



## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ ЛЕГКИХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Воронков А.В., Лупандин С.О., Сылка С.И., Конев А.В.

**Введение.** В настоящее время гиревой спорт получил признание во многих странах мира. Спортсмены в гиревом спорте соревнуются в различных дисциплинах: двоеборье или толчок по длинному циклу. Учитывая то обстоятельство, что спортсменам приходится поднимать гири значительного веса (у мужчин вес гирь равен 32 кг), большое значение имеет собственный вес атлета. В связи с этим все участники соревнований в гиревом спорте делятся на несколько весовых категорий. В настоящее время в России используются 5 весовых категорий (до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 85 кг и свыше 85 кг), а международных соревнованиях – 7 весовых категорий (до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг и свыше 95 кг) [1].

Надо отметить, что содержание тренировочного процесса спортсменов различных весовых категорий сильно отличается. При этом в специальной литературе [2, 3, 4], как правило, рекомендации по организации спортивной подготовки в гиревом спорте не учитывают вес спортсмена.

Например, в статье «Основы методики тренировки в гиревом спорте» авторы рекомендуют использовать различные методы развития силы, даже приводят образец программы тренировки, указывают, что вес гирь может варьироваться от 24 кг до 36 кг. Однако рекомендации никак не учитывают особенности веса спортсмена [4].

А.И. Воротынцев и А.М. Горбов в своих книгах описывают широкий арсенал общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, рассматривают особенности тренировочного процесса



на различных этапах спортивной подготовки, дают характеристику периодизации спортивной тренировки в гиревом спорте. При этом авторы совсем не затрагивают специфику тренировочного процесса в зависимости от весовой категории спортсмена [2, 3].

Проведенное на базе НИУ «БелГУ» исследование, показало, что: «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» [5]. В то же время и среди квалифицированных спортсменов методики силовой подготовки по многим характеристикам сильно отличаются друг от друга [5].

Основное внимание в физической подготовке гиревики уделяют развитию силовой выносливости. Существует множество примеров, когда спортсмены, не увеличивая показателей максимальной силы, значительно повышали свой соревновательный результат. Эти примеры отражены в книге А.И. Воротынцева «Гири. Спорт сильных и здоровых» [2].

Однако, на наш взгляд, силовой компонент играет значительную роль в соревновательной деятельности гиревика. Роль силового компонента значительно возрастает для спортсменов легких весовых категорий, так как им приходится многократно поднимать над собой вес, который практически равен весу тела спортсмена.

Данное обстоятельство определило актуальность нашего исследования, цель которого: повысить эффективность тренировочного процесса квалифицированных гиревиков легких весовых категорий.



**Методы и организация исследования.** Основным методом нашего исследования был педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали две группы – контрольная и экспериментальная. В каждую группу вошли по 6 человек. Все участники являлись квалифицированными спортсменами и имели спортивные звания мастер спорта и мастер спорта международного класса. Все участники выступали на соревнованиях в категориях до 63 кг и до 68 кг. Все они специализировались в дисциплине «толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса (длинный цикл)». В контрольной группе спортсмены в рамках тренировочного процесса использовали гири разного веса, но не более 32 кг. В экспериментальной группе спортсмены на каждой тренировке использовали в дополнение к гирям разного веса тяжелые гири, весом 36 кг. При этом эти гири использовались в последнем подходе каждого специально-подготовительного упражнения, входящего в нашу методику.

Содержание методики специальной физической подготовки в контрольной и экспериментальной группах отражено в таблицах 1-3.

**Таблица 1** – Содержание основной части занятия в экспериментальной и контрольной группах в 1-й день недельного микроцикла (вторник)

Упражнения	Дозировка	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Толчок гири одной рукой	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10.	28кг 1x10; 32кг 2x10.
2. Махи двух гирь	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
3. Заброс двух гирь на грудь	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
4. Швунг двух гирь	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
5. Подтягивание	3x10	3x10
6. Становая тяга штанги	80кг 2x20	80кг 2x20



**Таблица 2** – Содержание основной части занятия в экспериментальной и контрольной группах во 2-й день недельного микроцикла (четверг)

Упражнения	Дозировка	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Мах гири одной рукой	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10.	28кг 1x10; 32кг 2x10.
2. Заброс двух гирь на грудь	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
3. Толчок гири одной рукой	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
4. Швунг двух гирь	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
5. Жим штанги стоя	40кг 3x10	40кг 3x10
6. Приседания со штангой на груди	30кг 2x20	30кг 2x20

**Таблица 3** – Содержание основной части занятия в экспериментальной и контрольной группах в 3-й день недельного микроцикла (суббота)

Упражнения	Дозировка	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Толчок по длинному циклу каждой рукой	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10.	28кг 1x10; 32кг 2x10.
2. Толчок двух гирь с груди	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
3. Рывок гири	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
4. Швунг двух гирь	28кг 1x10; 32кг 1x10; 36кг 1x10	28кг 1x10; 32кг 2x10.
5. Подъём штанги на грудь с подседом	35кг 3x10	35кг 3x10
6. Жим штанги лежа	50кг 2x20	50кг 2x20

Как видно из таблиц, содержание силовой подготовки в обеих группах не отличалось. Отличие было лишь в том, что в контрольной группе в специально-подготовительных упражнениях использовали гири весом 28 и 32 кг, а в экспериментальной группе использовали гири весом 28, 32 и 36 кг.



**Результаты и их обсуждение.** Результаты математической обработки представлены в таблицах 4-6. Вначале мы сравнили результаты предварительного тестирования (таблица 4), для того чтобы определить сходство обеих групп до начала эксперимента.

**Таблица 4** – Сравнение результатов предварительного тестирования в обеих группах

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
	X±m (кол-во раз)	X±m (кол-во раз)		
Толчок гирь по длинному циклу	48±3,2	44±2,8	0,8	>0,05
Толчок гирь	64±3,1	62±3,2	0,6	>0,05
Рывок гири	82±3,5	80±3,3	0,3	>0,05
Швунг двух гирь	30±2,2	28±2,1	0,3	>0,05
Жим гирь	20±1,8	19±1,5	0,2	>0,05
Заброс гирь на грудь	55±2,4	53±2,6	0,3	>0,05

Из таблицы 4 мы видим, что достоверных отличий между группами не наблюдается ( $P>0,05$ ). Дальнейшие изменения зафиксированы в последующих таблицах.

**Таблица 5** – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m (кол-во раз)	X±m (кол-во раз)		
Толчок гирь по длинному циклу	48±3,2	55±2,8	2,5	<0,05
Толчок гирь	64±3,1	72±3,2	2,6	<0,05
Рывок гири	82±3,5	90±3,3	2,7	<0,05
Швунг двух гирь	30±2,2	36±2,6	2,5	<0,05
Жим гирь	20±1,8	23±1,8	1,4	>0,05
Заброс гирь на грудь	55±2,4	61±2,2	2,6	<0,05

Мы видим из таблицы 5, что в экспериментальной группе произошли достоверные изменения ( $P<0,05$ ) в пяти контрольных упражнениях из шести. В соревновательных упражнениях произошли следующие изменения:



- в толчке гирь по длинному циклу результат улучшился на 7 подъемов;

- в толчке гирь от груди результат улучшился на 8 подъемов;

- в рывке гири результат улучшился на 8 подъемов.

Также достоверные изменения произошли в специально-подготовительных упражнениях – швунг двух гирь и заброс гирь на грудь.

Не произошло достоверного прироста только в одном упражнении – жиме гирь. Мы это объясняем тем, что данное упражнение в рамках нашей методики мы не использовали.

Совершенно иные результаты мы видим в таблице под номером 6.

**Таблица 6** – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в контрольной группе

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m (кол-во раз)	X±m (кол-во раз)		
Толчок гирь по длинному циклу	44±2,8	49±2,9	2,1	>0,05
Толчок гирь	62±3,2	6,8±3,1	2,0	>0,05
Рывок гири	80±3,3	86±3,2	1,9	>0,05
Швунг двух гирь	28±2,1	3,2±2,2	1,9	>0,05
Жим гирь	19±1,5	22±1,7	1,5	>0,05
Заброс гирь на грудь	53±2,6	57±2,5	1,9	>0,05

Мы видим из таблицы 6, что в контрольной группе во всех контрольных упражнениях также произошли положительные изменения, однако они несколько меньше по сравнению с экспериментальной группой, и эти изменения не являются достоверными (P>0,05).

Отсутствие достоверных отличий между итоговыми и исходными показателями тестирования в контрольной группе мы можем объяснить, во-первых, относительно короткой продолжительностью эксперимента (4 месяца), а во-вторых, высокой квалификацией участников эксперимента.



**Заключение.** Таким образом, экспериментальная методика, которая основывается на использовании более тяжелых гирь в подготовке квалифицированных гиревиков легких весовых категорий, оказалась эффективной. Об этом свидетельствует достоверный прирост во всех соревновательных упражнениях (толчок гирь по длинному циклу, толчок гирь, рывок гири) в экспериментальной группе ( $P < 0,05$ ), в то время как в контрольной группе в этих упражнениях прирост хоть и наблюдается, но не является достоверным ( $P > 0,05$ ).

Данный вывод подтверждает большое значение силового компонента для гиревиков легких весовых категорий. Учитывая высокую квалификацию спортсменов, мы предлагаем развивать силовые способности в специально-подготовительных упражнениях, так как объем общей физической подготовки у квалифицированных спортсменов относительно мал.

#### **Список литературы.**

1. Правила вида спорта "гиревой спорт" [Электронный ресурс] : утверждены Приказом Минспорта России от 29 января 2018 № 68 // законы, кодексы и нормативно-правовые акты российской федерации. Разд. «Законодательство» Режим доступа– URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-girevoi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii/> (дата обращения: 15.07.2019).
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст] / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Гиревой спорт [Текст] / авт. -сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 – 191 с.
4. Веселов В.И. Основы методики тренировки в гиревом спорте [Электронный ресурс] / В.И. Веселов, А.С. Воронович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 3. – С. 194-200.



– Режим доступа. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770265.htm> (дата обращения: 15.07.2019).

5. Воронков А.В. Методика спортивной подготовки высококвалифицированных гиревиков [Электронный ресурс] / А.В. Воронков, И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин, А.Н. Кандабар // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – Режим доступа: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=26871>

***Сведения об авторах:***

***Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук  
доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин  
Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет  
voronkov@bsu.edu.ru.***

***Лупандин Сергей Олегович, студент  
Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет  
1124064@bsu.edu.ru***

***Сылка Сергей Иванович, преподаватель физической культуры  
Белгородский машиностроительный техникум  
sylka.1989@mail.ru***

***Конев Алексей Владимирович, тренер по гиревому спорту  
Спортивная школа олимпийского резерва, г.Губкин  
Белгородской области  
sportschool\_2@mail.ru***