

## ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ РОЗВИТКУ

ВАСИЛЬ ПРОНТЕНКО

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

*Постановка проблеми.* Сучасний гирьовий спорт характеризується значними досягненнями та високими вимогами, які висуваються до розвитку основних фізичних якостей. Крім того, щільна конкуренція та максимально високі результати команд-суперниць вимагають нових наукових підходів до шляхів та способів підвищення результатів українських гирьовиків. На сьогоднішній день неможливо досягти високих результатів у гирьовому спорті та відпрацювати усі 10 хвилин відведеного часу для виступу без високого рівня розвитку загальної витривалості.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* На сучасному етапі проблема досягнення максимального результату у гирьовому спорті представлена великою кількістю робіт фахівців гирьового спорту [1, 2, 3], проте, на жаль, лише деякі спеціалісти дають найбільш детальні рекомендації щодо розвитку саме загальної витривалості для вирішення даного завдання [2, 3]. Тому такий важливий аспект проблеми, як розвиток загальної витривалості для підвищення результатів у гирьовому спорті, вимагає подальших досліджень.

*Мета роботи.* Дослідження залежності результату у гирьовому спорті від рівня розвитку загальної витривалості.

Для досягнення даної мети були застосовані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та порівняльний методи.

*Обговорення результатів дослідження.* Під загальною витривалістю спортсмена слід розуміти його здатність тривалий час виконувати будь-яку роботу, яка здійснює багато м'язових груп та висуває досить високі вимоги до серцево-судинної, дихальної та центрально-нервової систем [1, 3]. Саме це, на нашу думку, визначає роль відмінної підготовленості у загальній витривалості, як найважливішої умови для здійснення тренувального процесу гирьовика та як «бази» для подальшого розвитку витривалості, але вже у більш потужній роботі (силової витривалості).

Біологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості організму спортсмена. Основний показник аеробних можливостей - максимальне споживання кисню (МСК) в літрах за хвилину. Чим більше кисню може прийняти спортсмен за одиницю часу, тим більшу кількість енергії він може виробити, тобто, виконати більшу роботу. Також під час роботи в аеробному режимі першочергового значення набуває швидкість відновлюючих процесів у м'язах, тобто відновлюючи процеси під час самої роботи. Від цього залежить потужність роботи (темп), яка виконується протягом відведеного

часу [3].

С.В. Лопатін, Заслужений майстер спорту Російської Федерації, багаторазовий рекордсмен та чемпіон світу, кандидат педагогічних наук, шляхом дослідження встановив, що під час роботи з обтяженнями велика кількість повторів спрямована на розвиток серцево-судинної системи. Через це спортсмену-гирьовику необхідно звернути особливу увагу на підготовку цієї системи до тривалого піднімання ваги (а згідно програми двоборства - це два підрізки по 10 хвилин) [3].

Ми вважаємо, що головний принцип виховання загальної витривалості заключається у поступовому збільшенні тривалості виконання вправи помірної інтенсивності. Кращим засобом виховання цієї фізичної якості є циклічні види фізичних вправ. Крім того, майже усі спеціалісти гирьового спорту на сьогоднішній день для розвитку функціональних можливостей організму (кисневої системи, підвищення активності ферментів та інше) пропонують застосовувати у тренувальному процесі заняття збігу [1, 2, 3]. Досить ефективним є також деякі види спортивних ігор, такі як футбол, хокей.

Аналіз щоденників славетних гирьовиків засвідчує, що всі вони застосовують у тренувальному процесі тривалий біг помірної інтенсивності, плавання, лижні прогулянки. Так, Заслужений майстер спорту Російської Федерації, 7-разовий чемпіон СРСР та 12-разовий чемпіон світу, Сергій Мішин 3-4 рази у тижневому циклі пробігає по 6 км зі швидкістю 4-5 хвилин на 1 км, при особистій вазі 105-110 кг [2].

Спортсмени-гирьовики, які мають добре розвинену загальну витривалість, виконують великий об'єм тренувального навантаження, швидше відновлюються та на змаганнях відпрацьовують весь відведений правилами змагань час. У свою чергу це дозволяє підвищити результат спортсменів та збірної команди України в цілому.

*Висновки.* Гирьовий спорт висуває високі вимоги до фізичної працездатності, витривалості та функціонального стану систем організму. Тому базовою основою гирьового спорту є загальна витривалість, що виступає підґрунтям для розвитку силових витривалості.

Нами рекомендується на початковому етапі тренувань розвивати саме загальну витривалість, а вже потім, на її базі приступати до розвитку всіх інших важливих фізичних якостей (сили та силових витривалості), за допомогою яких гирьовики досягатимуть високих результатів.

### **Література:**

1. Воротынцев А.И. *Гири. Спорт сильных и здоровых.* – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Гомонов В.Н. *Информационный материал №1. Методика организации учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте* – Липецк, 2003. – С. 22-25.
3. Лопатин С.В. *Информационный материал №2. Методика организации учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте.* – Липецк, 2003. – С. 3-9.