

Научная статья
УДК 796.05
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_215

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОСТРОЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ



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

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «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 Кандидат педагогических наук, 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. Введение – в статье представлены методические указания по построению основной части в тренировочном процессе спортсменов в гиревом спорте с подробным изложением структуры тренировок. **Цель исследования** – поиск способов построения тренировочного процесса спортсменов-гиревиков с целью повышения его эффективности. **Методика и организация исследования** – на основе анализа научной литературы и личного опыта авторов разработка методики тренировочного процесса (его основной части), использование которой обеспечит повышение результатов спортсменов в соревновательной деятельности. **Результаты исследования и их обсуждение** – выявлен ряд достоинств методики тренировочного процесса, использование которой позволит обеспечить положительную динамику результатов спортсменов-гиревиков. **Выводы** – правильно подобранная методика тренировочного процесса, в частности его основная часть, позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности спортсменов-гиревиков, улучшить их спортивные показатели, которые напрямую влияют на высокие результаты на соревнованиях.

Ключевые слова: гиревой спорт, спортсмен-гиревик, тренировочный процесс, методика, основная часть тренировки.

Для цитирования: Объём движений в суставах при активной физической работе у детей с умственной отсталостью / Н. А. Колесниченко, А. А. Частихин, В. А. Зуев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 215-218. DOI: 10.47438-1999-3455_2023_1_215.

Введение[©]

Популяризация в стране гиревого спорта вызывает все больший интерес у молодых людей и привлекает их к занятиям данным видом спорта.

Ввиду относительной новизны гиревого спорта как самостоятельного вида ощущается недостаток исследований по научно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов-гиревиков.

© Колесниченко Н. А., Частихин А. А., Зуев В. А.,
Сеницын С. С., 2023

Разработанная нами ранее методика тренировки спортсменов-гиревиков состоит из четырех основных частей: разминочная, основная, функциональная и общефизическая. Наиболее важное внимание, считаем, нужно уделить основной части тренировочного процесса спортсмена, так как именно она является основой «специальной» работы спортсмена-гиревика. Предлагаемая нами методика основной части тренировки позволит спортсмену улучшить свои показатели в упражнениях гиревого спорта при правильной дозированности и чередовании нагрузки спортсмена.

Цель исследования – разработать методику проведения основной части тренировки в гиревом спорте.

Методика и организация исследования

При планировании основной части тренировки важно определить общефизическое состояние спортсмена для правильной дозировки нагрузки, а также этапа тренировочного периода, в котором он находится: подготовительном, соревновательном. Выбор периода важен для правильного подхода к основной части тренировки. Для этого в нашей методике мы выделили три основных вида работы с гирями, которые характеризуются разными показателями нагрузки, интенсивности и объема.

Так, высокотемповая работа включается в себя высокоинтенсивную работу с максимальным рабочим темпом с небольшим объемом нагрузки (6-8 минут рабочего времени); объемная работа характеризуется небольшой интенсивностью и наименьшим темпом выполнения упражнения, но с большим объемом нагрузки (15-25 минут рабочего времени); объемно-интервальная работа является совокупность двух других подходов к планированию основной части тренировки и при выполнении такой работы спортсмен выполняет упражнение в средней интенсивности с соревновательным темпом, объем работы составляет не более 15 минут.

Результаты исследования и их обсуждение

В разработанной нами ранее методике тренировочного процесса в гиревом спорте выделялись основные подходы к построению основной части с указанием возможных видов построения тренировочного процесса.

В представленной методике рассмотрим типовые тренировки основной части для каждого метода. Условимся, что выполняющий спортсмен технически подготовлен, что обеспечивает его нормальную работу с гирями 32 кг. Для удобства и наглядности оформления прибегнем к следующим сокращениям: Т – толчок классический; ДЦ – толчок длинным циклом; Р – рывок.

1. Высокотемповая работа:

Т и ДЦ:

- $T32/2^{30}+T28/2^{30}+T24/2^{30}$ Отдых равен работе;
- $T32/2^{30}+T28/4^{00}$ Отдых равен 3⁰⁰ минуты;
- $T32/3^{00}+T28/2^{00}+T24/1^{00}$ Отдых равен 3⁰⁰ и 2⁰⁰ минуты соответственно;
- $T32/3^{00}+T28/1^{30}+T24/1^{30}$ Отдых равен 2⁰⁰ минуты;
- $T32/3^{00}+T28/3^{00}$ Отдых равен 3⁰⁰ минуты;
- $T32/4^{00}+T28/1^{00}+T24/1^{00}$ Отдых равен 4⁰⁰ и 2⁰⁰ минуты соответственно;
- $T32/4^{00}+T28/2^{00}$ Отдых равен 4⁰⁰ минуты;
- $T28/5^{00}+T24/3^{00}$ Отдых равен 4⁰⁰ минуты;

– $T28/5^{00}+2*T24/1^{30}$ Отдых равен 4⁰⁰ и 2⁰⁰ минуты соответственно;

– T16, 20, 24, 28, 32, 34/1⁰⁰ Отдых между подходами равен 2⁰⁰ минуты.

Основа данных тренировок заключается в работе с **максимально возможным темпом** выполнения упражнения с достаточной технической подготовкой. Данные типы тренировок применимы как для Т так и для ДЦ.

Р:

- $32/3^{00}+P32/3^{00}+P28/3^{00}$ Отдых между подходами 3⁰⁰-4⁰⁰ минуты;
- $4*P32/2^{00}$ Отдых между подходами 2⁰⁰-3⁰⁰ минуты;
- $P32/4^{00}+P32/3^{00}+P32/2^{00}$ Отдых между подходами 4⁰⁰-5⁰⁰ минуты;
- $P28/4^{00}+P28/4^{00}$ Отдых между подходами 4⁰⁰ минуты;
- $P28/3^{00}*3$ Отдых между подходами 3⁰⁰-4⁰⁰ минуты;
- $P28/3^{00}+P24/5^{00}$ Отдых между подходами 4⁰⁰-5⁰⁰ минуты;
- $P28/2^{00}+P24/5^{00}+P28/2^{00}$ Отдых между подходами 3⁰⁰-4⁰⁰ минуты.

Также в высокотемповом методе время отдыха носит рекомендательный характер и при необходимости может быть увеличено. **Главная задача данного метода – высокий темп, а не соревновательная зона ЧСС.**

Данные тренировки наиболее подходят спортсмену-гиревнику, находящемуся исключительно в соревновательном периоде.

2. Объемно-интервальная работа:

Т и ДЦ:

- $12-14*T32/1^{00}$ Отдых между подходами 0³⁰-1⁰⁰ минуты;
- $4*T34/1^{00}+4*T32/1^{00}+4*T28/1^{00}$ Отдых между подходами 0³⁰-1⁰⁰ минуты;
- $6*T32/1^{00}+6*T28/1^{00}$ Отдых между подходами 0³⁰-1⁰⁰ минуты;
- $6*T32/2^{00}$ Отдых между подходами 2⁰⁰ минуты;
- $3*T32/2^{00}+3*T28/2^{00}$ Отдых между подходами 2⁰⁰ минуты;
- $2*T32/2^{00}+2*T28/2^{00}+2*T24/2^{00}$ Отдых между подходами 2⁰⁰ минуты;
- $4*T32/3^{00}$ Отдых между подходами 3⁰⁰ минуты;
- $T34/3^{00}+T32/3^{00}+T28/3^{00}+T24/3^{00}$ Отдых между подходами 3⁰⁰ минуты;
- $2*T32/3^{00}+2*T28/3^{00}$ Отдых между подходами 3⁰⁰ минуты;
- $T32/4^{00}+T28/4^{00}+T24/4^{00}$ Отдых между подходами 4⁰⁰ минуты;
- T16, 20, 24, 28, 32, 34, 32, 28, 24, 20, 16/1⁰⁰-2⁰⁰ Отдых между подходами 0³⁰-2⁰⁰ минуты;
- $T32/5^{00}+T28/5^{00}$ Отдых между подходами 5⁰⁰ минут.

Р:

- $6*P32/2^{00}$ Отдых между подходами 2⁰⁰ минуты;
- $3*P32/2^{00}+3*P28/2^{00}$ Отдых между подходами 2⁰⁰ минуты;
- $2*P32/3^{00}+2*P28/3^{00}$ Отдых между подходами 3⁰⁰ минуты;
- $P32/4^{00}+P28/4^{00}+P24/4^{00}$ Отдых между подходами 4⁰⁰ минуты;
- $P32/5^{00}+T28/5^{00}$ Отдых между подходами 5⁰⁰ минут;

– $R32/5^{00}+R32/3^{00}+R32/2^{00}$ Отдых между подходами 4^{00} и 5^{00} минут.

В данной методике в отличие от предыдущей важно сохранять неизменным количество минут отдыха между подходами, темп же можно опустить ниже соревновательного. **Главное – нахождение в нужной пульсовой зоне.**

Данная методика подходит как для спортсменов в соревновательном, так и в подготовительном периоде.

3. Объемная работа:

Т и ДЦ:

– $15\cdot 25\cdot T24\cdot 32/1^{00}$ Отдых между подходами $1^{00}\cdot 2^{00}$ минуты;

– $10\cdot T32/1^{00}+10\cdot T28/1^{00}$ Отдых между подходами $1^{00}\cdot 2^{00}$ минуты;

– $8\cdot 10\cdot T32/2^{00}$ Отдых между подходами $2^{00}\cdot 4^{00}$ минуты;

– $4\cdot 5\cdot T32/2^{00}+4\cdot 5\cdot T28/2^{00}$ Отдых между подходами $2^{00}\cdot 4^{00}$ минуты;

– $5\cdot 7\cdot T32/3^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $3\cdot 4\cdot T32/3^{00}+3\cdot 4\cdot T28/3^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $4\cdot 5\cdot T32/4^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $T32/5^{00}+T28/5^{00}+T24/5^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– Т 24, 28, 32 - $\pm 150\%$ от максимального результата без учета времени;

– Т32-п количество подходов с m количеством повторений без учета времени, объем должен составить $200\text{--}250\%$ от максимального результата.

Р:

– $R32/6^{00}+R28/6^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $R32/7^{00}+R28/5^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $R32/8^{00}+R28/4^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $R28/8^{00}+2\cdot R24/4^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $R28/10^{00}+T24/5^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению;

– $2\cdot R24/10^{00}$ Отдых между подходами по восстановлению.

Для рывка возможны дополнительные смены рук, **основная задача – временной интервал.**

Данный метод выполняется в темпе на $20\text{--}30\%$ ниже соревновательного. Основной целью остается временной объем и количество повторений, которое набирается в $2\text{--}3$ раза больше соревновательного результата за счет набора рабочего времени.

Данный вид тренировок планируется исключительно для спортсменов в подготовительном периоде.

Выводы

Таким образом, каждый выбираемый метод основной части тренировки, способный улучшить физические показатели спортсмена-гиревика для достижения им высоких результатов в гиревом спорте, должен быть правильно подобран. Однако в тренировочном процессе не исключено в планировании тренировок основной части варьирование веса гирьс учетом подготовки спортсмена, в частности его способностей, общего состояния организма и технической подготовленности.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М. : Советский спорт, 2002. –272 с.
2. Гиревой спорт – 2004: справочник. Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. 88 с.
3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Дворкин, Л. С., Слободян, А. П. Тяжёлая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. М.: Советский спорт, 2005. 600 с.: ил.
5. Зайцев, Ю. М., Иванов, Ю. И., Петров, В. К. Занимайтесь гиревым спортом. М. : Советский спорт, 1991. 48 с.
6. Колесниченко, Н. А., Частихин, А. А., Селитреникова, Т. А. Формирование выносливости у военнослужащих в гиревом спорте // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 159-163.
7. Методика тренировок в гиревом спорте / Н. А. Колесниченко, А. А. Частихин, В. А.Зуев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 146-149.
8. Тихонов, В. Ф., Суховой, Ф. В., Леонов, Д. В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие. М. : Советский спорт, 2009. 132 с.
9. Физическая подготовка. Гиревой спорт : учебно-методическое пособие / Н. А. Колесниченко, А. А. Частихин, А. В. Полуян [и др.]. Воронеж : ВУНЦ ВВС «ВВА», 2022. 90 с.
10. Ягодин, В. В. Основы теории гиревого спорта: учеб. пособие для вузов. Екатеринбург : Изд-во УрГПУ, 1996. 218 с.

References

1. Vorotyntsev A.I. Giri. Sport dlja sil'nyh i zdorovyh [Dumbbells. Sports of the strong and healthy] - M.: Soviet sport, 2002. - 272 p.
2. *Girevoi sport* [Kettlebell lifting] – 2004 : directory. Rybinsk, All-Russian federation of kettlebell lifting publ., 2004. 88 p.
3. Dvorkin, L. S. *Silovye edinoborstva: atletizm, kul'turizm, paujerlifting, girevoj sport* [Power martial arts: athleticism, bodybuilding, powerlifting, kettlebell lifting]. Rostov-on-Don, Feniks publ., 2001. 384 p.
4. Dvorkin, L. S., Slobodyan, A. P. *Tjazhelaja atletika* [Weightlifting] : textbook for institutes of physical culture. Moscow, Sovetskij sport publ., 2005. 600 p.: ill.
5. Zaitsev, Yu. M., Ivanov, Yu. I., Petrov, V. K. *Zanimajtes' girevym sportom* [Do weightlifting]. Moscow, Sovetskij sport publ., 1991. 48 p.

6. Kolesnichenko, N. A., Chastikhin, A. A., Selitrenikova, T. A. Formirovanie vyносливости u voennosluzhashih v girevom sporte [Formation of endurance in military personnel in kettlebell lifting]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* - No. 7 (197). - 2021 - S. 159-163.

7. Kolesnichenko, N. A., Chastikhin, A. A., Zuev, V. A., Sinitsyn, S. S. *Metodika trenirovok v girevom sporte* [Methodology of training in kettlebell lifting]. *Physical culture and health*. № 83. 2022. P. 146-149

8. Kolesnichenko, N. A., Chastikhin, A. A., Poluyan, A. V., Kochenkov, V. B. *Fizicheskaja podgotovka. Girevoj sport* [Physical training. Kettlebell lifting] (educational manual). Voronezh, Military Educational and Scientific Center of the Air Force Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Yu. A. Gagarin publ., 2022. 90 p.

9. Tikhonov, V. F., Sukhovey, F. V., Leonov, D. V. *Osnovy giravogo sporta: obuchenie dvigatel'nyh dejstijam i metody trenirovki* [Basics of kettlebell lifting: training in motor actions and training methods] : study guide. Moscow, Sovetskij sport publ., 2009. 132 p.

10. Yagodin, V. V. *Osnovy teorii girevogo sporta* [Fundamentals of kettlebell lifting theory] : educational manual for universities. Ekaterinburg, Ural State Pedagogical University publ., 1996. 218 p.

Поступила в редакцию 14.12.2022

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796.05

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_215

METHODOLOGICAL INSTRUCTIONS FOR CONSTRUCTION OF THE MAIN PART OF TRAINING IN KETTLEBELL SPORTS

Nikita A. Kolesnichenko¹, Aleksey A. Chastikhin², Vladislav A. Zuev³, Sergei S. Sinitsyn⁴

*Military Educational and Scientific Center of the Air Force "Air Force Academy named after professor N. E. Zhukovsky and Yu. A. Gagarin"^{1, 2, 3, 4}
Voronezh, Russia*

¹ Lecturer of the Department of Physical Training

ph.: +7(930)411-12-22, e-mail: nikita_kolesnichenko@list.ru

ORCID 0000-0001-9454-5367

² PhD of Pedagogy, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Physical Training

ph.: +7(910)245-30-00, e-mail: aleksey5445@yandex.ru

ORCID 0000-0002-4122-2369

³ Cadet

ph.: +7-910-244-83-18, e-mail: gamesfor2012@yandex.ru

ORCID 0000-0002-9549-1126

⁴ Cadet

ph.: +7-904-089-39-48, e-mail: sinicyn.sergey55@gmail.com

ORCID 0000-0002-7618-6548

Abstract. Introduction – the article presents guidelines for building the main part in the training process of athletes in kettlebell lifting with a detailed description of the structure of training. The purpose of the study is to find ways to build the training process of kettlebell lifters in order to increase its effectiveness. Methodology and organization of the study – based on the analysis of scientific literature and the personal experience of the authors, the development of a methodology for the training process (its main part), the use of which will improve the results of athletes in competitive activities. The results of the study and their discussion – a number of advantages of the training process methodology have been identified, the use of which will ensure a positive dynamics in the results of kettlebell lifters. Conclusions – a properly selected method of the training process, in particular its main part, can significantly increase the level of physical fitness of kettlebell lifters, improve their sports performance, which directly affect high results in competitions.

Key words: kettlebell lifting, kettlebell lifter, training process, methodology, main part of training.

Cite as: Kolesnichenko, N. A., Chastikhin, A. A., Zuev, V. A., Sinitsyn, S. S. (2023) Methodological instructions for construction of the main part of training in kettlebell sports. *Physical Culture and Health*. (1), 215-218. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_215.

Received 14.12.2022

Accepted 29.03.2023