

УДК 796.87

Д.П. Полозенко

Військова академія (м. Одеса), Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПІД ЧАС АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Проведено аналіз застосування вправ гирьового спорту для підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців у силовій витривалості. Розглянуто питання взаємозв'язку фізичних навантажень військовослужбовців у бойовій діяльності із вправами гирьового спорту. Наведені факти досвіду в зоні антитерористичної операції військовослужбовців, які займались гирьовим спортом і його вплив на боєздатність, можливості й проблеми введення додаткових вправ і нормативів для підвищення боєздатності.

Ключові слова: силова витривалість, гирьовий спорт, боєздатність, фізична підготовленість.

В сучасних умовах, виконуючи завдання в зоні антитерористичної операції (АТО), військовослужбовці Збройних Сил України стикаються з різноманітними труднощами, серед яких недостатній рівень фізичної підготовленості [9,13] в окремих категоріях військовослужбовців. В кращий бік можна відмітити фізичну підготовленість курсантів та випускників Військової академії м. Одеса. Герой України, Командувач високомобільних десантних військ полковник Забродський М.В. на заключному засіданні Державних екзаменів курсантів Військової академії м. Одеса які випускались достроково 28 лютого 2015 року стосовно необхідного рівня фізичної підготовленості для виконання завдань в зоні АТО вказав: «... головне рівень розвитку всіх видів витривалості...», тобто стоїть питання розвитку загальної, силової та швидкісно-силової витривалості.

Типові дії з якими стикаються військовослужбовці під час виконання бойових завдань: майже постійне знаходження в спорядженні (бронежилет, особиста зброя), розвантаження, завантаження військового майна, перенесення поранених, в артилеристів та танкістів перенесення боєприпасів вагою 20-80 кг, витягування клин-затвору гармати 50-70 кг не завжди в зручному положенні, заряджання ГРАДу, подача боєкомплекту 2С1 на висоту 1 метр 40 пострілів по 40 кг, забезпечення артпідготовки протягом 5-30 хвилин, тобто піднесення боєприпасів які знаходяться на відстані 5-10 метрів від гармати для забезпечення максимальної швидкострільності гармати 6-8 пострілів на хвилину; в автомобілістів зажимання гайок на МАЗ 537, посадка висадка екіпажу, розгортання майстерні; в розвідників вага обтяжень, які їм доводиться переносити 40-60 кг та багато інших дій, всього і не перелічити. Від здатності військовослужбовців виконувати всі ці дії швидко, спритно та тривалий час залежить успіх.

Підвищення фізичної підготовленості військовослужбовці особливо загальної, силової та швидкісно-силової витривалості в Військовій академії м. Одеса вирішується засобам гирьового спорту. В робочих програмах навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт» передбачені вправи з гирями а саме: вправа «Поштовх гир довгим циклом» та «Ривок гирі 8, 16, 24 кг» [1]. Працюють секції гирьового спорту в кожному ВВНЗ. На спортивних святах традиційно проводяться гирьові естафети в ривку або поштовху гир.

Випереджаючи сказане Командувачем високомобільних десантних військ під час первинної військово-професійної підготовки ще в 2014 році в початку заняття включались вправи з гирями, враховуючи рекомендації [7, 20] з метою загального зміцнення організму курсантів, навчання правильного поведіння з вагою, упередження травматизму при підніманнях та перенесеннях різних обтяжень, навчання вправам для зняття навантаження на опорно-руховий апарат.

Питання як впливає виконання вправ з гириями та занять гирьовим спортом на розвиток фізичних і спеціальних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів засобами гирьового спорту постійно досліджується. Великий внесок в підборі, вивчені та узагальнені матеріалів вказаних досліджень зроблені Романчуком С.В. [20] та наведені нижче.

Встановлено, що виконання вправ з гириями, заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, високої фізичної працездатності, психологічних якостей і фізіологічних показників курсантів ВВНЗ. У зв'язку з цим вправи з гириями широко застосовуються і в інших видах спорту: важкій атлетиці, силовому триборстві, боротьбі, плаванні, веслуванні, легкій атлетиці і навіть городках [16, 17], що ще раз доказує ефективність вправ з гириями.

Переважає більшість вправ із гириями виконуються з нахилом та енергійним випрямленням тіла. Таких нахилів з різною амплітудою за одне заняття може викопуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів ніг, спини, черевного преса [4]. Позитивна відмінність гир від інших спортивних снарядів полягає у зміщенні центру ваги підпоєсно місця їх утримання, що надає змогу поряд із загальноприйнятими вправами виконувати інші, нетрадиційні вправи, які мають вплив практично на усі м'язові групи. У дослідженнях [16, 20, 22] встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається.

Увагу дослідників привертають питання розвитку загальної фізичної витривалості [2, 10], проте лише у деяких роботах [4, 12, 16] є найдокладніші рекомендації щодо її розвитку засобами гирьового спорту. У працях [14, 16] зазначається, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі курсантів ВВНЗ засобів гирьового спорту та загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, не тільки не заважає росту спортивних результатів, а й підвищує рівень загальної та спеціальної працездатності курсантів.

Із фізіологічної точки зору загальна витривалість характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися зі стомленістю [17]. Загальна фізична витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу, що задіює багато м'язових груп, і висуває високі вимоги до ССС, дихальної системи та ЦНС.

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму курсантів ВВНЗ, вчені виявили, що ЧСС у гирьовиків високої кваліфікації знаходиться у межах $56,7 \pm 6,65$ уд./хв, що свідчить про значний вплив регулярних занять з гириями на серцеву діяльність [26]. Внаслідок систематичних занять із гириями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується окружність грудної клітини, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність ЦНС, розумова працездатність; підвищується стійкість нервових клітин, інтенсивність і концентрація уваги [9].

Встановлено, що при роботі з обтяженнями значна кількість повторень спрямована на розвиток витривалості. Заняття з гириями сприяють зниженню ЧСС і стабілізації артеріального тиску в стані спокою.

Відомо, що реакція міокарда на навантаження виражається в брадикардії, і чим вище ступінь розвитку загальної фізичної витривалості, тим сильніше вона виражена. Так, у дослідженнях [16, 23] встановлено, що у кваліфікованих гирьовиків ЧСС у спокої складає 55-56 уд./хв, що підтверджує факт про розвиток загальної витривалості у процесі занять гирьовим спортом.

Вченими експериментально доведено, що застосування засобів гирьового спорту в навчальному процесі курсантів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку), забезпечує добрий функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, падає впевненість, бадьорість, оптимізм, сприяє гарному настрою [24].

У працях [5, 19] показано, що виконання ривка гирі, для якого характерним є маятниковий циклічний рух у сагітальній площині, сприяє підвищенню функціональних показників опорно-рухового апарату (зокрема хребта і плечових суглобів) та фізичної працездатності людини.

За даними науковців [4], найпростіші вправи з гирями, такі як махи ривкові, прості елементи жонглювання легкою гирею та деякі інші, що виконуються з нахилом тулуба при багаторазовому виконанні, прирівнюються до бігу в помірному темпі тривалий час (10-30 хв), що сприяє зміцненню ССС та системи дихання. Нахили відмінно «прокачують» кров навколо хребта, що оздоровлює усі внутрішні органи, функціонування яких знаходиться у прямій залежності від стану хребта.

Вправи з гирями позитивно впливають на м'язи та кістково-зв'язковий апарат військовослужбовців; сприяють поліпшенню пропорційності тіла; формують невимушену, правильну поставу. Правильна постава не тільки надає тілу красу, а й створює сприятливі умови для діяльності внутрішніх органів. Розвинена м'язова система свідчить про високий фізичний розвиток і добрий стан здоров'я. У працях деяких вчених [8, 16] відмічено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, втомі у курсантів, які займаються гирьовим спортом, настає значно пізніше, ніж у їх однолітків.

В експериментальних дослідженнях встановлено, що заняття з обтяженнями сприяють розвитку гнучкості та рухливості в суглобах [24, 25]. Як відомо, сила м'язів сприяє збільшенню амплітуди руху в суглобах, тому вправи з гирями застосовуються для розвитку гнучкості. Гнучкість, рухливість у суглобах – усе це компоненти координаційних здібностей, здатність виконувати рухи точно, швидко, з широкою амплітудою. Жонглювання гирею є ефективним засобом зміцнення м'язів усього тіла та розвитку координаційних здібностей.

Д.С. Дворкін [7] пропонує цикл тренувань з гирею для занять і городошного спорту. На його думку, методично правильно розставлені акценти забезпечують збереження точності, влучності кидка, розмірності зусиль при метанні біти, а заняття з гирями ніяким чином не порушують координаційні здібності спортсмена. Спираючись на вищевказане точність і влучність при метанні гранати також покращиться.

Вчені стверджують, що розвивати у курсантів лише фізичні якості недостатньо. У процесі фізичної підготовки необхідно формувати психічну стійкість, яка забезпечить виявлення цих якостей у складній обстановці навчальної та професійної діяльності, у стані пресу [11].

У дослідженнях [10, 15] відзначається, що одним із основних засобів виховання психічної стійкості у курсантів ВВПЗ можуть служити вправи гирьового спорту. Систематичні заняття гирьовим спортом підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як мужність, наполегливість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, вміння працювати «через не можу». При жонглюванні розвивається творче мислення, швидкість реакції та концентрація уваги, ініціативність, винахідливість, а також підвищується почуття колективної відповідальності, взаємовиручки та взаємодопомоги [11].

У процесі занять з гирями відбувається формування стійкої мотивації у курсантів до занять ФП і спортом, фізичного самовдосконалення, здорового стилю життя, набувається особистий досвід творчого застосування засобів гирьового спорту, досягається високий рівень психофізіологічної підготовленості [16].

Характер спортивної діяльності визначає особливості формування психічних процесів людини [17]. Застосування вправ із видів спорту, що спрямовані на розвиток витривалості, висувають високі вимоги до вольових процесів: до здатності виконувати роботу в умовах значного стомлення; тривалий час підтримувати високу працездатність та інтенсивність роботи. Заняття гирьовим спортом (систематичні тренування та участь у змаганнях) висувають підвищені вимоги до організму, створюють стресові ситуації та викликають мобілізацію резервних можливостей організму курсантів.

Вивчаючи проблеми емоційного стресу, дослідники зауважують, що не усі емоційні напруження шкідливі для здоров'я. Певний рівень помірного емоційного напруження формує у курсантів необхідну

психологічну основу для успішної творчої діяльності та резистентності несприятливим чинникам військово-професійного навчання та діяльності. Під час занять з гирями відбувається виховання сили волі, терпіння, самовіддачі у курсантів [20, 22]. Це дає право стверджувати, що у стресовій обстановці такі курсанти проявлять увесь діапазон своєї фізичної та психологічної підготовки.

Науковці [4, 18] у процесі занять з гирями виділяють морально-вольову підготовку, що полягає у вихованні наполегливості, цілеспрямованості, терпіння, витримки. Вони вважають, що вольові якості особистості, які виховані у процесі занять гирьовим спортом, проявляються у професійній діяльності та повсякденному житті. У поєднанні з знаннями вольові якості роблять людину сміливою, рішучою, впевненою у собі, гармонійно розвиненою особистістю. Методом формування вольових якостей, на думку вчених, є змагальний метод [6]. Напружені стресові ситуації змагальної діяльності стимулюють розвиток морально-вольових процесів людини, формують його характер, вчать стійко долати труднощі.

Під час занять з гирями відбувається розвиток психологічних якостей [3, 20], що передбачає єдність впливів на мотиваційну, інтелектуальну, вольову, емоційну та дієво-практичну сферу курсанта, що забезпечує формування не тільки знань, умінь і навичок, але й мотивів, потреб, відносин, ідеалів, переконань особистості у доцільності своєї діяльності, яка часто пов'язана зі свідомим подоланням фізичних навантажень.

Командири підрозділів завжди помічають як вправно, майже не втомлюючись тривалий час виконують психічно та фізично важкі задачі гирьовики.

Як свідчить досвід бойових дій загальний та безпосередньо в зоні АТО, гирьовики, які проходили та проходять службу в різних державних силових підрозділах впевнено переносять як кажуть тяготи служби та зробили багато гідних вчинків, якими можна пишатись.

Для характеристики гирьового спорту дуже притаманний армійський вислів: «Бери більше, кидай даліше, поки летить відпочивай». Вміння правильно, точно, економічно розподілити зусилля для виконання будь-яких силових дій та ще й в продовж тривалого часу, зробити фазу відпочинку де це тільки можливо, розподілити навантаження на сильніші групи м'язів стає в нагоді будь-якій людині а військовослужбовцям більшості спеціальностей життєво необхідні.

Висновок: цілеспрямоване застосування засобів гирьового спорту дозволяє розвивати силу, загальну і силову витривалість, координаційні здібності та функціональні можливості курсантів, а також сприяє формуванню професійно-важливих психофізіологічних і морально-вольових якостей. Розвиток цих якостей на первинному етапі навчання забезпечить курсантам високий рівень працездатності та ефективності навчальної та, у подальшому, військово-професійної діяльності де буде необхідно та зараз безпосередньо в зоні АТО.

У цей момент в Україні відсутня нормативна база по визначенню спеціальної готовності до важких та тривалих фізичних навантажень та їх оціночних показників. Тому, метою подальших досліджень є визначення вправ та нормативів для підвищення боєздатності. Розрахунково-експериментальні дослідження вже ведуться в Військовій академії м. Одеса.

Список використаних джерел

1. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009)*. – К. : М-во оборони України, 2009. – 234 с.
2. *Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрейчук*. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
3. *Бородін Ю.А. Фізична підготовка в системі психофізіологічної підготовки курсантів військово-навчальних закладів / Ю.А. Бородін // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29–30 квітня 2003 р.* – К., 2003. – С. 75–78.
4. *Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев*. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.

5. Гиревой спорт / авт.-сост. А.М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 191 с.
6. Гомонов В.Н. Основные этапы процесса обучения в гиревом спорте и их характерные особенности / В.Н. Гомонов, Б.В. Махоткин, С.А. Гамзов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: РГСУ, 2003. – С. 31–37.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 338 с.
8. Дмитриев Г.Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г.Г. Дмитриев, И.Ю. Пугачев, В.Э. Щепинин // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – С.Пб. : ВИФК, 2004. – С. 89–92.
9. Дробот В.А. Пути совершенствования физической подготовки курсантов на начальном этапе военно-профессионального обучения / В.А. Дробот, В.М. Якушкин // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка : межвуз. сб. – Л. : ВДКИФК, 1982. – Вып. 2. – С. 70–75.
10. Евдокимов М.А. Некоторые практические рекомендации по организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков в условиях военно-учебного заведения / М.А. Евдокимов, Е.В. Лопатин // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – Пб. : ВИФК, 2004. – С. 33–34.
11. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М. : Ленгос, 1994. – 359 с.
12. Лопатин Е.В. Общая физическая выносливость и возможности её развития в гиревом спорте / Е.В. Лопатин, С.Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: РГСУ, 2003. – С. 64–68.
13. Мальцев О.О. Фізична підготовка молодого поповнення та шляхи її удосконалення на першому етапі військово-професійного навчання / О.О. Мальцев // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29–30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 135–138.
14. Мелихов Л.Е. Полюби гири : метод. рекомендации для самостоятельных занятий с отягощениями / Л.Е. Мелихов, В.П. Паньков. – Мелитополь : МИМСХ, 1992. – 75 с.
15. Миронов В.В. Рекомендации по проведению силовой тренировки военнослужащих в спортивных уголках подразделений воинской части / В.В. Миронов А.А. Сидоров, В.Д. Коровкин. – Л. : ВИФК, 1987. – 56 с.
16. Печугін М.Ф. Гирьовий спорт: навчально методичний посібник / Грибан Г.П., Романчук В.М. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская л-ра, 1997. – 584 с.
18. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
19. Пономарев И.Е. Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта / И.Е. Пономарев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону : РГСУ, 2003. – С. 99–104.
20. Романчук С.В. Гирьовий спорт в системі військово-професійної діяльності Збройних сил України: навчально-методичний посібник. – Львів : АСВ, 2010. – 140 с.
21. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская л-ра, 2003.
22. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнениях с гирями / под общ. ред. Н.И. Караваева. – М. : М-во обороны СССР, 1989. – 50 с.

23. Фролов А.Ф. Гиревой спорт и здоровье / А.Ф. Фролов, В.А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: РГСУ, 2003. – С. 96–99.

24. Хайруллин Р.А. Гиревой спорт: учеб.-метод. пособие / Р.А. Хайруллин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань : ЦОГТ, 2004. – 96 с.

25. Чух А.М. Развитие силы / А.М. Чух. – Харьков : ХДАФК, 2003. – 163 с.

26. Шевцов В.В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом / В.В. Шевцов // Сибирь и олимпийское движение: Тезисы регион. науч.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 70–72.

Рецензент: І.С. Овчарук, к.н.фіз.вих., Військова академія (м. Одеса)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВИМ СПОРТОМ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧ В ЗОНЕ АТО

Д.П. Полозенко

Проведен анализ применения упражнений гиревого спорта для повышение уровня физической подготовленности военнослужащих в силовой выносливости. Рассмотрен вопрос взаимосвязи физических нагрузок военнослужащих в боевой деятельности с упражнениями гиревого спорта. Приведены факты опыта в зоне АТО военнослужащих, которые занимались гиревым спортом и его влияние на боеспособность, возможности и проблемы введения дополнительных упражнений и нормативов для повышения боеспособность.

Ключевые слова: силовая выносливость, гиревой спорт, боеспособность, физическая подготовленность.

INFLUENCE OF TRAINING IN WEIGHT BALL LIFTING FOR RAISING THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS ON MISSION FOR ATO ZONE

D.P. Polozenko

The application of weight ball lifting exercises was analyzed for raising the level of physical preparedness of servicemen in strength endurance. The matter of interdependence of physical loadings of servicemen in combat activities with the weight ball lifting exercises was considered. The facts of experience at ATO zone of servicemen, were analyzed which go in for weight ball lifting and its influence on efficiency, abilities and problems of introducing supplement exercises for raising combat readiness.

Keywords: strength endurance, weight ball lifting, combat readiness, physical preparedness