

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ГИРЕВОГО СПОРТА

Симень В.П.¹

¹ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия (428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38), e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

Цель исследования заключалась в выявлении и разработке новых тактических приемов и комбинаций ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте. Установлены индивидуальные и групповые тактические приемы и комбинации современного гиревого спорта: применение кратчайшей траектории движения гирь в сочетании со скоростными вариантами техники гиревого спорта; выполнение рывка гири одной рукой в течение 6–7 минут, другой – 3–4 минуты, чтобы сохранить силы для ускорения при выполнении рывка другой рукой; увеличение скорости подъема гирь на отдельных отрезках отведенного времени; выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта до конца отведенного времени с отдыхом между «отрезками» – 5–7 быстрых подъемов и 5–10 сек. отдыха, 5–7 скоростных подъемов и 5–10 сек. отдыха; чередование тактики подъема гири «отрезками» с другими вариантами тактики; атлет после старта в течение 3–5 минут умышленно задает высокий темп подъемов гирь и заставляет соперников «зарыться», а партнер по команде, воспользовавшись этим, обгоняет по количеству подъемов своих противников и побеждает; гиревик после старта отрывается от остальных и «тащит» за собой вес поток до середины отведенного времени, партнер по команде становится лидером после пятой минуты и не дает соперникам снижать заданный темп, третий увеличивает темп подъемов гирь на финишном отрезке и побеждает.

Ключевые слова: гиревой спорт, тактический план, график выступления, методы ведения соревновательной борьбы.

THE TACTICS OF MODERN KETTLEBELL LIFTING

Simen V.P.¹

¹I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia (K. Marx Street, 38, Cheboksary, 428000), e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

The purpose of this study was to distinguish and develop the new tactics and schemes of kettlebell lifting competitions. The individual and group tactics and schemes of modern kettlebell lifting were distinguished: using the shortest trajectory of moving the kettlebells in combination with the speed techniques of kettlebell lifting; the execution of the snatch with one hand for 6–7 minutes, with the other hand – 3–4 minutes, in order to preserve strength for acceleration while doing the snatch with the other hand; the increase of the speed of lifting the kettlebells in separate phases of the time given; the performance of the competition exercises of kettlebell lifting till the end of the time given with rest between the “phases” – 5–7 quick lifts and 5–10 seconds of rest, 5–7 quick lifts and 5–10 seconds of rest; the alternation of the tactics of lifting the kettlebells with other tactics; after the start for 3–5 minutes the athlete deliberately maintains the quick speed of lifting the kettlebells and makes the opponents exhausted, and the teammate uses this situation, outruns his opponents in the number of lifts and wins; after the start the kettlebell lifter leaves the others behind and leads them till the middle of the time given, the teammate becomes the leader after the fifth minute and does not let the opponents decrease that particular speed, a third teammate increases the speed of lifting the kettlebells in the final phase and wins.

Keywords: kettlebell lifting, a tactical plan, a competition schedule, competition tactics.

Введение

В правилах соревнований современного гиревого спорта произошли серьезные изменения, одним из которых выступает ограничение времени на выполнение соревновательных упражнений. Это существенно повысило требования не только к физической и технической подготовленности гиревиков, но и к тактике и стратегии ведения соревновательной борьбы. В сложившейся ситуации тренеры и спортсмены ведут интенсивный поиск и обоснование наиболее эффективных средств и методов совершенствования спортивной подготовки гире-

виков. Между тем вопросы тактики ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте, как показал анализ научно-методической литературы, не были предметом самостоятельного научного исследования.

Необходимость разрешения этого противоречия обуславливает *актуальность* исследуемой нами проблемы, суть которой заключается в выявлении и разработке новых тактических приемов, комбинаций и вариантов ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте.

Разрешение этой проблемы выступает в качестве **цели** нашего исследования.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе реализации цели исследования нами установлено, что начиная с давних времен и по настоящее время вопросы, касающиеся тактики и тактической подготовки гиревиков, отдельно самостоятельному научному исследованию не подвергались. На сегодняшний день известны лишь работы В.Ф. Тихонова, А.В. Суховея и Д.В. Леонова [4], В.Я. Андрейчука [5], в которых приводятся некоторые особенности тактики и формы ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте и специфики тактической подготовки гиревиков.

В частности, В.Ф. Тихонов и др. [4], характеризуя тактику выступления на соревнованиях, отмечают, что гиревики, выходя на помост, ставят перед собой различные задачи: успешно завершить упражнение, установить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом [с. 95]. Авторами приводится наиболее распространенная тактика выступления спортсменов-гиревиков на соревнованиях, которая заключается в следующем:

1. *Высокий темп подъемов сохраняется в течение всей продолжительности отведенного времени* (если лидер в подгруппе способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, то желание догнать его исчезает у всех).
2. *Повышение темпа подъемов гирь (гири) в середине соревновательного времени* и таким образом гиревик увеличивает разрыв между собой и остальными атлетами в своей подгруппе (если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов) [с. 95–96].

В.Я. Андрейчук [5] выделяет наиболее часто практикующиеся и применяющиеся высококвалифицированными гиревиками в соревнованиях тактические методы:

1. С акцентом на высокий темп *спринтерское прохождение первой половины отведенного времени*. Ставится цель – быстрым стартом и высоким темпом оторваться от соперников.

Ускорение на первых минутах после старта позволяет быстрее набрать необходимое количество очков и затем по возможности увеличить отрыв. Вырвавшись вперед, необходимо взвинтить темп, чтобы не только сохранить, но и по возможности увеличить отрыв. Гиревик же, медленно начавшему состязание, будет трудно догнать лидеров.

2. *Ускорение или увеличение темпа во время прохождения второй половины отведенного времени* на выполнение упражнений гиревого спорта, особенно на финишном отрезке. В этом случае необходимо выдерживать высокий темп, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения.

3. *Тактика равномерного поднимания гирь* характерна для гиревиков с хорошей физической подготовленностью, стабильностью в работе, уравновешенной психикой и уверенностью в себе. В этом случае поддерживается запланированная скорость выполнения соревновательных упражнений на протяжении 10 минут. При такой тактике толчок или рывок проходят с равномерной и относительно высокой скоростью.

4. *Поднимание гирь (гири), копируя тактику соперника.* Этот метод обычно применяется против недостаточно изученных соперников, выступающих с гиревиком на одном потоке и теми спортсменами, у которых еще полностью не разработан свой тактический план [с. 92].

Для удачного выступления на соревнованиях перед стартом необходимо разработать план тактики ведения соревновательной борьбы и план-график поднимания гирь, которые направляют внимание атлета на решение основных тактических задач, сводит к минимуму элемент случайности и позволяет гиревiku наилучшим образом реализовать свои возможности [5, с. 93].

В качестве примера составления плана-графика выступления на соревнованиях по гиревому спорту приведем график выступления А. Атласкина на чемпионате мира 2002 года, задачей которого было выполнение норматива на присвоение звания МСМК по длинному циклу (таблица 1). Андрей в течение первых *трех минут после старта* применил тактику *равномерного поднимания гирь*, затем *до восьмой минуты волнообразно увеличивая и уменьшая количество подъемов на один в каждой последующей минуте и сохраняя темп на девятой минуте, значительно ускорился на финишном отрезке отведенного времени.*

Таблица 1. График выступления Андрея Атласкина на чемпионате мира 2002 года (весовая категория до 70 кг, норматив – 64 подъема)

Минуты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подъемы (по плану)	7	13	19	26	32	39	45	52	58	65
Подъемы (фактически)	7	13	19	26	32	39	45	52	59	68

Таким образом, в доступной нам учебно-методической литературе раскрыты определенные тактические приемы гиревого спорта.

Между тем анализ и обобщение опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности позволяет нам выделять и другие тактические методы.

В гиревом спорте тактика ведения соревновательной борьбы спортсменом, выполняющим упражнение на помосте, включает *выбор кратчайшего пути (траектории) движения гирь, технических приемов и темпа выполнения упражнений*. На выбор этих факторов главным образом влияет заданная соперником скорость выполнения соревновательных упражнений.

Очевидно, кратчайший путь подъема гири – это вертикальная линия, соединяющая центр тяжести гири в нижнем и верхнем положениях. Однако подъем гири (до ста и более раз) по такому пути практически не осуществим, ибо гиревик не в состоянии качнуть гирю (гири) между ног в рывке и в толчке по длинному циклу. Следовательно, кратчайшая траектория в гиревом спорте – это прохождение центра тяжести гири по оптимальной кривой вблизи тела спортсмена во время поднимания и опускания. Подъем гири по оптимальной траектории требует чередования напряжения и расслабления мышц рук, ног и туловища.

Важным техническим приемом скоростного подъема гири является *исключение элементов фаз подседа и вставания из подседа из двигательных структур «подъем гирь на грудь» и «опускание гирь на грудь»* в толковых упражнениях по короткому и длинному циклу и «подъем гири над головой» в рывке.

Если гиревик физически подготовлен недостаточно хорошо, то в таких случаях целесообразно разработанные нами *скоростные варианты техники* [1, 2, 3] *чередовать с применением традиционной техники*, или лучше ему полностью переходить на традиционные варианты техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.

В целом, обобщение опыта собственной соревновательной деятельности позволяет нам выделять следующие *индивидуальные тактические методы* ведения спортивной борьбы гиревиком для достижения победы на соревнованиях:

1. Чтобы увеличить количество подъемов целесообразно *применять кратчайшую траекторию гирь (гири) и разработанные нами скоростные варианты техники гиревого спорта*.
2. *Выполнение рывка гири одной рукой в течение 6–7 минут, другой – 3–4 минуты, чтобы сохранить силы для ускорения при выполнении рывка другой рукой.*
3. *Увеличение скорости подъема гирь (гири) на отдельных отрезках отведенного времени.*
4. *Выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта до конца отведенного времени с отдыхом между «отрезками» – 5–7 быстрых подъемов и 5–10 сек. отдыха, 5–7 скоростных подъемов и 5–10 сек. отдыха и т.д.*
5. *Чередование тактики подъема гири (гирь) «отрезками» с другими вариантами тактики.*

В соревновательной деятельности гиревиков иногда двум или трем участникам из одной команды по жребию выпадает выступать в одном потоке. В этом случае, чтобы ввести в заблуждение соперников, эффективно использовать *парные и групповые тактические комбинации*:

1. *Атлет после старта в течение 3–5 минут умышленно задает высокий темп подъемов гирь (гири), заставляет соперников «зарыться» и продолжает выступать в умеренном темпе, либо останавливается и сходит с помоста, а партнер по команде, воспользовавшись этим, обгоняет по количеству подъемов своих противников и побеждает.*

2. *Гиревик после старта отрывается от остальных и «тащит» за собой вес поток до середины отведенного времени, партнер по команде становится лидером после пятой минуты и не дает соперникам снижать заданный темп, третий участник соревнований увеличивает темп подъемов гирь (гири) на финишном отрезке и побеждает.*

Применение разработанных нами индивидуальных тактических приемов, парных и групповых тактических комбинаций позволяет ввести в заблуждение соперников, выступающих в одном потоке со спортсменом, способствует нерациональному затрачиванию противником силы и тем самым дает преимущество гиревiku в соревновательной деятельности.

Объективная достоверность эффективности приведенных тактических приемов и комбинаций подтверждается не только применением адекватных изучаемому явлению методов исследования, но и теоретическим обоснованием и апробацией их на практике самим автором настоящей статьи и его учениками.

Разработанные тактические приемы являются относительно новыми для теории и методики спортивной тренировки гиревиков. Они позволяют выделить перспективные направления дальнейших научных исследований в области совершенствования теории и методики гиревого спорта. Это говорит об их теоретической и практической значимости.

Заключение. Таким образом, вопросы тактики ведения соревновательной борьбы на современном этапе развития гиревого спорта изучены недостаточно и представляют как научный, так и практический интерес. Ориентация тренеров и спортсменов на выделенные нами методы и приемы ведения соревновательной борьбы в сочетании со смекалкой поможет спортсмену-гиревiku легко справиться с поставленной задачей и позволит добиться победы на соревнованиях.

Список литературы

1. Симень, В.П. Пути повышения эффективности технической подготовки гиревика: дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2004. – 160 с.

2. Симень, В.П. Динамика показателей качества усвоения знаний и двигательных умений выполнения технических приемов гиревого спорта у школьников // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2011. – № 4 (72). Ч. 2. – С. 145–151.
3. Симень, В.П. Совершенствование методики обучения технике гиревого спорта на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении двигательным действиям // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2012. – № 2 (74). Ч. 2. – С. 159–163.
4. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.
5. Андрейчук, В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник. – Львів: «Траїда плюс», 2007. – 500 с.

Рецензенты:

Драндров Г.Л., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары.

Пьянзин А.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары.