

Выводы. 1. С повышением квалификации гребцов на байдарках и каноэ обоего пола выявленные взаимоотношения параметров кровообращения и внешнего дыхания наиболее функционально целесообразны, так как опосредованы повышением насосной способности сердца на фоне становления брадикардии.

2. Показатели внешнего дыхания либо практически не изменяются у мужчин, либо повышаются на уровне тенденции, характеризую экономизацию кровообращения в покое и хорошее состояние функции внешнего дыхания.

Таким образом, на спортивный результат влияют уровень развития физических качеств и функциональные особенности спортсменов, имеющих между собой тесную связь, а иногда и противоречащих друг другу. Поэтому предугадать развитие органов и отдельных систем под влиянием физической деятельности является актуальной проблемой в подготовке спортсменов элитного класса. Вместе с тем до настоящего времени не во всех видах спорта выявлены и научно обоснованы информативные критерии личных сторон подготовленности элитных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р. М. и др. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
2. Вернина Е. В., Маслова И. Н. Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / Е. В. Вернина, И. Н. Маслова // Вестник спортивной науки. М. – 2010 - №3. – С. 29-32.
3. Мелихова Т. М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора / Т. М. Мелихова // Теория и практика физической культуры. М. – 2007. – № 4. – С. 19-20.
4. Чертов Н. В. Срочная функциональная диагностика у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта/Н.В.Чертов // Известия Тульского государственного университета. Тула - 2013. - №1. – С. 62-67.

УДК 796.011.3:796.89-057.875

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Кузнецк Н. Г., Малиновский А. С.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель. Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузах является обязательной дисциплиной на всех курсах кроме последнего. Основной задачей физического воспитания является содействие в подготовке будущих специалистов. На базе «Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины» уже многие годы работает секция гиревого спорта.

Гиревой спорт является циклическим видом, требующим от спортсмена проявления скоростно-силовой выносливости, больших энергетических затрат и силы воли при выполнении толчка и рывка гири.

Отбор студентов в группы по гиревому спорту осуществляется с первого курса обучения. Проводится большая работа по агитации и популяризации этого вида спорта на всех факультетах. Приоритет отдается ребятам, которые обладают рядом физических качеств, таких как: хорошей координацией движений, хорошей выносливостью, силой. Как правило, такие студенты при регулярных занятиях в течение двух-трех лет обучения показывают хороший результат на соревнованиях и способны выполнить какой-либо спортивный разряд.

На первом курсе тренировки направлены на формирование двигательного навыка. Основной ошибкой на этом этапе является излишняя скорость, неточность в движениях, что приводит к большим и ненужным затратам энергии. Спортсмен быстро утомляется, он не способен длительное время выполнять работу высокой интенсивности. Это связано с явлением иррадиации (распространения) процесса возбуждения по обширным участкам коры головного мозга. По мере обучения процесс иррадиации возбуждения сменяется явлением концентрации возбуждательного процесса в тех нервных центрах, работа которых обеспечивает выполнение нужного движения. Движения спортсмена становятся более точными, свободными и целенаправленными. В результате спортсмен овладевает двигательными навыками при подъёме гири. Большая нагрузка при занятиях гиревым спортом падает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Дыхание гиревика происходит в особых условиях, когда гиря находится на груди. При вдохе спортсмену приходится преодолевать дополнительное усилие, равное весу гири. Поэтому у гиревика более развитая дыхательная мускулатура. Жизненная ёмкость лёгких в среднем составляет 5000-5500 куб. см. Кроме того, выполнение упражнений происходит в условиях значительного кислородного голодания, связанного с работой высокой интенсивности, поэтому для успешного выполнения упражнения первостепенное значение имеют ритм и глубина дыхания. При правильно поставленном дыхании число дыхательных циклов превышает число подъёмов гири.

При выполнении упражнений с гирями мышцы рук совершают большую динамическую работу, при этом не происходит достаточно полного их расслабления. Это, в свою очередь, создает дополнительные препятствия току крови и требует от сердечной мышцы более напряжённой работы. Для гиревика характерна рабочая гипертрофия сердечной мышцы, более высокая кислородная ёмкость крови.

Средствами тренировки в гиревом спорте служат обще-развивающие и специальные упражнения, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению – активный отдых, массаж и др.).

Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объёма работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства спортсмена увеличиваются сила и силовая выносливость прежде всего мышц-разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объём отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость.

Для более активного развития гиревого спорта необходима более сильная агитация и пропаганда этого спорта в средствах массовой информации в организации детских секций при спортивных школах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ануров, Л. В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
2. Архангородский, В. С. Гиревой спорт. / В. С. Архангородский – К.: Здоров'я, 1980. – 52 с.
3. Балакшин, В. Н. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. / В. Н. Балакшин, С. В. Моренченко – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.
4. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
6. Бурмистров, А. П. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. / А. П. Бурмистров, Ю. А. Ромашин. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.

УДК 615.8 + 372.016:796