

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Уруджев В. З.<sup>1</sup>, Рустамов А. Ю.<sup>1</sup>, Муталимов В. А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Филиал Дагестанского государственного педагогического университета в г. Дербент, Дербент, e-mail: mverdi@yandex.ru

<sup>2</sup> Филиал Дагестанского государственного университета в г. Дербент, Дербент, e-mail: mverdi@yandex.ru

В статье рассматриваются вопросы, связанные с физическим развитием школьников и поиска новых методов организации учебных занятий по физической культуре. Анализируются проблемы физического воспитания в школе. Определены средства развития силовых способностей на уроках физической культуры. Представлены результаты эксперимента по выявлению развития силовых способностей школьников. Обосновано необходимость внедрения полученных нами результатов в реальный учебный процесс. Исследована история становления гиревого спорта в России. Раскрыты особенности развития гиревого спорта в Дагестане. Раскрыты недостатки в организации занятий в развитии физической культуры в современной школе. Рекомендована методика проведения упражнений по метанию гири в школе на уроках физкультуры. Обоснована необходимость внесения в вариативной части программы по физической культуре для 9–11 классов и во внеклассную методику физических упражнений по метанию гири.

Ключевые слова: физическое воспитание, гиревой спорт, метание гири, методика преподавания, региональный компонент.

## IMPROVEMENT OF TEACHING METHODOLOGY OF KETTLEBELL LIFTING ON THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Orudzhev V. Z.<sup>1</sup>, Rustamov A. Y.<sup>1</sup>, Mutalimov V. A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> The branch of the Dagestan state pedagogical University in s. Derbent, Derbent, e-mail: mverdi@yandex.ru;

<sup>2</sup> The branch of the Dagestan state University in s. Derbent, Derbent, e-mail: mverdi@yandex.ru

The article discusses issues related to the physical development of schoolchildren and the search for new methods of organization of lessons of physical culture. Analyzes the problems of physical education in school. Define the means of development of strength abilities in physical education lessons. The results of an experiment on the identification of development of power capabilities of students. The necessity of introduction of the obtained results in academic training. Researched the history of the formation of kettlebell sport in Russia. The features of development of kettlebell sport in Dagestan. Disclosed deficiencies in the organization of studies in the development of physical education in modern school. The recommended methodology for carrying out exercises for the throwing weights at school for physical education classes. The necessity of introduction in the variable part of the curriculum for physical education for grades 9–11 and in extracurricular methods of physical exercises for the throwing weights.

Keywords: Physical education, weight lifting, throwing weights, methods of teaching, regional component.

Поиск новых методов организации учебных занятий гириями осуществлялся уже с того времени, как гиревой спорт стал спортом в полном смысле слова, перестав быть национальной «забавой». Местом зарождения и развития гиревого спорта считают Россию, в силу чего гиревой вид спорта признают как наш национальный вид спорта. В. С. Рассказов, продолжительное время возглавлявший Всероссийскую, а затем Международную федерацию гиревого спорта, считает началом развития гиревого спорта с конца XVII века, когда гири весом 16, 24, 32 кг использовались для демонстрации силы, удали на различных праздниках, ярмарках, а позднее – в цирках [8, с. 22]. Сегодня сложно сказать, где появились первые

гири, но лишь точно можно утверждать, что гири являются одним из древнейших снарядов для силовой тренировки, созданные несколько тысяч лет назад.

С давних времен упражнения с тяжестями служили эффективным средством физического развития людей во всем мире. Горские Игры – традиционные состязания, которые проводятся на территории Шотландии много веков подряд. Впервые официальный статус таким играм придал король Малькольм III Великий Вождь в 1057 году – он устроил масштабные испытания на должность королевского гонца, где желающим нужно было преодолеть множество препятствий, взобраться на гору и т.п. [3, с. 47].

В нынешнем виде в Игры включаются следующие состязания: толкание камня, метание бревна, метание гири, метание молота (бросок стального шара), бросание мешка с сеном вилами, перетягивание каната, перетягивание жерди (MaideLeisg). Так, в Средней Азии соревновались в «палванташ» – перетаскивании огромных «богатырских» камней [4, с. 99].

Человек с богатырской силой издревле пользовался в России особым уважением. В Руси в народных преданиях прославляли героев-богатырей, которым приписывали феноменальную силу. О них слагались легенды. Период с X по XIX в. характеризуется на Руси спонтанными и неорганизованными занятиями населения по упражнениям с тяжестями [4, с. 101].

У народов Дагестана также были популярны силовые упражнения: переноска больших камней, метание средних и малых камней, переноска и поднимания наковальни. Огромной популярностью и большой симпатией пользовались у народа признанные силачи Дагестана: Качап Мамай (Сали Сулейман), Абдурахман Курбанов, Осман Абдурахманов, Гамид Курбанов, Суракат Асияталов, Али Исаев, Магомед Шихтурсулла и другие [5, с. 18].

С развитием научно-технического прогресса изменилось отношение к физической подготовке и, в частности, к силе как одному из основных достоинств мужчины. Научный прогресс привел население к гиподинамии и гипокинезии. Дефицит в двигательной активности стал причиной ухудшения здоровья населения. Медицинская статистика констатирует, что до 35 % молодежи имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. 14 % выпускников школ пригодны к призыву в армию, т.е. здоровы [7, с. 530].

Занятия физической культурой и спортом являются одним из основных средств благоприятного воздействия на укрепление и сохранение здоровья, развития физических способностей. Средства физического воспитания также благоприятно воздействуют на воспитание личностных качеств, таких как нравственных, патриотических, умственных, а также волевых черт характера.

Анализ практики физического воспитания молодёжи показывает, что содержание существующих программ вступает подчас в противоречие с особенностями развития детей, проживающих в различных зонах страны, с местными климатическими условиями, обычаями и традициями народов, с имеющейся материальной базой [6, с. 60].

Быстротекущая жизнь требует моделирования развития физической культуры в ее возможных будущих вариантах, придания ей исторического измерения, то есть наиболее полного и объективного использования прошлого опыта. Механизм развития физической культуры настолько важен, что его можно характеризовать как закон социального самосохранения; без ее учета, любое планирование будущего обречено на неудачу. Чтобы представить контуры будущей физической культуры и спорта, необходимо осмыслить историю ее развития, учесть национальные черты и особенности.

Неразрывной сущностью народной культуры являются традиционные игры, физические упражнения и виды спорта, имевшие большое значение в прошлом и не утратившие свое значение и в настоящем. Народная культура многофункциональна. Она обеспечивает физическое воспитание подрастающего поколения, подготовку к труду, имеет рекреационное значение, во многом воспринимается как этническая марка народа и т. п. Не случайно, когда происходит возрождение многих сторон народной культуры, традиционные игры, упражнения, народный спорт с каждым десятилетием обретает новую, хотя, может быть, всё еще недостаточную жизнь.

Многие виды древнего самобытного спорта включены в спартакиады национальных округов, областей, республик. Однако их цель, задачи, содержание и динамика развития изменяются применительно к современным требованиям физического воспитания детей, причем этот процесс неуклонно сопровождается все большим взаимообогащением национальных культур, активным формированием интернациональных черт человека современного общества. Изучение национальных видов спорта и физических упражнений позволит обеспечить восстановление в жизни народов забытых или угасающих, но положительных по своему содержанию традиций в области физической культуры и спорта.

Одной из задач общенациональной модели физкультурно-спортивного движения является развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть, развить и использовать национальные традиции народов России, их самобытность в рамках единой государственной системы.

Однако немаловажное значение в решении такой сложной педагогической проблемы, как повышение качества учебно-воспитательного процесса по физической культуре, имеет умение учителя дифференцированно использовать средства обучения с учетом реальных способностей учащихся. Одним из относительно малоиспользуемых

резервных возможностей для дифференцированного обучения являются народные виды физических упражнений дагестанцев. Они явились основными средствами формирования и совершенствования специфических двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для трудовой, оборонной и бытовой деятельности в определенных условиях.

Многие из этих упражнений и ныне пользуются популярностью среди детей школьного возраста на селе. Такие факторы, как климато-географические условия местности, специфика ведения хозяйства, быт населения, его физкультурные и спортивные интересы, обусловившие возникновение и развитие народных средств физического воспитания дагестанцев, с теми или иными изменениями продолжают существовать и в настоящее время. Дагестанские исследователи М. А. Дибиров, Ф. А. Агапов, В. М. Минбулатов, Э. А. Кашкаева и другие обосновали возможность использования некоторых видов физических упражнений дагестанцев в работе по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах.

Одним из упражнений в гиревом спорте является метание гири. Необходимо в разделе вариативной части программы по физической культуре для 9–11 классов и во внеклассной работе использовать одно из распространенных физических упражнений дагестанцев – метание гири. Традиционно в Дагестане по метанию гири, в масштабах районов, городов и республики, проводятся соревнования среди школьников и молодежи. Проведение только соревнований, и при этом, не изучая на уроках физической культуры и во внеклассной работе со школьниками методику проведения упражнений по гиревому спорту, трудно формировать умения и навыки по метанию гири, совершенствовать методику обучения учащихся данному виду упражнений. Для того чтобы метание гири стало более привлекательным и популярным среди школьников, необходимо изучить технику метания, использовать подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры, проводить внутришкольные соревнования, применять на уроках физической культуры скоростно-силовые упражнения, при обучении метанию гири воздействовать на развитие всего мышечного корсета, особенно ног, спины и плечевого пояса.

Успешное выполнение современных учебных программ по физическому воспитанию невозможно без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов обучения. Включение метания гири в учебные программы способствует рациональному использованию различных методов обучения. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить плотность уроков, их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр, используемых в метании гири, позволяет комплексно развивать широкий

диапазон физических способностей, например, динамическую силу, выносливость, гибкость, координационные способности, скоростно-силовую подготовленность и т.п.

Одно из главных требований при планировании уроков в метании гири – это взаимосвязь с другими видами спорта базового компонента программы по физическому воспитанию учащихся.

Главными задачами учебного процесса является формирование и развитие основных движений и физических способностей. В возрасте 14–17 лет активно развиваются скоростно-силовые способности и мышечная сила. Скоростно-силовые способности характеризуются непереломными напряжениями мышц. В упражнениях, где небольшое отягощение – больше проявляется скорость, а где больше отягощение – там преобладает сила [2, с. 94].

При выполнении упражнений с гирями должна быть строгая дозировка нагрузок и умеренный вес гири. В общеобразовательной школе для метания можно использовать разборные гири от 8 до 16 кг. В отсутствии гирь можно использовать мешочек с песком от 5, 8, 10 кг. [1, с. 38].

Вариативная часть программы, как правило, учитывает региональные, национальные, материально-технические и другие складывающиеся годами традиции школьного обучения. Обновление этого компонента нацеливает учителей на расширение тематического содержания уроков физической культуры, на выбор оптимальной стратегии функционального воздействия на растущий организм, на восполнение недостатков в методах активизации развивающего обучения. Взаимное обогащение материалов базовой и вариативной программы происходит не только при внедрении таких дополнительных средств, как национальные, народные, спортивно-развлекательные игры, но и при использовании нетрадиционных упражнений из гимнастики, борьбы, атлетизма. Разумеется, при этом методический уровень преподавания названных элементов вариативной программы должен соответствовать современным требованиям, предъявляемым как авторским, тематическим и комплексным разработкам. Рациональное сочетание базовой и вариативной частей уроков физической культуры помимо всего позволяет смягчить те или иные противоречия, неизменно возникающие между стремлением учащихся к физическому совершенству и индивидуальным возможностям каждого.

Эффективными педагогическими условиями реализации национально-регионального компонента предмета «Физическая культура» являются [10, с. 50]:

- обоснование критериев отбора учебного материала из арсенала народного вида спорта для их последующего использования на уроках физической культуры;
- определение места и объема учебного времени для системного обучения школьников метанию гири в аспекте содержания регионального компонента содержания

образования по предмету «Физическая культура»;

- обоснование объема и интенсивности учебной нагрузки на уроках, где изучается материал регионального компонента содержания образования;

- установление рациональной последовательности в представлении учебного материала по годам обучения и в течение одного учебного года с дифференцированием его в соответствии с требованиями ФГОС, минимальных требований к учащимся в процессе его преподавания и примерной программы по дисциплине, а также дидактическим принципам обучения предмету «Физическая культура».

На наш взгляд, развитие национальных видов спорта в России происходит бессистемно. Призывы руководителей останутся лишь призывами, пока не будет налаженной системы подготовки специалистов в области национальных видов спорта. Кто будет учить в школах детей народным видам спорта, если учителя физкультуры не имеют представление об этих видах спорта? Например, в Дагестанском педагогическом университете на факультете физической культуры дисциплиной по выбору является лишь «Национальная борьба», на которую выделяется 36 часов, при этом остальные виды национального спорта не рекомендованы. И специалистов по национальным видам спорта не готовят.

Важной проблемой проведения занятий по физической культуре в школе является отсутствие соответствующей учебно-методической литературы по гиревому спорту. В справочнике Всероссийской федерации гиревого спорта список литературы по гиревому спорту насчитывает всего 102 источника. Хотя хронология этого списка начинается с 1928 года, тем не менее три источника относятся к периоду до 1980 года, восемь – до 1990 года. Остальная литература написана в 90-х годах и позднее. Таким образом, наука пришла в гиревой спорт лишь в конце прошлого столетия. Однако исследования, рекомендации, посвященные гиревому спорту, отсутствуют.

Важно научное и методическое обеспечение профессионального образования в области физической культуры в республике Дагестан, введение регионального компонента. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к использованию национальных средств физического воспитания учащихся 9–11 классов [9, 10].

При этом основными задачами преподавателя в работе с учащимися 9–11 классов являются:

- разработка рекомендаций по методике применения тех или иных упражнений, для использования на уроках физкультуры и по внеклассной работе с учащимися 9–11 кл. в метании гири;

- описание основных упражнений, используемых на уроках физкультуры при метании гири для развития мышц кистей и предплечий;

-экспериментальное подтверждение эффективности приводимых в работе упражнений и методических рекомендаций.

В качестве эффективных упражнений по развитию физической культуры учащихся и достижения их спортивных успехов выступают следующие виды упражнений с гирями:

-рывок гири одной рукой; рывок двух гирь; махи с гирей, держа её двумя руками; махи с гирей, держа её одной рукой; махи с гирями в каждой руке по гире; жонглирование гирей (гирями); жим (или простое удержание) гири (гирь), поставленной «на попа»; удержание гири (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладони, опершись предплечьем о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро, подъём гири (гирь), за дужку вверх за счёт сгибания кисти в лучезапястном суставе; вращение (внутрь и наружу) гирь в опущенных руках, стояние с гирями в опущенных руках; переключивание установленной «на попа» на жёсткой поверхности гири с боку на бок, держась за дужку гири сбоку.

Таким образом, в условиях отсутствия достаточного научно-методического обеспечения занятий в школе по гиревому спорту, включение гиревого спорта в вариативную часть программы позволит повысить физическую культуру школьников и их спортивные результаты по гиревому спорту.

### Список литературы

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 тезисов конференции. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
2. Асильбекова С. А., Примбетов Ш. П. Некоторые периоды развития силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Актуальные проблемы детско-юношеского спорта: сб. науч. трудов. – Алма-Ата, 1981. – С. 93-96.
3. Воротынцев А. И. Остановить «катастрофу»: надо ли заниматься упражнениями с гирями на уроках физической культуры и секционных занятиях в школе // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 1992. – № 1. – С. 45-49.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: всероссийская научно-практическая конференция / сост. И. В. Морозов. – Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с.
5. Дибиров М. А. Народные средства физического воспитания дагестанцев // Советский Дагестан. – 1968. – № 1. – С. 18-20.
6. Минбулатов В. М. Некоторые проблемные вопросы физического воспитания учащихся сельских школ Дагестана. – Махачкала: Дагучпедгиз, 1977. – 187 с.

7. Муталимов В. А., Уруджев В. З., Рустамов А. Ю. Совершенствование программного материала по физическому воспитанию на основе использования армспорта (борьбы на руках) в региональном компоненте // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12 (часть 3). – С. 525-528.
8. Рассказов В. С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В. С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 33 с.
9. Уруджев В. З., Рустамов А. Ю., Шахриев А. Р. Адаптация народных средств физического воспитания Южного Дагестана к условиям учебного процесса в общеобразовательной школе: монография. – Дербент, 2015. – 213 с.
10. Уруджев В. З., Рустамов А. Ю. Физическое воспитание в содержании профессионального образования в области физической культуры республики Дагестан. – Махачкала, 2009. – 112 с.