

## МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

Воронков А.В.<sup>1</sup>, Беляев И.С.<sup>2</sup>, Дорохин А.Ю.<sup>2</sup>, Кандабар А.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, e-mail: voronkov@bsu.edu.ru;

<sup>2</sup>ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина», Белгород, e-mail: belyaervis92@yandex.ru

В статье проводится анализ методики спортивной подготовки высококвалифицированных гиревиков. В гиревом спорте нет научного обоснования методики развития физических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности высококвалифицированных гиревиков. В связи с этим имеется необходимость обоснования тренировочных методик, направленных на развитие силовой выносливости. При столь широком распространении и развитии гиревого спорта слабо изучены особенности спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. Специализированной литературы по гиревому спорту недостаточно, очень мало рекомендаций по организации тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. В основном в доступных источниках характеризуется техника соревновательных упражнений, иногда даются рекомендации для начинающих спортсменов. При этом именно на этапе спортивного совершенствования прогрессировать и показывать стабильный результат очень сложно. В последнее время значительно возросла конкуренция в гиревом спорте. Высококвалифицированному спортсмену невозможно показывать максимальный результат в течение всего года. Следовательно, необходимо организовывать тренировочный процесс таким образом, чтобы выходить на пик формы в четко указанный период и при этом сохранять адаптационные возможности для возможности повышения результата в последующих главных соревнованиях. В связи с этим и была поставлена цель – разработать методику спортивной подготовки, направленную на повышение эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гиревиков. Результаты исследования носят рекомендательный характер и позволяют говорить о том, что варьирование методов развития силовой выносливости в зависимости от периода подготовки позволяет спортсмену высокой квалификации сохранять адаптационные возможности более длительное время и, следовательно, повышать результат к главным соревнованиям в течение всего годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: гиревой спорт, спортивная подготовка, тренировочный процесс, гиревик, высококвалифицированный спортсмен, физическая подготовка, силовая выносливость.

## METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Voronkov A.V.<sup>1</sup>, Belyaev I.S.<sup>2</sup>, Dorokhin A.Y.<sup>2</sup>, Kandabar A.N.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>"Belgorod State National Research University", Belgorod, e-mail: voronkov@bsu.edu.ru;

<sup>2</sup>"Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia of I.D. Putilin, Belgorod, e-mail: belyaervis92@yandex.ru

In the article the analysis of methods of sports training of highly qualified weightlifters. In kettlebell sport there is no scientific evidence of a technique of development of physical qualities, necessary for successful competitive activities of qualified weightlifters. In this regard, there is a need for justification of the training techniques aimed at developing strength endurance. With such a wide distribution and development of kettlebell sport is poorly studied features of sports training of elite athletes. Specialized literature on kettlebell lifting is not enough, very few of the recommendations on the organization of training process of sportsmen of higher qualification. Mainly in the available sources is characterized by the technique of competitive exercises, sometimes recommendations are given for beginners. While it is at the stage of sports perfection to progress and show a stable result is very difficult. In recent years significantly increased competition in kettlebell sport. Highly-skilled athlete, it is impossible to show the maximum result for the whole year. Therefore, it is necessary to organize the training process so that to reach peak form in a clearly specified period and to preserve the adaptive potential for opportunities to improve the main result in the next competitions. In this regard, and the goal was to develop a methodology of sports training, aimed at improving the efficiency of training process of highly qualified sportsmen. The results of the study are Advisory in nature and suggests that the varying methods of development of power endurance, depending on training period, enable the athlete of high qualification to maintain the adaptive potential over long time and thus improve the outcome for the major competitions throughout the annual training cycle.

Keywords: weightlifting, sports training, training process, the weight lifter, qualified athlete, physical training, strength endurance.

Спортсмены сборной команды России показывают выдающиеся результаты, устанавливают мировые рекорды, это говорит о высоком уровне развития технических способностей, правильной тактике выступления, системе и методике спортивной подготовки. В гиревом спорте нет научного обоснования методики развития физических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности высококвалифицированных гиревиков [1].

В связи с этим нами была предпринята попытка исследования тренировочных методик, направленных на развитие силовой выносливости. Основываясь на данных, полученных в результате анкетирования высококвалифицированных гиревиков, необходимо отметить, что количество главных соревнований в году обычно не превышает трех. Предполагается, что методика физической подготовки высококвалифицированных гиревиков должна предполагать варьирование методов развития силовой выносливости в зависимости от периодов подготовки.

#### **Материал и методы исследования**

Объектом исследования является тренировочный процесс высококвалифицированных гиревиков. С целью сбора информации об особенностях спортивной подготовки в гиревом спорте нами было проведено анкетирование высококвалифицированных гиревиков Российской Федерации. Всего в анкетировании приняло участие 35 спортсменов, из них 6 заслуженных мастеров спорта России и 29 имеют звание мастер спорта России международного класса. Все респонденты являлись членами сборной команды Российской Федерации по гиревому спорту.

На основе анализа специальной литературы, анкетирования спортсменов, входящих в состав сборной команды России, была поставлена задача обобщить и систематизировать рекомендации по организации тренировочного процесса высококвалифицированных гиревиков, обосновать методику физической подготовки высококвалифицированных гиревиков на основе варьирования методов развития специальной выносливости и разработать практические рекомендации по организации тренировочного процесса.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Специфика подготовки высококвалифицированных гиревиков заметно отличается от гиревиков массовых спортивных разрядов. На этапе спортивного совершенствования прогрессировать очень сложно. Для титулованных гиревиков важно удерживать стабильно наилучший результат в течение нескольких лет. Высококвалифицированные гиревики

большое внимание уделяют специально-подготовительным упражнениям. Объем выполнения общеподготовительных упражнений сокращается и не представляет большого интереса. Поэтому наиболее часто для развития специальной выносливости используются специально-подготовительные и соревновательные упражнения с отягощениями, выполняемые продолжительное время. При этом используются традиционные методы развития силовой выносливости – повторный, предполагающий выполнение каждого подхода после полного восстановления, и интервальный, предполагающий выполнение каждого (кроме первого) подхода в фазе недовосстановления. Важно учитывать индивидуальные способности каждого спортсмена, уровень восстанавливаемости, условия труда и отдыха.

В гиревом спорте нет научного обоснования методики развития физических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности высококвалифицированных гиревиков. В связи с этим имеется необходимость обоснования тренировочных методик, направленных на развитие силовой выносливости. Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования методики спортивной подготовки высококвалифицированных гиревиков.

Проблема исследования заключается в том, что в последнее время значительно возросла конкуренция в гиревом спорте. Высококвалифицированному спортсмену невозможно показывать максимальный результат в течение всего года. Следовательно, необходимо организовывать тренировочный процесс таким образом, чтобы выходить на пик формы в четко указанный период и при этом сохранять адаптационные возможности для возможности повышения результата в последующих главных соревнованиях. Для решения данной проблемы предполагается, что методика физической подготовки высококвалифицированных гиревиков должна предполагать варьирование методов развития силовой выносливости в зависимости от периодов подготовки в течение года по следующему принципу:

- основной метод в переходном периоде – равномерный;
- основной метод в общеподготовительном периоде – равномерный и переменный;
- основной метод в специально-подготовительном периоде – переменный и интервальный;
- основной метод в предсоревновательном периоде – равномерный и интервальный.

Основу методов воспитания физических качеств составляет различный порядок сочетания и регулирования нагрузки и отдыха.

Специалисты в области гиревого спорта А.И. Воротынцев, В.Н. Гомонов, В.А. Поляков и другие отмечают, что для развития силы и общей выносливости наиболее

целесообразно использовать равномерный и повторный методы [1, 2]. Используя данный метод, решаются задачи повышения экономичности движений, преимущественного развития аэробных и частично анаэробных возможностей организма [2]. Для развития быстроты, повышения координационных способностей, специальной силы и выносливости используется переменный метод тренировок.

Интервальный метод тренировок позволяет комплексно развивать специальную и скоростную выносливость (аэробные и анаэробные возможности организма). Нагрузки выполняются с четко заданными интервалами отдыха, которые по мере тренированности сокращаются. В гиревом спорте многие титулованные гиревики в предсоревновательный период используют круговой метод тренировок, под которым понимается последовательное выполнение серии упражнений, как правило, расположенных по кругу спортивного зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 6 до 10 упражнений, воздействующих на различные группы мышц и функциональные системы организма. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1–3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса составляет примерно 2–3 минуты. Метод круговой тренировки, по мнению ученых, очень эффективен для развития силовой выносливости, может использоваться в любой период занятий [5-7, 9]. Большое значение здесь имеет эмоциональный фон тренировочного процесса, разнообразие упражнений и общий объем нагрузки [2].

Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с утомлением организма. У высококвалифицированных гиревиков данный метод применяется в основном в общеподготовительный и переходный период. Так титулованные гиревики используют в своей подготовке лыжи, греблю, игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис).

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний и контрольных соревнований. Эффективность метода заключается в том, что спортсменам предоставляется возможность оценить свой уровень подготовки, создать условия для максимального проявления двигательных способностей соревновательного упражнения, бороться с психологическим напряжением.

Анализ специальной литературы позволяет сделать заключение, что большинство рекомендаций, касающихся методики спортивной подготовки, ориентированы на начинающих спортсменов или спортсменов массовых разрядов. Проведенное анкетирование высококвалифицированных гиревиков показывает, что в процессе спортивной подготовки

члены сборной России используют все многообразие методов, варьируя их в зависимости от периодов подготовки.

В общеподготовительном периоде большинство спортсменов используют повторный метод – 47 % (МСМК – Дворцов Владимир, Петров Владимир, Музыкин Максим, Коломацкий Алексей и заслуженный мастер спорта России Меркулин Сергей). На данном этапе многократно повторяется одно и то же упражнение для отработки технических элементов соревновательного движения, в основном с рабочим весом гирь. 43 % опрошенных в этом же периоде используют как равномерный, так и переменный метод тренировок (МСМК – Коляков Антон, Склема Дмитрий, Смирнов Алексей, Смирнов Владимир). Данный способ воспитывает специфические виды выносливости: скоростную, силовую и координационную. Однако некоторые высококвалифицированные гиревики в общеподготовительном периоде не используют данные методы тренировок с гирями и выполняют нагрузку с использованием штанги (заслуженные мастера спорта России – Кравцов Андрей, Кириллов Сергей). Интервальный метод тренировок в данном периоде применяется в основном с облегченными гирями (16, 18, 20, 22, 24, 26, 28 кг). Такой метод применяют 43 % опрошенных (МСМК – Смирнов Алексей, Лапшин Николай, Рыжков Антон, Рябков Алексей), что свидетельствует о необходимости его использования. Так как в общеподготовительный период нагрузка приходится в основном на развитие силы, при выполнении упражнений с гирями появляется скованность движений и ухудшается гибкость. Поэтому некоторые гиревики используют в процессе подготовки в подготовительном периоде упражнения с гирями.

В общеподготовительном периоде основная работа направлена на развитие силы и выносливости, создание условий для отработки технических элементов [4]. Специально-подготовительный период характеризуется наибольшим объемом специально-подготовительных упражнений, нагрузка на данном этапе постепенно возрастает и увеличивается интенсивность выполнения упражнения. Из числа опрошенных высококвалифицированных гиревиков 60 % используют непрерывно-переменный метод тренировок, 53 % – непрерывно-равномерный, 37 % – повторный, 57 % – интервальный. Анализ результатов анкетирования показывает, что большинство спортсменов при применении непрерывно-переменного метода тренировок основные компоненты нагрузки (темп, интервал отдыха) планируют приблизительно по самочувствию. При использовании интервального метода тренировок, нагрузки определяются длительностью выполнения упражнения и интервалом отдыха. В зависимости от веса гирь количество повторений в минуту планируется с учетом предполагаемого результата и уровня подготовки к соревнованиям. Пауза отдыха должна устанавливаться с таким расчетом, чтобы перед

началом выполнения очередного повторения упражнения пульс не превышал 120–150 ударов в минуту, то есть на фоне неполного восстановления.

В предсоревновательном периоде многие титулованные спортсмены для развития силовых способностей используют такие упражнения как: становая тяга, приседание, выпрыгивание. 70 % опрошенных на данном этапе не используют общеподготовительные упражнения. Это объясняется тем, что высококвалифицированные гиревики выполняют большой объем специальной работы с гирями, а упражнения со штангой – только в подготовительный период.

Применение различных методов воспитания силовой выносливости в зависимости от этапа подготовки спортсмена вносит разнообразие в тренировочный процесс и способствует более быстрому повышению этого качества [5].

Как видно из анализа специальной литературы, высокого уровня развития силовой выносливости можно достичь с помощью различных методов. Однако следует помнить, что использование одних и тех же методов длительное время приводит к адаптации организма [8]. Так, заслуженный мастер спорта России по гиревому спорту Иван Денисов использует переменно-интервальный метод тренировок, применяет возможные варианты совокупного их применения. Этот способ является очень эффективным, так как для воспитания силовой выносливости необходимо чередовать и сочетать различные методы в зависимости от этапов подготовки.

Величина объема и интенсивности нагрузки на различных этапах тренировочного процесса неодинакова и имеет общие закономерности, которые необходимо учитывать при планировании. Так, в подготовительном периоде на этапе общей подготовки идет постепенное повышение объема тренировочной нагрузки, при относительной стабилизации интенсивности упражнений в пределах 30–50 %. Доля различных групп упражнений в этом объеме неодинакова и составляет: общеподготовительных упражнений – 50–60 %, специально-подготовительных – 30–40 % и соревновательных – 10–20 %.

На специально-подготовительном этапе суммарный объем нагрузок постепенно сокращается, а интенсивность отдельных занятий и упражнений возрастает до 50–80 %. На этом фоне продолжают возрастать объемы соревновательных (25–30 %) и специально-подготовительных упражнений (35–40 %). В соревновательном периоде основная задача тренировочного процесса заключается в достижении спортивной формы и создании условий для ее максимальной реализации в спортивных достижениях. В этом периоде общий объем работы снижается на 20–30 % от последнего месяца подготовительного периода, а интенсивность достигает предельных величин. Для подготовки к основному старту проводятся контрольные или подводящие соревнования, однако, интервалы между ними не

должны быть 1,5–2 недели. За 10–12 дней до основного старта необходимо снизить как объем, так и интенсивность основных занятий до 20–30 % от предыдущего микроцикла, сохраняя их направленность.

В процессе спортивной подготовки высококвалифицированных гиревиков для развития специальной выносливости целесообразно подбирать специально-подготовительные и соревновательные упражнения [2, 3]. При этом основной объем в тренировочном процессе должны составлять соревновательные упражнения в зависимости от специализации спортсмена (двоеборье или длинный цикл).

### **Заключение**

При планировании тренировочного процесса целесообразно делить годичный цикл подготовки на два мезоцикла. Для этого нужно определиться с главными соревнованиями, к которым следует выйти на пик спортивной формы. Для высококвалифицированных гиревиков такими соревнованиями могут быть Чемпионат России и Чемпионат мира. Подготовка к большому количеству соревнований может привести к преждевременному истощению адаптационных возможностей организма спортсмена.

Также к преждевременному истощению может привести чрезмерное злоупотребление высококвалифицированными гиревиками интенсивными методами развития силовой выносливости на протяжении всего года. Проведенное анкетирование высококвалифицированных гиревиков показывает, что в процессе спортивной подготовки члены сборной России используют все многообразие методов, варьируя их в зависимости от периодов подготовки.

Для того чтобы избежать перетренированности и показать наивысший результат на главных соревнованиях целесообразно при организации тренировочного процесса высококвалифицированных гиревиков варьировать методы развития силовой выносливости в зависимости от периодов подготовки. Основной метод в переходном периоде – равномерный, в общеподготовительном периоде – равномерный и переменный, в специально-подготовительном периоде – переменный и интервальный, в предсоревновательном периоде – равномерный и интервальный. Указанные рекомендации говорят о средствах и методах, наиболее подходящих при выполнении циклических упражнений для повышения специальной выносливости высококвалифицированных гиревиков. Но необходимо учитывать индивидуальные возможности организма высококвалифицированных гиревиков и уровень их адаптационных способностей.

## Список литературы

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Гомонов. – Смоленск, 2000. – 24 с.
3. Лопатин Е.В. Организация и методика подготовки спортсменов-гиревиков в условиях военно-учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Лопатин; ВИФК. – СПб., 2006. – 25 с.
4. Коник А.А. Технология повышения физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями / А.А. Коник, Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 3-2. – С. 41-43.
5. Коник А.А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощением: монография / А.А. Коник, И.Н. Никулин. – Белгород: Изд-во БУКЭП, 2014. – 169 с.
6. Коник А.А. Психолого-педагогические аспекты повышения физической работоспособности студентов средствами атлетизма / А.А. Коник // Материалы международной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава и аспирантов. – Белгород: Изд-во БУКЭП, 2013. – С. 358-362.
7. Никулин И.Н. Технология занятий студентов оздоровительным атлетизмом / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, Л.А. Кадуцкая, А.А. Коник // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 49.
8. Никулин И.Н. Влияние рекреативных занятий атлетической гимнастикой на физическую работоспособность студентов / И.Н. Никулин, А.А. Коник // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 60-62.
9. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.