

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОЛУЧИВШИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УСТОЙЧИВЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Крупенич И.И.

*Военный факультет в УО «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь*

Актуальность. Профессиональная деятельность военнослужащих, в виду своей специфики, связана с риском для жизни и здоровья. К сожалению, случаются в ходе учебно-боевой деятельности различного рода происшествия, значительно влияющие на состояние здоровья военнослужащего, не говоря уже про боевые действия. В результате которых военнослужащие приобретают выраженные устойчивые отклонения в состоянии здоровья как физические, так и психологические. Что в свою очередь накладывает на них дополнительную нагрузку на пути к социализации в новом для себя состоянии.

Цель. Повысить эффективность процесса социализации военнослужащих имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья с помощью занятий гиревым спортом.

Материалы и методы. Сбор информации и анализ данных, обобщение передового практического опыта осуществлялся в ходе изучения учебных пособий, научных статей, а также многолетнего опыта работы тренеров по гиревому спорту.

Результаты. На наш взгляд адаптивная физическая культура является лучшим видом физической культуры, способствующим максимально эффективно улучшить качество жизни военнослужащих имеющих отклонения в состоянии здоровья, полученные в результате своей профессиональной деятельности. Это связано с тем, что адаптивная физическая культура включает в себя совокупность мер спортивно-оздоровительного характера, направленного на реабилитацию и адаптацию к сформировавшейся в определенном регионе социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление ими психологических барьеров, блокирующих ощущение полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного участия в социальном формировании общества [1].

Выполнение правильно подобранных физических упражнений с гирями благоприятно воздействуют на организм человека. Улучшается общая работоспособность в виду положительного изменения в работе

сердечнососудистой системы, улучшаются физические качества выносливость, сила, быстрота, гибкость и координационные способности. Повышается, что не маловажно, общий психологический фон военнослужащего. Также при занятиях с гириями, в отличие от занятий со штангой или на тренажерных устройствах, одновременно задействуется большее количество мышц стабилизаторов, что в свою очередь очень важно для людей, имеющих нарушения в данной области. В результате таких занятий, при условии правильной организации учебно-тренировочного процесса, у военнослужащего повышается интерес к достижению более высоких результатов. Простое увлечение занятиями с гириями перерастает в полноценные занятия гиревым спортом.

Гиревой спорт, включает в себя основные три упражнения, к которым относятся: толчок двух гирь от груди, рывок гири, толчок двух гирь по длинному циклу. Каждое упражнение включает выполнение рабочих и подготовительных движений руками и ногами, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Эти упражнения представляют собой такую форму движений, которые позволяют рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивают необходимую подвижность в суставах, усиливают деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывают правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и ряд других положительных изменений в организме человека, а также его двигательных умений [3].

Таким образом, занятия адаптивной физической культурой с помощью упражнений с гириями трансформируется в такой вид адаптивной физической культуры, как адаптивный спорт. Адаптивный спорт, в свою очередь предназначен для удовлетворения ряда потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главным из которых является самоактуализация в максимально возможной самореализации своих способностей и сравнение их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем, а в ряде случаев и со здоровыми людьми. Адаптивный спорт дает возможность самореализации людей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышает их реабилитационный потенциал и уровень качества жизни и, как следствие, – социализация и последующее социальное слияние данной категории населения [2].

В Республике Беларусь и за ее пределами соревнования по гиревому спорту не ограничены тремя классическими упражнениями описанными выше. Для людей имеющих отклонения в состоянии здоровья не способных выполнять классические упражнения гиревого спорта, представлена возможность выполнять их в упрощенном виде. Также спортсмены могут

соревноваться в выполнении упражнений с гирями, относящимися к упражнениям общей физической подготовки.

Выводы. Гиревой спорт не требователен к особым условиям для тренировок, им можно заниматься не только в специально оборудованном спортивном зале, но и на открытой площадке, в практически любом помещении. Он не требует много пространства и дорогостоящего инвентаря, что является достаточно весомым аргументом для начала занятий физическими упражнениями с гирей. Особенностью данного вида спорта также является и то, что после получения основных азов гиревого спорта, можно продолжить заниматься самостоятельно, где также есть свои плюсы. Вместе с тем занятия физическими упражнениями с гирями и гиревым спортом в целом в полной мере соответствуют целям и задачам адаптивной физической культуры и спорта.

Также следует понимать, что выполнять физические упражнения с гирями необходимо после тщательного обследования медицинскими работниками с четкой постановкой окончательного диагноза заболевания и определения уровня разрешенных нагрузок.

Литература

1. Будрина, А. А. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / А. А. Будрина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XXXVII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2015. – № 10 (37). – Режим доступа: [http://www.sibac.info/archive/guman/10\(37\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/10(37).pdf). – Дата доступа: 14.04.2016.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / редкол.: С. П. Евсеев. (гл. ред.) [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / С. П. Евсеев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

3. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учеб. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М.: Здоровье. Спорт, 2009. – 110 с.