

ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

УДК/UDC 796.015

Поступила в редакцию 23.05.2019 г.



Информация для связи с автором:
nikulin_i@bsu.edu.ru

Аспирант **И.С. Беляев**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Воронков**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **И.Н. Никулин**¹

И.А. Руцкой¹

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

PRE-SEASON TRAININGS SYSTEMS OF KETTLEBELL SPORT ELITE

Postgraduate student **I.S. Belyaev**¹

PhD, Associate Professor **A.V. Voronkov**¹

PhD, Associate Professor **I.N. Nikulin**¹

I.A. Rutskey¹

¹Belgorod State National Research University, Belgorod

Аннотация

В статье отражается проблематика подготовки высококвалифицированных гиревиков к соревнованиям высокого ранга. Рассматриваются пути и варианты планирования спортивной подготовки в годичном цикле. Распределение средств и методов на различных этапах спортивной подготовки. В частности, исследуются основные методы развития силовых способностей, применяемые в различные периоды подготовки. Также анализировался учет подбора общеподготовительных и специальноподготовительных средств для повышения силовой выносливости. Проводится анализ времени отдыха и восстановления. Изучались результаты соревновательной деятельности. Приводятся результаты автоэксперимента заслуженного мастера спорта России в гиревом спорте. В процессе спортивной подготовки квалифицированных гиревиков для развития специальной выносливости целесообразно подбирать специальноподготовительные и соревновательные упражнения. При этом основной объем в тренировочном процессе должны составлять соревновательные упражнения в зависимости от специализации спортсмена (двоеборье или толчок гири по длинному циклу). При планировании тренировочного процесса целесообразно делить годичный цикл подготовки на два мезоцикла. Для этого нужно определиться с главными соревнованиями, к которым следует подойти на пике спортивной формы.

Ключевые слова: гиревой спорт, высококвалифицированные спортсмены, методика, тренировочный процесс, спортивная подготовка, соревновательная деятельность.

Annotation

Presently the elite kettlebell lifters of the Russian national team apply many strength endurance building methods in their training systems. The article analyzes the pre-season trainings systems of the kettlebell sport elite; overviews the pre-season training design options and models in a yearly training cycle; considers distributions of different training methods and tools over the training stages; focuses on the strength endurance building methods applicable in every training stage; analyzes the general conditioning and special training tools and workload accounting in the strength endurance trainings; explores the rest/ rehabilitation program options; analyses the competitive progress data; and gives basics of the individual excellence experimental system of Honorary Master of Sport in the discipline.

It was found that the pre-season training systems of kettlebell sport elite shall give a special priority to the strength endurance building practices in the conditioning and precompetitive training cycles. A special emphasis shall be made on the competitive routines (snatch and jerk combination or long cycle). It is also recommended to have two meso-cycles in a yearly training cycle, with the training process managed so as to secure the peak form for the top-ranking events in every season.

Keywords: kettlebell sport, sport elite, training method, pre-season training, competitive progress.

Введение. Анализ деятельности высококвалифицированных гиревиков показывает, что в процессе спортивной подготовки члены сборной России используют многообразие методов развития силовой выносливости [1, 2]. При этом большинство квалифицированных гиревиков вариативно применяют в процессе своей подготовки методы развития силовой выносливости в зависимости от периодов подготовки [3, 4]. Чрезмерное использование высококвалифицированными гиревиками методов развития силовой выносливости на протяжении годового цикла может привести к преждевременному истощению организма [5].

Данные специальной литературы свидетельствуют, что процесс подготовки квалифицированных гиревиков должен предполагать разнообразие методов развития специальной выносливости в зависимости от периодов подготовки в течение года [6, 7, 8]. При этом авторы выделяют основной метод в переходном периоде – равномерный; в общеподготовительном периоде – равномерный и пере-

менный; в специальноподготовительном периоде – переменный и интервальный; в предсоревновательном периоде – интервальный.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность методики подготовки квалифицированных гиревиков в рамках годичного макроцикла.

Методика и организация исследования. В рамках исследования проводилось анкетирование высококвалифицированных гиревиков. Все респонденты являлись членами сборной команды России по гиревому спорту. Всего в исследовании приняло участие 30 человек, из них 6 – заслуженные мастера спорта, 21 – мастера спорта России международного класса, 3 – мастера спорта. В анкете предлагалось дать ответы на ряд вопросов, затрагивающих особенности тренировочного процесса. Результаты анкетирования были систематизированы и обработаны с целью получения информации о распределении средств и методов в различные периоды годичного макроцикла.

Исследование предполагало проведение педагогического эксперимента. Эксперимент проводился в течении одного года, с ноября 2017 г. года по ноябрь 2018 г. Экспериментальная методика предполагала подготовку к выступлению на чемпионате России и чемпионате мира в 2018 г. Учитывая что чемпионат России проходил в конце мая, а чемпионат мира в октябре, были выделены два мезоцикла в тренировочном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ соревновательной деятельности показал, что самым сложным соревнованием в году является чемпионат России. Данное положение связано с высокой конкуренцией, квалификацией судейской коллегии, а также с максимальной психологической напряженностью.

На основе анализа специальной литературы и соревновательной деятельности была разработана методика подготовки квалифицированных гиревиков в рамках годичного макроцикла. Методика предполагала вариативное использование методов спортивной подготовки на всех этапах тренировочного процесса в зависимости от календаря соревнований. При планировании нагрузки по мезоциклам важно четко обозначить главные старты, к которым необходимо быть в отличной спортивной форме. После выступления на чемпионате России главной задачей являлось сохранить форму и показать стабильный результат на чемпионате мира.

Цель в первом мезоцикле заключалась в победе на чемпионате России и отборе на чемпионат мира. Первый мезоцикл длился с декабря 2017 г. по май 2018 г. и включал в себя следующие периоды: подготовительный (декабрь 2017 г. – февраль 2018 г.); предсоревновательный (март-апрель 2018 г.); соревновательный (середина мая – конец мая 2018 г.); переходный (июнь 2018 г.).

Подготовительный период длился 7 недель, с 16 декабря 2017 г. по 3 февраля 2018 г. Тренировки проводились 5 раз в неделю. Из них три тренировки (понедельник, среда, пятница) – работа в зале с гириями и другими отягощениями. В другие дни – кроссовый бег продолжительностью 30 мин с интенсивностью 130–140 уд/мин и парная баня. Продолжительность тренировочных занятий в зале составляла 2 ч. В ходе тренировок использовались гири различного веса (24 кг, 28 кг и соревновательные гири – 32 кг).

В специальноподготовительный период тренировочного процесса, включали специальноподготовительные упражнения с гириями, совершенствуя технику соревновательного упражнения. Темп в данном периоде использовался непрерывно-равномерный и непрерывно-переменный.

На предсоревновательном этапе из программы исключали упражнения на развитие силовых способностей. Сократился объем общей физической подготовки, при этом интенсивность выполнения соревновательного упражнения повысилась. Использовались гири 28 кг и 32 кг. Основной метод тренировок на данном этапе – интервальный. Продолжительность одного тренировочного занятия сократилась до 90 мин, из них около 70 мин – основная часть.

В первом мезоцикле основным соревнованием, к которому осуществлялась подготовка, был чемпионат России, проходивший 24–27 мая 2018 г. в г. Санкт-Петербурге. Основной задачей было одержать победу и пройти отбор на чемпионат мира.

Переходный период характеризовался полноценным отдыхом, со снижением уровня специальноподготовительной работы, использованием равномерного метода тренировок.

Во втором мезоцикле проводилась подготовка к чемпионату мира, который планировался в первой половине октября.

Результаты, показанные в соревнованиях, сравнивались с аналогичными результатами предыдущего года. В 2017 г. календарь соревнований был схожим.

Таблица 1. Результаты выступлений в главных соревнованиях 2017 и 2018 гг.

Месяц	Название соревнований	2017 г.	2018 г.
Май-июнь	Чемпионат России	84	84
Октябрь	Чемпионат мира	83	86

Таблица 2. Результаты выступлений в контрольных соревнованиях

Месяц	Название соревнований	Рейтинг соревнований	2017 г.	2018 г.
Декабрь	Всероссийский турнир на призы губернатора Калужской области	Контрольные	81	83
Апрель	Межрегиональные соревнования	Контрольные	81	81
Май	Кубок А.П. Малькова (соревнования субъекта)	Контрольные	72*	80

* – результат показан за 9 мин

Результаты соревновательной деятельности 2017 и 2018 гг. сравнивались между собой для определения эффективности экспериментальной методики. Результаты представлены в табл. 1.

Из таблицы видно, что в конце первого мезоцикла 2017 г. спортсмен показал результат 84 подъема, что позволило одержать победу на чемпионате России и отобраться на чемпионат мира. В конце первого мезоцикла 2018 г. результат также составил 84 подъема на чемпионате России. Однако в конце второго мезоцикла в 2017 г. на чемпионате мира был показан результат 83 подъема (1-е место), а в 2018 г. – 86 подъемов (1-е место). Полученные результаты указывают на то, что варьирование методов развития силовой выносливости в зависимости от периода подготовки (основа экспериментальной методики) позволяет спортсмену сохранять высокий уровень подготовленности и, следовательно, увеличивать результат на главных соревнованиях в годичном цикле.

Кроме главных соревнований в процессе подготовки спортсмен участвовал в 3 контрольных соревнованиях в каждом году. В табл. 2 приведены результаты контрольных соревнований в 2017 и 2018 гг.

Спортсмен показывал результаты, близкие к победе, в главных соревнованиях. Использование интенсивных средств и методов тренировки позволило быстро выйти на пик соревновательной формы, но, вместе с тем усложнило ее сохранение в конце первого мезоцикла 2017 г.

В 2018 г. применялась экспериментальная методика. Она позволила постепенно подойти к пику формы в конце первого мезоцикла и сохранить ее на протяжении всего соревновательного периода. Данное обстоятельство позволило повысить результат на главных соревнованиях в конце второго мезоцикла.

Вывод. При планировании тренировочного процесса целесообразно делить годичный цикл в зависимости от количества главных соревнований, к которым следует подойти на пике спортивной формы. Для высококвалифицированных гиревиков такими соревнованиями являются чемпионат России и чемпионат мира. Подготовка к большому количеству соревнований и чрезмерное злоупотребление интенсивными методами развития силовой выносливости на протяжении всего процесса подготовки может привести к преждевременному истощению возможностей организма спортсмена.

Литература

1. Ануров В.Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Л. Ануров. М., 2008. – 23 с.

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е, перер. и доп. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
- Виноградов Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: метод. реком. / Г.П. Виноградов. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 24 с.
- Власов В.А. Инновационная технология силовой подготовки студентов высших учебных заведений на примере гиревого спорта / В.А. Власов, Е.Г. Фрегер // Аграрное и земельное право. – 2015. – № 2 (122). – С. 140-145.
- Кадиров Н.Н. Гиревой спорт: учеб. пособие / Н.Н. Кадиров, Н.Г. Энгельс, Э.Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.
- Горбов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горбов. – М.: АСТ, 2005. – 191 с.
- Корягина Ю.В. Современные тенденции в теории и практике подготовки высококвалифицированных спортсменов за рубежом / Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2014. – Т 1. – № 1. – С. 83-88.
- Anurov V.L. Girevoy sport v fizicheskom vospitanii studentov vuza [Weightlifting in physical education of university students]. PhD diss. abstr. M., 2008. 23 p.
- Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki v sporte [Basics of special strength training in sports]. 2nd ed., rev., sup.. M.: Fizkultura i sport publ., 1977. 215 p.
- Vinogradov G.P. Girevoy sport kak sredstvo atleticheskoy podgotovki podrostkov i yunoshey [Weight lifting as means of athletic training of adolescents and young men]. Method. recommen.. Leningrad: GDOIFK publ., 1988. 24 p.
- Vlasov V.A., Freger E.G. Innovatsionnaya tekhnologiya silovoy podgotovki studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy na primere girevogo sporta [Innovative technology of strength training of students of higher educational institutions (case study of kettlebell lifting)]. Agrarnoe i zemelnoe pravo. 2015. no. 2 (122). pp. 140-145.
- Kadirov N.N., Engels N.G., Akhmadullina E.T. Girevoy sport [Weight-lifting]. Study guide. Ufa: BGAU publ., 2011. 142 p.
- Gorbov A.M. Girevoy sport [Weight-lifting]. M.: AST publ., 2005. 191 p.
- Koryagina Yu.V., Reutskaya E.A. Sovremennyye tendentsii v teorii i praktike podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov za rubezhom [Current trends in theory and practice of training of highly skilled athletes abroad]. Problemy razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v novom tysyacheletii. 2014. v 1. no. 1. pp. 83-88.
- Jagim Andrew R., Dominy Trevor A., Camic Clayton L., Wright Glenn, Doberstein Scott, Jones Margaret T., Oliver Jonathan M. The Acute Effects of the Elevation Training Mask on Strength Performance in Recreational Weightlifters. Journal of Strength and Conditioning. 2017. 28 p.

References

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

**ГОДИЧНЫЙ МАКРОЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ
9-10 ЛЕТ**

Магистрант **Е.Т. Дзюцьева**¹

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

УДК/UDC 796.015.1

Ключевые слова: легкая атлетика, макроцикл, планирование, начальный этап подготовки, общая физическая подготовка.

Введение. На сегодняшний день в процессе многолетней тренировки в спорте одним из важнейших этапов является этап начальной подготовки. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что «искусственное омоложение спорта» (В. Н. Платонов) приводит к негативным последствиям. Следовательно, обоснование планирования тренировочных нагрузок на начальном этапе является основополагающим для развития потенциала юного спортсмена.

Цель исследования – разработать методические рекомендации по построению макроцикла для групп начальной подготовки в легкой атлетике.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы г. Тюмени с привлечением 36 спортсменов групп начальной подготовки в возрасте 9–10 лет (17 мальчиков, 19 девочек). Педагогическое тестирование проходило в сентябре 2018 г. Общую физическую подготовленность спортсменов оценивали по пяти видам испытаний, предусмотренным программой спортивной школы и комплексом ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов тестирования показал, что наиболее высокие результаты мальчики показали в тесте «Прыжок в длину с места» (75 % на «отлично»), а наиболее низкие – в «Беге на 30 м» (56 % на «отлично»). Девочки лучше всего проявили себя в «Беге на 30 м» (56 % на «отлично»), а низкие показатели продемонстрировали в тесте «Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг из положения седа» (22 % на «отлично»).

На основе анализа «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», «Дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике» и результатов педагогического тестирования нами были раз-

**ANNUAL TRAINING MACROCYCLE FOR ATHLETES AGED
9-10 YEARS**

Master's student **E. T. Dzotsieva**¹

¹Tyumen State University, Tyumen

Поступила в редакцию 27.05.2019 г.

работаны практические рекомендации по построению макроцикла в группах начальной подготовки:

- Проводить набор в секцию легкой атлетики в период с августа по сентябрь текущего года. Продолжительность макроцикла должна составлять 9 месяцев с обязательным сочетанием школьной программы. Контрольно-переводные нормативы осуществлять в начале и в конце учебного года.
- На начальном этапе обучения (первые три мезоцикла) формировать основные двигательные умения и навыки. Для определения специализации в избранном виде спорта знакомить детей с базовыми видами легкой атлетики. Познакомить с последовательностью и задачами каждой части спортивной тренировки. Преобладающий метод – игровой.
- Каждый микроцикл (2 недели) должен нести повторный характер, но с изменением тренировочной нагрузки относительно вида цикла (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, восстановительный).
- Для развития выносливости преимущественно применять игровой («вышибалы», «колдун», «игровые виды») и в меньшей степени равномерный методы (кроссовый бег 20–25 мин при ЧСС 140–160 уд/мин); для развития силы использовать повторный и круговой методы в упражнениях на снарядах и с набивными мячами.
- Внести в календарный план мероприятий не более 2 соревнований для ознакомления с правилами соревнований в легкой атлетике, возможности выполнить разряды, воспитания морально-волевых качеств и стрессоустойчивости детей к дальнейшей соревновательной деятельности.

Использованная литература

- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- Симонова Е.А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / Е.А. Симонова, С.В. Дмитриева // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 12. – С. 21-23.

Информация для связи с автором: deta210@yandex.ru