3
Объем груди при вдохе (см)	112	5,4	4,9	110	7,4	6,7
Объем груди при выдохе (см)	100,5	4,7	4,7	101	5,3	5,2
Экскурия =ОГвд-ОГвыд (см)	11,1	3,2	28,3	8,9	3,2	35,5
ЖЭЛ (мл)	3407	140	4,1	3200	212	6,6
ЖЭЛ/вес (мл/кг)	43	3,2	7,3	41,4	3,9	9,4
Сила правой кисти (кг)	44,6	2,3	5,2	34,8	2,7	7,8
Силовой индекс (%)	56,8	5,7	10	45	5,8	12,8
Сила левой кисти (кг)	44,3	1,9	4,3	34,6	2,4	7,0
Силовой индекс (%)	56,4	5,1	9,1	44,8	5,4	12
ЧСС в покое (уд/мин)	78	1,9	2,4	75,6	2,8	3,6
ЧСС после 20 приседаний в течении первой мин (уд/мин)	126	4,5	3,5	148	18,9	12,8
Функциональная проба ССС (%)	80	8,5	10,6	107,8	26,2	24,4

Проводимые нами обследования в течение трех лет показали, что занятия гиревым спортом на протяжении обучения в вузе способствует укреплению здоровья, повышению жизнедеятельности, гармоничному развитию антропометрических данных, улучшению функциональных возможностей организма.

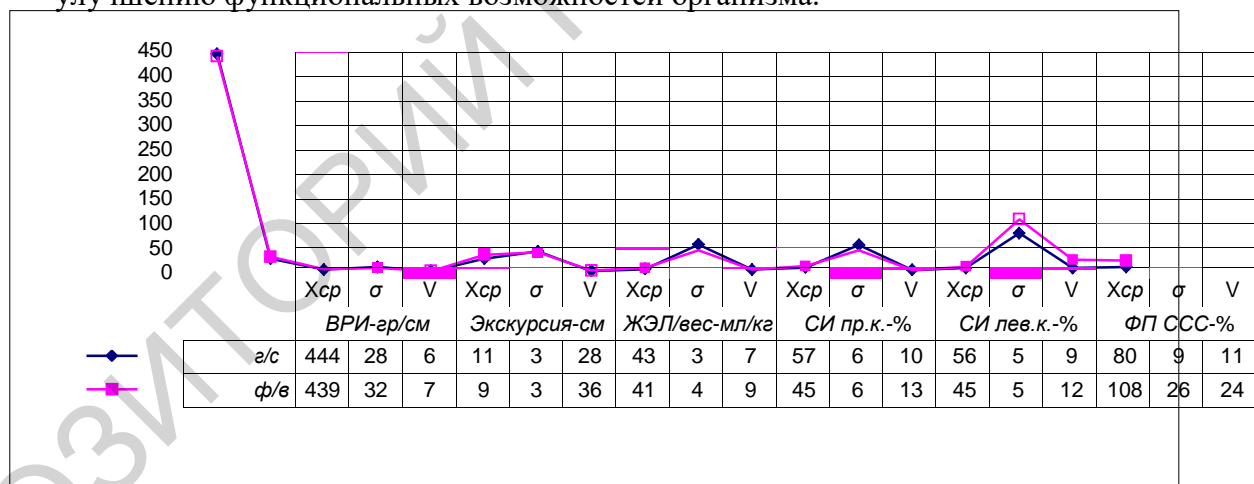


Рисунок – Ряд измерений: среднее арифметическое – Х_{ср}; среднее квадратичное отклонений – σ; коэффициент вариации – V.