

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИРЕВИКОВ 14–16 ЛЕТ

Рассматриваются особенности организации тренировочного процесса гиревиков 14–16 лет на основе опыта практической работы педагогов из различных регионов России. Были получены сведения, отражающие какие методы, средства используют специалисты на различных этапах подготовки в годичном цикле подготовки, данные об объемах тренировочной работы в недельном микроцикле, а также о способах определения нагрузки в тренировочном занятии.

**Ключевые слова:** спортсмены-гиревики; тренировочный процесс; методы тренировки; средства тренировки.

### Введение

Поднятие тяжестей, а именно гирь, с целью проявления силы или ее развития получило развитие с конца XVII в. [1]. Сегодня следует отметить серьезную динамику развития гиревого спорта не только в России, но и за рубежом, показательным является факт, что в 2014 г. в соревнованиях Чемпионата Европы приняли участие представители 32 стран.

Рост популярности данного вида спорта среди молодежи нашей страны объясняется его простотой и доступностью. Гири (основной соревновательный снаряд) различных весов молодые люди используют не только для развития физического качества «сила», но и для формирования мышечной структуры своего тела.

Особенно актуальным это становится в подростковый период, когда происходит половая идентификация личности молодого человека. По данным психологов, существует тесная связь между внешностью подростка и его оценкой одноклассниками, которая выражается в том, что наивысшие оценки получают подростки, имеющие мезоморфный тип телосложения (стройный, мускулистый), на втором месте – обладающие хорошей физической силой [2]. Подростки ассоциируют со стройным, мускулистым телом качества лидера, энергичность, спортивность и т.д.

Все эти факторы способствуют росту числа людей, занимающихся гиревым спортом, и их активной соревновательной деятельности. В связи с этим возникает необходимость поиска научно обоснованных методик подготовки спортсменов-гиревиков разного возраста и на различных этапах тренировочного процесса.

Анализ научных работ, посвященных вопросам спортивной подготовки в гиревом спорте, позволяет сделать вывод о малочисленности подобных исследований.

В частности, ряд исследователей изучали проблемы использования гиревого спорта как средства физического воспитания студентов или их профессионально-прикладной физической подготовки [3–5].

Несомненный интерес для специалистов имеют проведенные исследования по изучению особенностей построения тренировочного процесса в условиях применения искусственной среды управляющего воздействия [6].

Можно констатировать, что практически отсутствуют исследования, связанные с подготовкой юных спортсменов-гиревиков [7].

В этой связи с целью определения особенностей организации тренировочного процесса для гиревиков 14–16 лет было проведено исследование опыта практической работы тренеров из различных регионов России.

### Методы исследования

Анкетирование – метод массового сбора материала с помощью специально разработанных опросников, называемых анкетами.

Анкетирование проводилось по принципу «мягкого рейтинга», когда педагоги могли выбрать несколько вариантов ответов.

Были получены сведения, отражающие, какие методы, средства используют специалисты на различных этапах подготовки в годичном цикле, данные об объемах тренировочной работы в недельном микроцикле, а также о способах определения нагрузки в тренировочном занятии.

### Объект исследования

Исследование выполнялось в г. Томске во время проведения Кубка России и других соревнований по гиревому спорту. Было проведено исследование опыта практической работы тренеров из различных регионов России. Общее число специалистов, принявших участие в анкетировании, – 40 человек, имеющих стаж работы с детьми от 10 до 20 лет.

### Результаты исследования

Анализ материалов показал, что на подготовительном этапе подготовки большинство специалистов используют четыре метода: повторный, переменный, равномерный и интервальный. Явное предпочтение специалисты отдают повторному методу (77,5%). Этот метод предусматривает повторное выполнение подходов с интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. Данный метод является прекрасным средством улучшения техники движений. Переменный метод занимает второе место (67,5%) в подготовке гиревика на подготовительном этапе. Переменный метод выполнения упражнения могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого

уровня общей и специальной выносливости спортсмена данный метод противопоказан [8]. Следующий метод по рейтингу – равномерный (62,5%), предполагает выполнение соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Основная цель данного метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена [9]. Интервальный метод в подготовительном периоде используют менее 50% тренеров.

Ведущим средством подготовки на этом этапе являются упражнения без использования основного соревновательного снаряда (штанга, специальные силовые тренажеры и другие отягощения) – 92,5%, упражнения с гирями – 85%.

Значительное место в тренировочном процессе подготовки гиревиков в этот период уделяется развитию общей выносливости с использованием кроссовой подготовки (72,5%).

Также активно используются упражнения на гимнастических снарядах (75%), а для повышения скоростно-силовых способностей на этом этапе специалисты применяют прыжки со штангой на плечах (37,5%), прыжки на возвышенность (30%) и прыжки на скакалке (22,5%).

Предпочтение специалистов высокоинтенсивным методам, к которым относятся переменные и повторные тренировки, вызывает сомнение, так как это противоречит теории построения тренировочного процесса на подготовительном этапе в годичном цикле [10].

На соревновательном этапе подготовки предпочтение отдается соревновательному методу (87,5%), он предусматривает выполнение упражнения в форме соревнований. Большое значение отводится в данный период интервальному методу (75%), так как он позволяет повысить общую и специальную выносливость непосредственно к соревнованиям. Также уделяется внимание и равномерному методу (62,5%). Еще один метод, который широко используется на соревновательном этапе, это метод повышения интенсивности. Он предполагает выполнение соревновательных упражнений с гирями в более быстром темпе в течение одной или двух минут. Упражнения в этом случае выполняются под удары метронома или соответствующий счет [11].

Повышенный темп обеспечивает организму занимающегося более высокую нагрузку, которая, в свою очередь, повышает работоспособность и создает запас выносливости для работы в нормальном режиме. За счет повышенного темпа данный метод позволяет повысить уровень развития силовой выносливости и совершенствовать сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма [11]. Что касается переменного и повторного методов, то тут наблюдается неболь-

шое снижение в использовании этих двух методов на данном этапе.

На соревновательном этапе все тренеры используют упражнения с гирями (100%), так как на этом этапе ведется непосредственно соревновательная деятельность. По сравнению с подготовительным этапом, наблюдается значительное снижение использования упражнений со штангой и другими отягощениями (65%), а также упражнений на гимнастических снарядах (40%). Что касается прыжковой части, то тут отдается предпочтение не прыжкам со штангой на плечах (25%), а прыжкам на скакалке (32,5%), также используются прыжки на возвышенность (17,5%) и прыжки через скамейку (12,5%). Использование кроссовой подготовки, по сравнению с подготовительным этапом, остается практически неизменным (70%).

В переходном этапе подготовки у тренеров пользуются особой популярностью два метода: равномерный (72,5%) и переменный (62,5%).

По сравнению с соревновательным этапом на переходном этапе ярко выражена положительная динамика использования упражнений со штангой и другими отягощениями (87,5%) и использование упражнений на гимнастических снарядах (85%). Как и на соревновательном этапе подготовки, на переходном этапе большое предпочтение отдается прыжкам на скакалке (40%). В незначительной степени используются прыжки на возвышенность и прыжки со штангой на плечах. Стоит отметить, что, по сравнению с первыми двумя этапами подготовки, на переходном этапе кроссовой подготовке отводится самая большая часть (92,5%). На данном этапе отводится внимание и спортивным играм (27,5%). Они используются для комплексного совершенствования двигательной деятельности в условиях игры [8].

На переходном этапе практически специалистами не исключается выполнение соревновательных упражнений с гирями. Также присутствует упражнения со штангой и другими отягощениями. Исходя из теории и методики физической культуры и спорта, возникает некоторое противоречие, так как тренировочные занятия в переходном этапе, как правило, характеризуются снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного этапа должны составлять разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения [10].

Определенный интерес представляют полученные данные по числу тренировочных занятий в неделю, проводимых специалистами на различных этапах подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Число тренировочных занятий в недельном цикле на различных этапах подготовки, %

Этап подготовки	Число занятий в неделю, раз				
	3	4	5	6	Больше 6
Подготовительный	47,5	35	5	10	2,5
Соревновательный	20	37,5	30	7,5	5
Переходный	45	42,5	5	7,5	–

Как видно из результатов, мнения тренеров делятся практически пополам. Значительно меньшие процентные показатели по рейтингу: *пять, шесть и больше шести раз* в неделю на подготовительном этапе; *шесть и больше шести раз* в неделю на соревновательном и переходном этапах.

Важным принципом в построении тренировочного процесса является показатель тренировочной нагрузки спортсменов, здесь также нет единого подхода у специалистов: так, 92,5% в классических упражнениях с гирями нагрузку определяют в минутах, в подъемах – 87,5% и 40% – в килограммах. Ни один тренер

не определяет объем тренировочной нагрузки в связи с частотой сердечных сокращений.

## Выводы

Недостаточность теоретических исследований в области гиревого спорта привела к тому, что в практической деятельности тренеров нет единого, научно обоснованного подхода в организации тренировочного процесса юных гиревиков на различных этапах подготовки и требуется проведение исследовательских работ с целью структуризации методов, средств и нагрузки в годичном цикле подготовки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Солодов И.П., Тихонов В.Ф. Этапы развития гиревого спорта. URL: <http://www.vfgs/history>
2. Кон И.С. Психология ранней юности. URL: <http://www.koob.ru>
3. Ануров В.Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза : дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 26 с.
4. Баранов В.В. Воспитание ценностного отношения к физической культуре у студентов (на примере средств гиревого спорта) : дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2003. 42 с.
5. Фейтуллаев М.М. Методика применения бокса и гиревого спорта в профессионально-прикладной физической подготовке студентов агроинженерных специальностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ростов н/Д, 2008. 24 с.
6. Ингушев Ч.Х. Технология тренировки спортсменов в условиях адаптированной к гиревому спорту машины управляющего воздействия : дис. ... канд. пед. наук. Нальчик, 2002. 110 с.
7. Павлов В.Ю. Применение модельных характеристик в гиревом спорте // Материалы научно-практической конференции: «Состояние, проблемы, перспективы развития дополнительного физкультурно образования детей и молодежи». Томск, 2012.
8. Тихонов В.Ф., Суховой А.В., Леонов Д.В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2009. С. 81, 89.
9. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие. Казань : Комитет по ФКС и Т, 1998. 34 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М. : Изд. центр «Академия», 2002. 391 с.
11. Поляков В.А., Воронцов В.И. Гиревой спорт : метод. пособие. М. : ФиС, 1988. С. 32, 34.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 1 июня 2015 г.

## RESEARCH OF THE TRAINING OF WEIGHTLIFTERS AGED 14-16

*Tomsk State University Journal*, 2015, 397, 224–227. DOI: 10.17223/15617793/397/35

Ivanov Denis S., Belousov Andrey V. Tomsk Polytechnic University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: Ivanov88denis@gmail.com; ksd-ffk@tpu.ru

**Keywords:** sportsmen-weightlifters; training process; training methods; training facility.

Lifting weights, namely, weights for the purpose of display of force or its development, has developed since the late 17th century. Today, there should be noted serious dynamics of kettlebell sport not only in Russia but also abroad. Significant is the fact that in 2014 thirty-two countries attended the competition of the European Championship. The rise in popularity of the sport among the youth of our country is due to its simplicity and accessibility. Kettlebells (primary equipment in the weight lifting sport) of different weights are used not only for the development of the physical quality of “power”, but also for the formation of the muscle structure of the body. Of particular relevance is adolescence, the time of the young man’s gender identity development. According to psychologists, there is a close connection between the appearance of a teenager and his classmates’ assessment, which is reflected in the fact that adolescents with a mesomorphic body type (slender, muscular) receive the highest scores, teenagers with good physical strength come second. Teenagers associate the qualities of leadership, energy, sports, etc. with a slender, muscular body. All these factors contribute to the increase in the number of people engaged in the weight lifting sport and active competitive activity. In this regard, there is a need to find science-based methods of training athletes, weightlifters of different ages and at different stages of the training process. Analysis of scientific papers dealing with the questions of sports training of young weightlifters who began to engage in the weight lifting sport is relatively recent and suggests a small number of such studies. Thus, in order to determine the features of the training process for weightlifters aged 14-16, a study was conducted of the practical experience of coaches from different regions of Russia. The received information reflected the methods and tools specialists use at various stages of training in the year cycle of preparation, data on volumes of training work in the weekly microcycle, and ways to determine the load in the training session. The study was carried out on the basis of the Palace of Entertainment and Sport of Tomsk during the Russian National Weightlifting Championship. Surveying of the practical experience of coaches from different regions of Russia was made. The total number of experts who participated in the survey was 40 people who worked with children aged 10 to 20. The results lead to the following conclusion. Lack of theoretical research in the field of kettlebell sport means that in practice there is no single, science-based approach to the organization of the training process of young weightlifters at various stages of preparation; and research is required with the aim of structuring the methods, means and the load in the year cycle of training.

## REFERENCES

1. Solodov, I.P. & Tikhonov, V.F. (n.d.) *Etapy razvitiya girevogo sporta* [Stages of development of kettlebell lifting]. [Online]. Available from: [www.vfgs/history](http://www.vfgs/history).
2. Kon, I.S. (n.d.) *Psikhologiya ranney yunosti* [Psychology of early adolescence]. [Online]. Available from: [www.koob.ru](http://www.koob.ru).

3. Anurov, V.L. (2008) *Girevoy sport v fizicheskom vospitanii studentov vuza* [Weight-lifting in the physical training of students of higher school]. Pedagogy Cand. Diss. Moscow.
4. Baranov, V.V. (2003) *Vospitanie tsennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kul'ture u studentov (na primere sredstv girevogo sporta)* [Education of the value attitude to physical training in students (by means of kettlebell sport)]. Pedagogy Cand. Diss. Chelyabinsk.
5. Feytullaev, M.M. (2008) *Metodika primeneniya boksa i girevogo sporta v professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovke studentov agroinzhenernykh spetsial'nostey* [Use of boxing and weight lifting sport in professional applied physical training of students of agroengineering specialties]. Abstract of Pedagogy Cand. Diss. Rostov-on-Don.
6. Ingushev, Ch.Kh. (2002) *Tekhnologiya trenirovki sportsmenov v usloviyakh adaptirovannoy k girevomu sportu mashiny upravlyayushchego vozdeystviya* [Technology of training athletes in terms of machine of control action adapted to weight lifting]. Pedagogy Cand. Diss. Nal'chik.
7. Pavlov, V.Yu. (2012) [The use of model performance in weight lifting]. *Sostoyanie, problemy, perspektivy razvitiya dopolnitel'nogo fizkul'turno obrazovaniya detey i molodezhi* [Status, problems and prospects of development of additional sports education of children and young people]. Proc. of the Scientific and Practical Conference. Tomsk. (In Russian).
8. Tikhonov, V.F., Sukhovey, A.V. & Leonov, D.V. (2009) *Osnovy girevogo sporta: obuchenie dvigatel'nykh deystviyam i metody trenirovki* [Fundamentals of kettlebell sports: training of motor actions and methods of training]. Moscow: Sovetskiy sport.
9. Romashin, Yu.A. (1998) *Girevoy sport* [Kettlebell lifting]. Kazan: Komitet po FKS i T.
10. Kholodov, Zh.K. & Kuznetsov, V.S. (2002) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sports]. 2nd ed. Moscow: Akademiya.
11. Polyakov, V.A. & Voropaev, V.I. (1988) *Girevoy sport* [Kettlebell lifting]. Moscow: FiS.

Received: 01 June 2015