

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК В ГИРЕВОМ СПОРТЕ



Никита Алексеевич Колесниченко¹, Алексей Александрович Частихин²,
Владислав Алексеевич Зуев³, Сергей Сергеевич Сеницын⁴

Военно-воздушная академия им. проф. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина^{1, 2, 3, 4}
Воронеж, Россия

¹ Преподаватель кафедры физической подготовки,
тел.: +7-930-411-12-22, e-mail: nikita_kolesnichenko@list.ru,
ORCID: 0000-0001-9454-5367

² К.п.н., доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки,
тел.: +7-910-245-30-00, e-mail: aleksey5445@yandex.ru,
ORCID: 0000-0002-4122-2369

³ Курсант,
тел.: +7-910-244-83-18, e-mail: gamesfor2012@yandex.ru,
ORCID: 0000-0002-9549-1126

⁴ Курсант,
тел.: +7-904-089-39-48, e-mail: sinicyn.sergey55@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-7618-6548

Аннотация. В статье представлены методические указания по организации тренировочного процесса спортсменов в гиревом спорте с подробным изложением структуры и логики тренировок. Предложена авторская методика тренировочного процесса спортсменов-гиревиков, рассмотрена ее структура, выделены особенности, предложен комплекс упражнений.

Цель исследования – изучить особенности тренировочного процесса спортсменов-гиревиков на основе предлагаемой методики тренировок с целью повышения его эффективности и повышения результатов в гиревом спорте.

Методика и организация исследования – изучение системы регламентов, нормативов, инструкций, определяющих порядок проведения тренировочного процесса, методику применения координационных упражнений, обеспечивающих эффективность организации занятий и повышение результатов спортсменов-гиревиков в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение – обобщение и оценка результатов исследования позволили выявить ряд преимуществ данной методики, основанных на достоверности полученных результатов, указывающих на рост результатов спортсменов-гиревиков.

Выводы – правильно подобранная методика и организация тренировочного процесса в гиревом спорте позволяют значительно улучшить показатели достижений спортсменов-гиревиков, совершенствуя их аэробные и анаэробные возможности, способствующие достижению высоких результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: спортсмен, методика, тренировочный процесс, гиревой спорт.

Для цитирования: Методика тренировок в гиревом спорте / Н.А. Колесниченко [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 146–149. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_146

Введение

Гиревой спорт является одним из видов спорта, которые по праву можно назвать универсальными. Занятие данным видом спорта способствует всестороннему физическому развитию, увеличивая такие показатели, как сила, выносливость, ловкость и гибкость. Дости-

жение высоких физических показателей спортсмена и его спортивных результатов во многом обусловлено компетентным построением тренировочного процесса.

К сожалению, считая гиревой спорт довольно простым видом, которым спортсмен может заниматься самостоятельно, без какой-либо методики, выполняя комплекс силовых упражнений. Однако, подобное заблуждение может привести к серьезным нарушениям здоровья спортсмена, отрицательно сказаться на ре-

зультатах его спортивных достижений. Предлагаемая нами методика тренировочного процесса позволит спортсменам-гиревикам улучшить свои физические показатели и спортивные результаты, занимаясь гиревым спортом.

Методика и организация исследования

Несмотря на относительную молодость гиревого спорта современные методики тренировки базируются на достаточном практическом опыте подготовки высококвалифицированных гиревиков, данных научных исследований в этом виде спорта. С.А. Борисевич, В.И. Веселов, А.С. Воронович, В.Ф. Тихонов, Г.К. Хомяков и др. рассматривали влияние физической подготовленности студентов-гиревиков на результативность соревновательной деятельности, особенности построения тренировочного процесса спортсмен-гиревиков. При построении методики в гиревом спорте существуют разноплановые подходы, при этом каждый из них заслуживает внимания. В первую очередь важно определение периода, в котором находится спортсмен. Мы выделили два периода: подготовительный и соревновательный, так как для повышения результатов спортсмена методика и подход к тренировочному процессу при этом будут значительно отличаться.

Важную роль играет и структура тренировки. Мы выделили основные ее компоненты и рассмотрели их подробно, с указанием возможных проблем, которые могут возникнуть в тренировочном процессе.

Вид тренировки, ее объем, интенсивность влияют на эффективность и результаты спортсмена-гиревика. Квалифицированно подобранная методика тренировки зависит и от компетентности преподавателя (тренера).

Предложенная нами методика способствует правильному построению тренировочного процесса в гиревом спорте для всех его упражнений: толчок, рывок, длинный цикл. Каждое из упражнений является уникальным и требует не только физической силы, но и высокого уровня координации, следовательно, определенного подхода к методике выполнения.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами была разработана методика тренировок в гиревом спорте с указанием возможных видов построения тренировочного процесса.

Тренировка состоит из 4 основных частей: 1. Разминочная часть. 2. Основная часть. 3. Функциональная часть. 4. Общефизическая часть.

Продолжительность каждого этапа: 1) 15–20 мин. 2) 45–70 мин. 3) 15–20 мин. 4) 30–40 мин.

Общая продолжительность тренировки варьируется от 1 часа 45 минут до 2 часов 30 минут. При необходимости тренировка может быть сокращена путём уменьшения отдыха между частями или же исключением из тренировки 3 или 4 пункта тренировки.

Рекомендуемые гири для нормального проведения тренировки от 16 кг до 32(34) кг с шагом от 2 до 4 кг.

Рассмотрим каждую часть по отдельности.

1. Разминочная часть. Цель: максимальная подготовка организма к основной части тренировки путём разогрева всех групп мышц, активизации процессов метаболизма и подготовки суставов к нагрузке.

Как достигается: 1. Первый этап (около 5 мин.): В течение некоторого времени спортсмен разогревает все мышцы и суставы путём обычных обще-развивающих упражнений, а также работой с легкой гирей, масса которой выбирается в зависимости от уровня подготовки спортсмена.

2. Второй этап (10-15 мин.): Данный этап представлен специальной разминкой спортсмена-гиревика для последующей работы. Можно выделить 2 основные специализированные разминки:

– **лестница:** суть данного метода заключается в использовании спортсменом всех имеющихся гирь, на-

чиная от 16 кг до 32 кг, толкая их классическим толчком или по длинному циклу по 5-15 повторений (зависит от шага имеющихся гирь: чем меньше шаг, тем целесообразнее уменьшить количество повторений);

– **пирамида:** данный метод имеет сходство с предыдущим, единственным отличием является то, что спортсмену предстоит не только подняться по «лестнице» от 16 кг до 32 кг, но и спуститься обратно от 32 кг до 16 кг, количество повторений следует уменьшить от 5 до 10 раз.

После разминочной части следует приступать к основной, но временной диапазон не должен превышать 10 минут.

Выбор между классическим толчком, длинным циклом или рывком в разминочной части зависит от основной части (прямая зависимость $T=T$; $ДЦ=ДЦ$, $P=P$, где T -классический толчок, $ДЦ$ -толчок длинным циклом, P -рывок)

2. Основная часть. Цели:

– техническая отработка упражнений с соревновательными гирями;

– отработка заданного соревновательного темпа или выше темпа;

– выведение организма в нужную пульсовую зону с последующим пребыванием в ней;

– достижение определённого объёма работы с целью адаптации организма к специальной работе с гирей.

Как достигается: Достижение поставленных целей возможно тремя основными методами:

1) **высоко-темповая работа:** суть данного метода заключается в максимально возможном темпе при работе от 2³⁰ до 5⁰⁰ минут с гирями от соревновательного веса и ниже. Высокий темп позволяет спортсмену в кратчайший срок набрать высокий пульс и большой объём. Данный метод также развивает физические качества спортсмена, необходимые для выступления.

2) **объёмно-интервальная работа:** метод кардинально отличается от предыдущего и заключается в работе спортсмена с соревновательными гирями (+2 кг) и набором объёма времени работы 10-14 минут. Отличительной чертой является достаточно невысокий темп работы и ограничение отдыха между подходами. Данный метод существенно увеличивает аэробную и функциональную подготовку спортсмена-гиревика.

3) **объёмная работа:** в данном методе заключается в наборе спортсменом большого объёма (повторений) за одну тренировку, как правило, превышающего количество повторений на соревнованиях в 2-3 раза. Обычно спортсмен не выходит в высокую пульсовую зону, работая в комфортной или выше среднего зоне нагрузки. Соответственно отдых между подходами не ограничивается. Темп при этом ниже соревновательного.

Выбор метода зависит от периода подготовки спортсмена-гиревика:

– подготовительный;

– соревновательный;

1. **В подготовительный период** для подготовки спортсмена выбирается преимущественно третий способ, затем второй, и реже всего первый способ. Это обусловлено «разгонкой» организма к специальной работе с гирями, включающей толчок, рывок и длинный цикл. Организм при работе с гирями привыкает в большей степени к физической, а не функциональной нагрузке.

2. **В соревновательный период** для подготовки выбираются преимущественно первый и второй способы, так как спортсмену важна теперь функциональная составляющая организма, т.е. в этот период спортсмен должен максимально приспособиваться к нужной пуль-

совой зоне в момент нагрузки на организм соответствующими гириями и темпом.

3. Функциональная часть. Цель – общая отработка техники выполнения упражнений, направленных на развитие аэробных и функциональных качеств организма; «заминку» мышц организма после основной части тренировки.

Как достигается: Достижение поставленных целей осуществляется работой спортсмена с легкими гириями (например, 8, 12, 16, 18, 20 кг) на протяжении 5-10 минут после основной части тренировки. Выбор гири обусловлен подготовкой спортсмена. Если принять те же условия, то для спортсмена с уровнем подготовленности «мастер спорта», оптимальным рабочим весом для данной части тренировки будут гири 16 кг ± 2 кг.

Данная часть выполняется путем выбора упражнения, противоположного основной части тренировки, кроме рывка.

Таким образом, выполняя в основной части ДЦ, в функциональной части спортсмену необходимо выполнять Т в течение 5-7 минут темпом немного выше комфортного. Выбрав за основную часть Т, спортсмен выполняет ДЦ в течении 7-10 минут, сохраняя темп выше среднего.

В этой части тренировки спортсмен позволит «забитым» мышцам немного расслабиться альтернативной работой, обеспечив отток крови в другие мышцы.

При выполнении рывка в основной части, в функциональной части целесообразно выполнять рывок в течение 10 минут. Основным условием является одна смена рук. Темп выбирается комфортный для спортсмена.

4. Общефизическая часть. Цель – общефизическая подготовка спортсмена, направленная на укрепление мышц, связок и суставов, которые непосредственно участвуют в выполнении упражнений: толчок, рывок и заброс в длинном цикле.

Как достигается: включением определенных упражнений в тренировочный процесс спортсмена, позволяющих увеличивать силовые качества спортсмена.

Для каждого упражнения (Т, Р, ДЦ) подбираются общефизические упражнения:

– толчок: целесообразно развивать мышцы трицепса и мышцы ног.

Это достигается включением:

– жим лежа узким хватом весом 40-60 кг на 12-20 повторений в 4-5 подходах;

– отжимания 4-5 подходов на 15-20 повторений, акцентируя мышцы трицепса;

– выпрыгивание со штангой или гирей в 4-5 подходах по 15-20 повторений.

– рывок и заброс в ДЦ; общефизическая подготовка идентична из-за схожести траектории гири в нижнем положении. Развиваются мышцы спины, предплечий и сила хвата, путем выполнения упражнений:

– гиперэкстензия лежа или на тренажере с весом или без в 4-5 подходах;

– подъем штанги кистями прямыми и обратным хватом в 4-5 подходах;

– удержание гирь в стойке или «фермерская походкой» в 4-5 подходах.

Также в тренировочном процессе следует выполнять упражнения на развитие мышц брюшной полости (пресс). Рекомендуется выполнять данные упражнения каждый день в умеренном количестве повторений и подходах.

Общефизическая часть выполняется прямо пропорционально основной части: Т-Т; Р-Р; ДЦ-ДЦ. В предсоревновательный период рекомендуется снизить нагрузку в целях восстановления организма перед соревнованиями.

Выводы

Таким образом, разбивая тренировку на 4 вышеуказанных части, каждая из которых играет свою важную роль, спортсмен-гиревик способен повысить спортивные результаты и усилить свои физические возможности. Определяя период, в котором находится спортсмен, тренер, благодаря предложенной методике, должен определить нужный вид структуры тренировки: высоко-темповая, объемно-интервальная и объемная работы, – это позволит ему правильно построить тренировочный процесс, обеспечив повышение основных показателей спортсменов-гиревиков.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бабинцева М.А. Анализ физической подготовленности студентов-гиревиков и влияние ее на результативность соревновательной деятельности. Молодой учёный. 2014. №18 (77): С. 61-65. ISSN 2072-0297.
2. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Омск, 2003. 23 с.
3. Воротынец А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М.: Советский спорт, 2002. 272 с.
4. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов – гиревиков различной квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / В.Н. Гомонов. Смоленск: СГИФК, 2000. 26 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 384 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. М.: Советский спорт, 2005. 600 с.: ил.
7. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. М.: Советский спорт, 1991. 48 с.
8. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф. Тихонов, Ф.В. Сухолей, Д.В. Леонов. М.: Советский спорт, 2009. 132 с.
9. Формирование выносливости у военнослужащих в гиревом спорте (научная статья) / Колесниченко Н.А., Частихин А.А., Селитреникова Т.А. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». № 7 (197). 2021 С. 159-163.
10. Физическая подготовка. Гиревой спорт (учебно-методическое пособие) / Колесниченко Н.А., Частихин А.А., Полуян А.В., Коченков В.Б. ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж, 2022. 90 с.

References

1. Babintseva M. A. Analiz fizicheskoj podgotovlennosti studentov-girevikov I vlijanie ejo na rezul'tativnost' sorevnoval'tel'noj dejatel'nosti [Analysis of the physical readiness of students-weightlifters and its influence on the effectiveness of competitive activity]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist]. 2014. No. 18 (77): pp. 61-65. ISSN 2072-0297.

2. Borisevich S. A. *Postroenie trenirovochnogo processa sportsmenov-girevikov vysokoj kvalifikacii: avtoref. diss. kand. ped. nauk [Construction of the training process of athletes-weightlifters of high qualification: Ph.D. diss. ... cand. ped. Sciences]* Omsk, 2003. 23 p.

3. Dvorkin L.S. *Silovye edinoborstva: atletizm, kul'turizm, paujerlifting, girevoj sport [Power martial arts: athleticism, bodybuilding, powerlifting, kettlebell lifting]* – Rostov-on-Don: Phoenix, 2001. 384 p.

4. Dvorkin L.S. and Slobodyan A.P. *Tjazhelaja atletika ucheb. dlja int-ov fiz. kul't [Weightlifting: ed. for in-t phys. cult.]* – M.: Soviet sport, 2005. – 600 p.: ill.

5. Gomonov V.N. *Individualizacija tehnichej I fizicheskoj podgotovki sportsmenov – girevikov razlichnoj kvalifikacii [Individualization of technical and physical; training of kettlebell lifters of various qualifications: Ph.D. dis... cand. ped. Sciences (13.00.04)]* – Smolensk: SGIFC, 2000. – 26 p.

6. Kolesnichenko N. A., Chastikhin A. A., Selitrenikova T. A. *Formirovanie vynoslivosti u voennosluzhashih v girevom sporte (nauchnaja stat'ja) [Formation of endurance in military personnel in kettlebell lifting (scientific article)]. Nauchno-teoretichesij zhurnal [Scientific and theoretical journal "Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft"]* - No. 7 (197). - 2021 - S. 159-163.

7. Kolesnichenko N. A., Chastikhin A. A., Poluyan A. V., Kochenkov V. B. *Fizicheskaja podgotovka. Girevoj sport (uchebno metodicheskoe posobie) [Physical training. Kettlebell lifting (educational manual)]* - VUNTS VVS "VVA", Voronezh, 2022. - 90 p.

8. Tikhonov V.F., Sukhovey F.V., Leonov D.V. *Osnovy giravogo sporta: obuchenie dvigatel'nyh dejstijam I metody trenirovki: uchebnoe posobie [Basics of kettlebell lifting: training in motor actions and training methods: study guide]* - M.: Soviet sport, 2009. - 132 p.

9. Vorotyntsev A.I. *Giri. Sport dlja sil'nyh I zdorovyh [Giri. Sports of the strong and healthy]* - M.: Soviet sport, 2002. - 272 p.

10. Zaitsev Yu.M., Ivanov Yu.I., Petrov V.K. *Zanimajtes' girevym sportom [Do weightlifting]* - M.: Soviet sport, 1991. - 48 p.

Поступила в редакцию 15.07.2022
Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 796.05

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_146

KETLEBELL LIFTING TRAINING METHODOLOGY

Nikita A. Kolesnichenko¹, Alexey A. Chastihin²,
Vladislav A. Zuev³, Sergei S. Sinitsyn⁴

*Air Force Academy "Professor N.E. Zhukovsky and Major Y.A. Gagarin" ^{1, 2, 3, 4}
Voronezh, Russia*

¹Lecturer at the Department of Physical Training
tel.: +7-930-411-12-22, e-mail: nikita_kolesnichenko@list.ru
ORCID: 0000-0001-9454-5367

²Ph.D., Associate Professor, Deputy Head of the Department of Physical Training
tel.: +7-910-245-30-00, e-mail: aleksey5445@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-4122-2369

³Cadet
tel.: +7-910-244-83-18, e-mail: gamesfor2012@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-9549-1126

⁴Cadet
tel.: +7-904-089-39-48, e-mail: sinicyn.sergey55@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7618-6548

Abstract. The article presents methodological guidelines for the organization of the training process of athletes in kettlebell lifting with a detailed description of the structure and logic of training. The author's method of the training process of kettlebell lifters is proposed. The structure of method is considered, features are highlighted, and a set of exercises is proposed.

The purpose of the study – explore the features of the training process of kettlebell lifters based on the proposed training methodology in order to increase its effectiveness and improve results in kettlebell lifting.

Method and organization of the study – explore of the system of regulations, standards, instructions that determine the procedure for conducting the training process, the methodology for using coordination exercises that ensure the effectiveness of the organization of trainings and increase the results of kettlebell lifters in competitive activities.

The results of the study and their discussion – generalization and evaluation of the results of the study made it possible to identify a number of advantages of this method, based on the reliability of the results obtained, indicating an increase in the results of kettlebell lifters.

Conclusions - correctly selected methodology and organization of the training process in kettlebell lifting can significantly improve the performance indicators of kettlebell lifters, improving their aerobic and anaerobic capabilities, contributing to the achievement of high results in competitions.

Keywords: athlete, methodology, training process, kettlebell lifting.

Cite as: Kolesnichenko N. A., Chastihin A. A., Zuev V. A., Sinitsyn S. S. (2022) Kettlebell lifting training methodology. *Physical Culture and Health*. (3), 146–149. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_146.

Received 15.07.2022
Accepted 29.09.2022