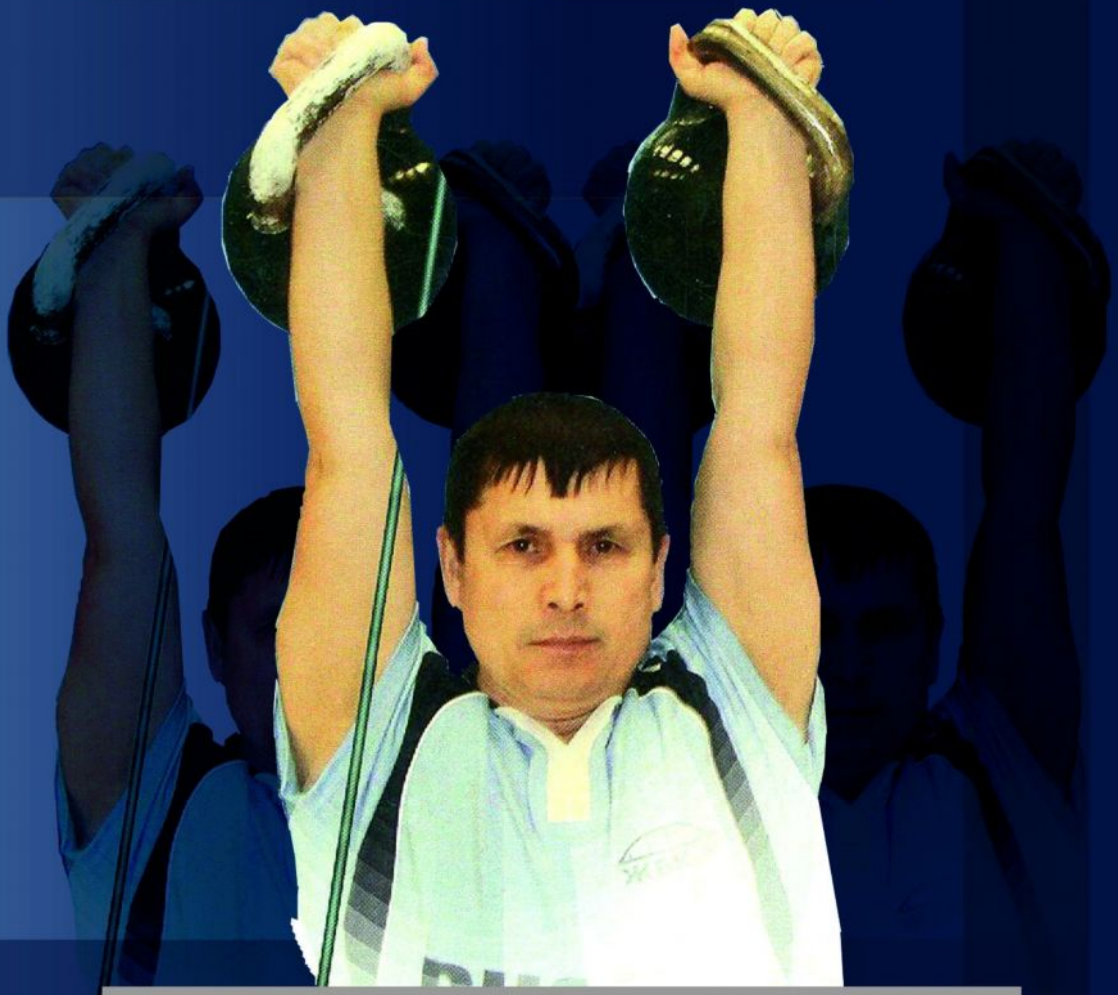
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СОВРЕМЕННОГО ГИРЕВОГО СПОРТА

Сборник научных статей



Чебоксары 2015

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство спорта Российской Федерации
Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация гиревого спорта»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СОВРЕМЕННОГО ГИРЕВОГО СПОРТА

Сборник научных статей

Чебоксары
2015

УДК 796.088(082)
ББК 75.712.5я43
А 437

Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 192 с.
ISBN 978-5-88297-284-3

Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол № 10 от 29.05.2015 г.).

Научный редактор кандидат педагогических наук, доцент В. П. Симень.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта», включенной в План проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2015 году (приказ № 111 от 09.02.2015 г.), которая состоялась в ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (г. Чебоксары, 15 мая 2015 года). В числе авторов – ведущие ученые и специалисты в области гиревого спорта Украины, Омской, Екатеринбургской, Пермской и Кировской областей, Башкортостана, Татарстана, Красноярского края и Чувашской Республики. В публикациях рассматриваются перспективные направления решения актуальных проблем совершенствования теории и методики современного гиревого спорта.

ISBN 978-5-88297-284-3 © ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», 2015

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(МИНСПОРТ РОССИИ)

105064, Москва, ул. Казакова, д. 18. Тел.: (495) 720-53-80, (495) 925-72-51; факс: (495) 995-05-51, (499) 263-08-41

Приветственное слово Директора Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации С. П. Евсеева участникам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта»

Уважаемые коллеги и участники конференции!

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта».

В настоящее время поступательное развитие видов спорта не представляется возможным без осмысления успешного опыта подготовки спортсменов и внедрения научно обоснованных методов тренировки. Между тем, в теории и методике современного гиревого спорта проблемы по-прежнему остаются. Одной из них является проблема исключения отрицательного влияния узкой спортивной специализации на растущий организм подростков и юношей для обеспечения оптимального роста спортивных результатов на базе разносторонней психофизической подготовки, сохранения здоровья и нравственного воспитания занимающихся в процессе поэтапной многолетней спортивной подготовки гиревиков. Другой актуальной проблемой в совершенствовании теории и методики гиревого спорта выступают вопросы, связанные с разработкой и внедрением в практику прикладных методик использования биомеханических закономерностей при формировании и совершенствовании техники, выявления индивидуальных технико-тактических особенностей мастерства спортсменов, совершенствования методики обучения и спортивной тренировки гиревиков. Также остается актуальной проблема повышения качества подготовки молодых специалистов в области гиревого спорта.

Примечательно, что конференция проводится в Чебоксарах, где в 2014 году с успехом прошел V Международный спортивный Форум «Россия спортивная держава». Проведение столь значимых мероприятий на Чувашской земле говорит о заинтересованности структур управления всех уровней в стабильном развитии физической культуры и спорта, в том числе в данном регионе.

Уверен, что работа конференции станет еще одним шагом к воспитанию новых поколений гиревиков, созданию спортивной нации.

Желаю конференции успешной работы, а ее участникам – профессиональных и творческих успехов!

С. П. Евсеев

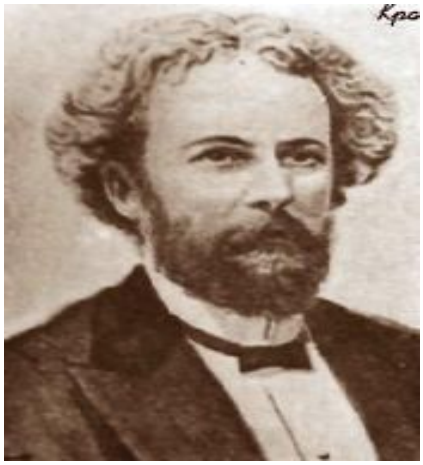
ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОДОНАЧАЛЬНИКА И ОСНОВАТЕЛЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ ВЛАДИСЛАВА ФРАНЦЕВИЧА КРАЕВСКОГО

Кадиров Р. Н.

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа

Аннотация. Статья посвящена изучению жизни и деятельности родоначальника и основателя тяжелой атлетики в России Владислава Францевича Краевского.

Актуальность исследуемой проблемы. Для понимания исторического опыта процесса становления и развития того или иного вида спорта большое значение имеет изучение жизни и деятельности родоначальников и основателей видов спорта.



Одним из родоначальников и основателей гиревого спорта в России является отец русской тяжелой атлетики Владислав Францевич Краевский (Портрет).

Потребность всестороннего научного историко-педагогического анализа и изучения особенностей становления и развития гиревого спорта в России обусловила выбор темы нашего исследования и определила ее проблему: каковы особенности жизни и деятельности родоначальника и основателя тяжелой атлетики в России Владислава Францевича Краевского?

Решение данной проблемы составило **цель** исследования.

Методы и организация исследования. Методологической основой исследования являются принципы единства исторического и логического в педагогическом познании, научности и объективности, общего, особенного и единичного; положение объективных и субъек-

тивных факторов в развитии гиревого спорта, а также системный подход к исследованиям историко-педагогических явлений и фактов.

В исследовании использованы следующие источники: труды общественных деятелей, в том числе и гиревого спорта; материалы центральной и местной периодической печати; статистические материалы.

Результаты исследования и их обсуждение. Нынешний 2015 год – юбилейный для нашего прекрасного вида спорта, поскольку исполняется 130 лет с момента возникновения тяжелой атлетики в России. Эту дату связывают с деятельностью петербургского врача Владислава Краевского, который работал над вопросом оздоровления людей с помощью средств физической культуры: гимнастики, водных процедур, танцев, а также некоторых силовых упражнений.

Благодаря медицинским исследованиям занимающихся Краевский приобрел превосходные материалы, выдающиеся познания относительно способностей к физическому развитию и различных систем тренировок. Он открыл для России немало талантливых атлетов и организаторов спортивного движения. Инициатор создания спортивного журнала «Нива», который служил в то время методической основой физической культуры, спорта и направляющей силой популяризации атлетизма в России [1].

В энциклопедическом словаре по физической культуре издания 1928 года под общей редакцией Н. А. Семашко о нем сказано: «Краевский Владислав Францевич, доктор, один из основателей и наиболее убежденных пропагандистов тяжелой атлетики в России. Основал в 1885 году в Петербурге «Кружок – кабинет любителей атлетики» – первое в России спортивное общество. Из этой организации вышли сильнейшие русские атлеты конца прошлого века – Елисеев, Соловьев, Гаккеншмидт и др.»

Владислав Францевич Краевский – «Отец русской атлетики». Под таким именем вошел в историю спорта энтузиаст атлетизма доктор В. Ф. Краевский, основатель первого в России «Кружка любителей атлетики» (Петербург, 10.08.1885) [2].

Он родился 29.07.1841 г. в Варшаве в семье потомственного дворянина. Окончил медицинский факультет Варшавского и Берлинского университетов. Переезжает в Петербург, где работает участковым врачом. Карьера доктора развивалась довольно успешно: при поступлении на службу в медицинский департамент Министерства внутренних дел, являлся штатным врачом при Дирекции Императорских те-

атров. Имел чин статского советника. Согласно тогдашней табели о рангах этот чин был чем-то средним между военными чинами полковника и генерала.

Еще в юности начал увлекаться физическими упражнениями, часто посещал цирк, где с интересом следил за выступлением атлетов. Обладал хорошим здоровьем и природной силой. Особое внимание уделял совершенствованию человеческого тела, искал пути управления работой мышц, их развития. Краевский изучал методику тренировок в атлетических кружках запада. Приобретал спортивный инвентарь, собирал фотографии атлетов и борцов. Результатом его исследования стали работы: «Катахезис здоровья, правила занимающихся спортом», «Развитие физической силы без гирь и с помощью гирь».

В августе 1885 года Владислав Францевич в своей квартире на Михайловской площади в доме № 3 открыл атлетический кабинет, который был прекрасно оборудован. Вдоль стен, на специальных стеллажах располагались шаровые и разборные штанги, гантели, бульдоги, гири разного веса и формы: в виде шаров, пирамидальные, в виде большого кирпича с вырезом для ручки, обычные гири и жонглерки (1,5 пуда). Коллекции спортивного инвентаря кабинета доктора Краевского не имели себе равных в Европе. Стены кабинета от пола до потолка были увешаны фотографиями атлетов и борцов всех стран. Для занимающихся атлетов были созданы идеальные условия (рис. 1 – А, Б).

а

б

Рис. 1 Атлеты в кабинете доктора В. Ф. Краевского

Подготовительная работа к открытию кружка потребовала от В. Ф. Краевского немало времени и сил, так как поддержки со стороны государства спортивные организации в то время не имели. Факти-

чески доктор Краевский был сам себе спонсором и меценатом. Главным и единственным требованием при приеме в Кружок было состояние здоровья. Не принималось во внимание ни имущественное, ни сословное, ни общественное положение, также как и вероисповедание и национальность. Этот принцип кардинально отличал Кружок Краевского от всех подобных организаций, существующих в то время. Отсутствовали также вступительные взносы и плата за использование инвентаря. Он был величайшим пацифистом, опередившим время.

Краевский большое внимание уделял всестороннему физическому развитию, закаливанию. Вот что вспоминает о занятиях в кружке лучший ученик Доктора Краевского знаменитый Георг Гаккеншмидт: «Владислав Францевич придавал большое значение развитию силы мышц спины и ног. Он говорил: «Бицепсы рук – дело второстепенное, накачать их особого труда не составляет. Спина и ноги – вот основа силы и залог победы». Тренировки в Кружке строились с учетом индивидуальных особенностей каждого атлета, его физических возможностей. Доктор Краевский был одним из пионеров применения индивидуального медицинского контроля атлетов и научного подхода к определению объема и интенсивности тренировок. Много позже атлеты, тренирующиеся под руководством Краевского, с большим удовольствием отмечали тот факт, что за время существования кружка не было ни одного случая перетренировки. Занятия кружка проходили, как правило, на высоком эмоциональном уровне, чему во многом способствовали педагогические способности и благожелательный характер Краевского. Тренируя своих учеников, Краевский занимался и сам. Популярность «Кружка любителей атлетики» стремительно росла, он стал одной из главных достопримечательностей Петербурга тех лет. Специально для консультаций по методике проведения занятий и технике выполнения упражнений к Владиславу Францевичу приезжали любители атлетизма из многих городов России. Об этом кружке заговорили не только в России, но и в Европе. Краевский стал признанным авторитетом. В кружке Краевского тренировались многие выдающиеся атлеты того времени. Ему обязаны своей спортивной карьерой Г. Гаккеншмидт, братья Г. и К. Мейеры, Г. Лурих, С. Елисеев, И. Лебедев, но особенно рамку в галерее чемпионов занимает первый чемпион мира С. Елисеев. Таким учеником Краевский гордился особенно![1]

Ученик «отца русской тяжелой атлетики» доктора В. Ф. Краевского Иван Владимирович Лебедев, более известный под уважительным именем «дядя Ваня», подавал российскому зрителю чемпионаты борьбы как хорошо театрализованное зрелище.

Выдающийся пропагандист и организатор, продолжая идею Краевского, основал в 1905 году в Петербурге первый иллюстрированный журнал «Геркулес».

Сохранились материалы, рассказы, новости на спортивные темы. Их авторами были известные писатели А. Грин, А. Куприн, А. Аверченко, А. Конан-Дойл, Джек Лондон. В разделе хроники освещалась мировая спортивная жизнь. Ученики Краевского в жизни всегда брали пример с учителя [2].

Заключение. Таким образом, занимаясь обширной врачебной практикой и научными изысканиями, Краевский пришел к выводу, что физические упражнения и, в особенности упражнения с отягощениями, невероятно благотворно влияют на человеческий организм, оздоравливая его и предохраняя от различных заболеваний. Благодаря тщательным исследованиям доктор Краевский впервые в мире приобрёл превосходные материалы и выдающиеся познания относительно способностей к физическому развитию и дальнейших методов тренировок. Стало быть, впервые в мире В. Ф. Краевский поставил тренировочный процесс на научную основу.

Наряду с совершенствованием физических возможностей человеческого организма, автора волновали гораздо более высокие цели: «Мы должны не только заботиться о преуспевании своих обществ, но и насаждать спорт на Родине, поставить спорт на подобающую высоту в своем Отечестве, доказать миру, что Россия – культурная страна и что спорт в России, двинутый мощью народного духа, займет в будущем по успехам первое место в соперничестве народов, стремлении к прогрессу».

В свою очередь история становления и развития гиревого спорта лежит в основе возникновения «Кружка любителей атлетики» в 1885 году в Петербурге по инициативе доктора Краевского. Отсюда гиревики черпали понятия система, методика тренировок, спортивный режим, закаливание, рекорды. С благодарностью вспоминаем Владислава Францевича и знаем, что идеи «отца русской атлетики» продолжают развиваться. Эти идеи имеют актуальность в наши дни. Принципы спорта «Здоровый дух, здоровая нация» действительны и сегодня [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Дизенко, Е. И. Под кличкой «Атлет» / Е. И. Дизенко. – Уфа, 1982. – 80 с.
2. Филановский, С. Г. Владислав Францевич Краевский / С. Г. Филановский, Л. П. Аникин // Тяжёлая атлетика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 3–5.
3. http://www.smsport.ru/expo/katalog/borba/kraevs // Рис 1, 2, 3.

ГИРЕВОЙ СПОРТ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И В КЛАССИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Сидоров П. П.

Региональное отделение ОО «Всероссийская федерация гиревого спорта в Чувашской Республике», г. Чебоксары

Аннотация. В статье на основе своей профессиональной мобильности автором вкратце затрагиваются яркие образы чувашских и русских благородных богатырей в классической литературе, анализируется история гиревого спорта в Чувашской Республике и в России, подчеркивается важная роль спортивных журналистов, публицистов, прозаиков и поэтов в популяризации гиревого спорта.

Актуальность исследуемой проблемы. Одним из эффективных способов привлечения населения к занятиям гиревым спортом является пропаганда данного вида спорта.

В популяризации любого вида спорта важную роль играют спортивные комментаторы, дикторы телевидения и радио, журналисты, публицисты, прозаики и поэты. Поэтому в процессе проведения различных соревнований спортивные комментаторы озвучивают ход состязаний, по радио и телевидению дикторами дается информация о прошедших турнирах, в листовках, газетах публикуются материалы по результатам проведения спортивных праздников, в классической литературе описываются образы благородных богатырей.

Наряду с этим в доступной нам научной и учебно-методической литературе обозрение пропаганды гиревого спорта в средствах массовой информации и в классической литературе мы не нашли.

В связи с этим **целью исследования** является выявить, как пропагандируется гиревой спорт в средствах массовой информации и в художественной литературе.

Для достижения цели исследования решалась следующая **задача:** провести краткий обзор пропаганды гиревого спорта в средствах массовой информации и в классической литературе.

Методы и организация исследования. Для реализации цели применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы, опыта собственной журналистской деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Сильные, крепкие, красивые, благородные душой и телом мужчины испокон веков с античных времен известны и пользовались большим уважением простого народа. Не случайно про них сложено множество былин, песен и сказаний. С детства мы знаем о Геракле и Спартаке. Почти 2,5 века тому назад звание Олимпийского чемпиона по кулачному бою завоевал всемирно известный математик и греческий мыслитель Пифагор.

В конце IX и X веков в Европейских странах стали узнавать наших далеких предков – великого булгарского могучего хана Аспаруха и непокорного Алмуша. Они в свое время объединяли многие родственные народы, то есть булгар и сувазов, сувар и буртасов, бусурманов, балкар и савир.

К сожалению, из-за грабительских войн в начале второго тысячелетия, особенно XIII века, некоторые народности вообще исчезли с лица земли или же вынуждены были эмигрировать в далекие края. А некоторые родственные нам тюркские племена и народы в ходе сложнейших исторических событий ассимилировались совершенно с другими народами. Как известно, еще 10–14 веков назад наши настоящие далекие предки нашли приют на Балканах и в центральной части Европы, а небольшая часть – на севере Апеннинского полуострова.

Если славянскую литературу, благодаря величайшим болгарским братьям Кириллу и Мефодию, в мире знают более одиннадцати веков, то, к сожалению, настоящий чувашский алфавит был создан только чуть более 145 лет назад благодаря великому просветителю народов Поволжья, чувашскому богатырю Улыпу, патриарху, основателю Симбирской чувашской школы Ивану Яковлевичу Яковлеву. Глубоко символично: сегодняшнее наше мероприятие проводится именно в первом вузе республики, носящем имя И. Я. Яковлева, чьё

167-летие во многих регионах России отметили буквально в конце апреля.

Как нам известно, еще более 100 лет назад во многих больших чувашских селениях ни одно празднество не обходилось без состязания силачей. Для демонстрации своей силы они пользовались различными предметами или орудиями труда. В ход шли толстые бревна, мельничные жернова, камни, мешки с зерном или даже песком. В некоторых губерниях России со временем популярным снарядом стали весовые, особенно двухпудовые, гири, позволяющие показывать разные сложные упражнения, которые вызывали большой интерес у зрителей. Об этом говорится и в романе Никифора Мраньки «Век прожить – не поле перейти» (образ чувашского крестьянского богатыря Степана с берегов Аниш), в произведениях Владимира Бараева «Али-Батыр», в одноименной драме Петра Осипова «Айдар».

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики в России появился в конце XIX века. Создателем и покровителем первого кружка любителей атлетики тогда был Петербургский врач В. Ф. Краевский, который на собственном опыте доказал благотворное влияние занятий с отягощениями на организм человека.

Первый официальный чемпионат России по поднятию металлических снарядов был организован по инициативе Владислава Францевича в 1897 году. В программу соревнований были включены и упражнения с гирями, «королем гирь» был провозглашен тогда русский богатырь из Подмосковья Петр Крылов.

Начало истории современного гиревого спорта следует исчислять с 1962 года, когда были утверждены правила соревнований. Около полувека назад разработаны классификационные нормативы, стали официально регистрироваться рекорды.

Первыми чемпионами и рекордсменами Чувашской АССР являются бывший заведующий Шумерлинской районной ветеринарной лечебницой затем председатель колхоза имени Якунина Ядринского района Виктор Захаров, его ученик, ветеринарный врач Юрий Игнатьев, работник Батыревского пищекомбината Федор Моисеев, педагог из Чебоксар Аверкий Абрамов, рабочий Урмарской мебельной фабрики Георгий Портнов и некоторые сельские богатыри республики.

В 1976–78 годах звание чемпиона российского совета ДСО «Урожай» и победителя Всероссийских турниров завоевали учитель из Янтиковского района Альфред Пимулин, Николай Трифонов из

села Норваш Шигали Батыревского района и рабочий Яльчикского районного объединения «Сельхозтехника» Анатолий Горшков. Они являются первыми *мастерами спорта России.* А в 1979 году норматив мастера спорта выполнил выпускник Лащ-Таябинской средней школы Яльчикского района Юрий Попов. Семнадцатилетний любознательный и сильный парень впервые завоевал звание чемпиона Чувашии и занял третье место на первенстве Российского совета ДСО «Урожай» в полусредней весовой категории (70 кг.)

Летом 1983 года во многих регионах страны впервые были проведены массовые соревнования «Богатыри России». Как тогда было отмечено в отчетах комитета по физкультуре и спорту при Совете Министров РСФСР и газете «Советский спорт», наиболее организованно они прошли в Алтайском и Красноярском краях, Горьковской, Пермской, Липецкой и Ярославской областях, Татарской и Чувашской АССР. В октябре того же года в Липецкой области был проведен первый официальный чемпионат РСФСР по гиревому спорту, в котором участвовало более 120 атлетов из двадцати двух регионов. В интересной и напряженной борьбе первые три места в нем заняли команды Чувашской АССР, Липецкой и Ярославской областей. Честь команды достойно защищали мастера спорта из Яльчикского района Анатолий Горшков, братья Юрий и Петр Поповы, директор Больше-Таябинской СОШ Геннадий Каринскин, заслуженный учитель Чувашской АССР из Янтиковского района Альфред Пимулин (капитан команды), врач-педиатр Красночетайской ЦРБ Владимир Ульянов, уроженец Комсомольского района Юрий Миронов.

Начиная с октября 1984 года в разных городах и районных центрах Чувашской Республики (в 2002 году в Ульяновске) проводится открытый Всероссийский турнир по гиревому спорту на призы чувашской народной газеты «Хыпар». Среди победителей турнира – богатыри Казахстана и Украины, Санкт-Петербурга, Республик Башкортостана, Мари-Эл, Северной Осетии-Алании, Татарстана, Липецкой, Пензенской, Ярославской областей и других регионов России. Звание победителя традиционного турнира больше всех завоевал – всего 16 раз – доцент кафедры физического воспитания Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, мастер спорта международного класса Борис Глинкин. В декабре 2011 года указом Президента Чувашской Республики ему присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры и спорта Чувашской Республики». Вручая заслуженную награду, Президент Республики

Михаил Игнатьев подчеркнул: «Без таких личностей, как Борис Николаевич Глинкин, проводимая в республике политика не имела бы ощутимого эффекта. Многократный чемпион Европы и мира, вошедший в Книгу рекордов Гиннеса, он является достойным примером для молодежи…».

В календарном плане спортивно-массовых мероприятий на 2012 год появились новые соревнования – открытый республиканский турнир по гиревому спорту на призы Председателя Государственного Совета Чувашской Республики, мастера спорта России Ю. А. Попова. На помост вместе с юными атлетами вышли славные ветераны труда и спорта, почетные граждане города Алатыря и Шемуршинского района Валерий Притуленко и Владимир Шуряков, заслуженный мастер спорта России из Канаша 70-летний Владимир Понихидкин, чемпионы и призеры чемпионатов мира Бронислав Чернов (г. Козловка), Анатолий Павлов (Чебоксарский район), президент федерации гиревого спорта Чувашской Республики Юрий Карпов, доцент Чувашского государственного педагогического университета Владимир Симень и другие неувядаемые богатыри.

В 2012 году исполнилось ровно полвека официальному признанию настоящего российского народного вида спорта правительством страны и 25 лет создания самостоятельной федерации гиревого спорта Чувашской АССР. Это произошло в ноябре 1987 года в поселке Кугеси во время проведения IV Всероссийского турнира по гиревому спорту на призы республиканской газеты «Коммунизм ялавĕ». На первой организационной конференции по созданию новой федерации председателем этой общественной организации был избран призер республиканских соревнований по тяжелой атлетике, судья Всероссийской категории, зав. отделом информации и спорта газеты «Коммунизм ялавĕ» Петр Сидоров, а ответственным секретарем федерации – кандидат в мастера спорта СССР по тяжелой атлетике и гиревому спорту, педагог из Моргаушского района Иван Смоленцев. Почетными гостями того исторического турнира в Кугесях были многократный чемпион и рекордсмен мира, победитель XXI Олимпийских игр по тяжелой атлетике, заслуженный мастер спорта СССР Николай Колесников, профессор Казанского авиационного института, многократный чемпион Татарстана и Поволжья Юрий Дегтярев, ветеран войны и труда из Самарской области, судья Всероссийской категории Николай Ухов, президент федерации тяжелой атлетики Чувашской АССР, судья Всесоюзной категории Аркадий Александров и другие

известные люди. Создание самостоятельной федерации уже в ближайшие годы положительно и эффективно повлияло на дальнейшее развитие гиревого спорта в республике. Если до 1987 года в нашей республике насчитывалось восемь мастеров спорта по гиревому спорту, то до 90-ых годов норматив мастера спорта СССР выполнили воспитанники спортклуба «Сталь» Чебоксарского агрегатного завода Юрий Карпов и Александр Григорьев, Борис Глинкин из Батыревского района, студенты Чувашского сельскохозяйственного института Иван Фадеев и Владислав Петров. Через несколько лет звание чемпионов ФСО «Урожай» и «Трудовые резервы», «Юность России», победителей Всероссийских турниров и международных соревнований завоевали мастера спорта Анатолий Авруйский из поселка Вурнары, Владимир Гаденкин и Юрий Бронюков из Красночетайского района, выпускник ЧГПИ Владимир Михайлов, Алексей Темяшкин из Яльчикского района, Валерий Притуленко из Алатыря и некоторые сильнейшие атлеты Чувашии.

Заключение. Большое значение в воспитании подрастающего поколения, особенно будущих защитников Отечества, имеет пропаганда спорта в средствах массовой информации. В начале своей беседы я вкратце затронул тему спорта через яркие образы чувашских и русских благородных богатырей в классической литературе. Физкультура и спорт, скажу без всякого преувеличения, стали занимать столь достойное место в жизни народа, во всей нашей общественной жизни, особенно в середине прошлого века. Не случайно же лучшие советские прозаики и поэты, например Лев Кассиль и Юрий Трифонов, Евгений Евтушенко и Юрий Нагибин, да и Владимир Высоцкий в каком-то смысле, никогда не чуждались спортивной журналистики и публицистических выступлений.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ГИРЕВОГО СПОРТА В РОССИИ И МИРЕ

[1]Смоленцев И. В., [2]Глинкин Б. Н.

[1]МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60»,
[2]ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Аннотация. В статье рассматриваются особенности женского гиревого спорта и вопросы его становления и развития в России и мире. Соревновательными упражнениями гиревиков-женщин являются «рывок», «жонглирование гирей». Первый чемпионат России по гиревому спорту среди женщин в упражнении «рывок» прошел в 2001 году, а первый чемпионат мира – 2003 году. Рывок гири одной рукой женщины выполняли с гирей весом 16 кг, а начиная с 2006 года выступления женщин на чемпионатах России, Европы и мира, а также на первенстве среди юниорок происходят с гирей весом 24 кг. Присвоение спортивного разряда «КМС» и спортивных званий «МС» и «МСМК» в женском гиревом спорте производится только после выполнения нормативов с этими гирями. В жонглировании гирями у женщин вес снаряда составляет 8 кг.

Актуальность исследуемой проблемы. На современном этапе развития теории и методики гиревого спорта женщины-гиревики, выступая на соревнованиях различного ранга, показывают высокие результаты.

Изучение вопросов становления и развития женского гиревого спорта, на наш взгляд, представляет как научный, так и практический интерес. Поэтому **целью** нашего исследования является выявление особенностей становления и развития женского гиревого спорта в России и мире.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, газет, журналов, протоколов соревнований и обобщение опыта проведения соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Вторжения женщин в гиревой спорт после успехов в тяжелой атлетике и спортивной борьбе рано или поздно следовало ожидать. В конце концов, из всего многообразия видов олимпийского и неолимпийского спорта они не успели добраться лишь до одного – греко-римской борьбы. Результаты последнего в Гамбурге прошедшего чемпионата мира подтвердили верность избранного международными спортивными федерациями

гиревого спорта пути по пропаганде и созданию условий для выступления женщин на мировых форумах. В Гамбурге соревнования проводились по регламенту Всемирного союза гиревого спорта (ВСГС) и участие на чемпионате мира принимали представительницы из 22-х стран: Киргизии, Казахстана, Австралии, США, Польши, Хорватии, Голландии, Шотландии, Норвегии, Словении, Ирландии, Финляндии, Украины, Эстонии, Англии, Литвы, Дании, Сербии, Германии, Латвии, Венгрии, Франции. Заявку подала даже спортсменка из Сингапура, но в итоговом протоколе напротив ее фамилии стоит «не участвовала». Годом ранее в Ташкенте проводился чемпионат мира по линии Международной федерации гиревого спорта (МФГС), на котором принимали участие женщины из Украины, Казахстана, Италии, Беларуси, России-Татарстана, Греции, США, Узбекистана, России, Франции. Отметим, что на чемпионатах МФГС спортсменки выполняют упражнение с гирями весом 16 кг в трех весовых категориях – до 60 кг, до 70 кг и свыше 70 кг, в то время как на международных соревнованиях по версии ВСГС соревнования проводятся как с гирями 24 кг (группа А), так и 16 кг (группа Б) в весовых категориях до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг и свыше 68 кг.

А начиналось все с малого. Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека и, главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Поэтому упражнения с гирями и использовались в некоторых видах спорта как эффективное средство общесиловой подготовки, в частности, по воспоминаниям ветеранов, в видах гребли, легкой атлетики и мужчины, и женщины выполняли рывки и махи шестнадцатикилограммовых гирь. Выступления женщин на турнирах по гирям во время массовых гуляний проводились в 90-е годы, например, в Чувашской Республике (чему автор свидетель как организатор этих соревнований), поднимали они пудовые гири упражнением «рывок» и гармонично вписывались в общую канву спортивного праздника.

Женский гиревой спорт стараниями Федерации гиревого спорта был признан в России в 2001 году и уже в ноябре этого года в г. Бабаево Вологодской области впервые было проведено первенство России среди женщин в трех весовых категориях – до 60 кг, до 70 кг и свыше 70 кг. Соревнования проводились в одном упражнении рывок

с гирей 16 кг, засчитывалась сумма подъемов двух рук. Чемпионками во всех весовых категориях стали представительницы Алтайского края: Е. Капустина (до 60 кг, 213 подъемов), С. Чеснокова (до 70 кг, 191 подъем), С. Екименко (св.70 кг, 186 подъемов).

Признание как вида спорта позволяло регистрировать рекорды, присваивать спортивные разряды и финансировать участие спортсменок на соревнованиях вышестоящего уровня.

В начале XXI века женский гиревой спорт поднимается на высокий уровень в Украине, начальные шаги делают представительницы прибалтийских стран, а также Казахстана. В результате Международная федерация гиревого спорта принимает решение о проведении соревнований среди женщин на чемпионатах мира.

Первый чемпионат мира среди женщин проходил в 2003 году в Латвии в городе Вентспилс.

Второй чемпионат мира состоялся в 2004 году в немецком Гамбурге. Среди 19 его участниц 9 представляли Россию. Абсолютной чемпионкой и рекордсменкой мира с результатом 232 подъема была провозглашена учительница из Чувашии Любовь Эллина. Отрадно отметить, что чемпионка и рекордсменка мира совершенствовала спортивное мастерство под руководством действительно самобытных тренеров Владимира Петровича Сименя и Бориса Николаевича Глинкина.

Любовь Эллина впоследствии не раз с успехом подтверждала свой высокий класс на чемпионатах и кубках России и мира. В настоящее время работает старшим преподавателем Чувашской государственной сельскохозяйственной академии. А оба ее тренера, оба мастера спорта, выбрали научно-практическую отрасль деятельности: В. П. Симень – кандидат педагогических наук, доцент Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева, заместитель председателя научно-методической комиссии ВФГС, Б. Н. Глинкин – доцент кафедры физического воспитания сельскохозяйственной академии, главный тренер сборных команд Чувашии по гиревому спорту.

На чемпионатах мира замечательные достижения имеют представительницы Украины, в 2005–2010 гг. они удачно соревновались во всех трех весовых категориях. Кречик Светлана, Любовь Черепаха и ее дочь Виктория Черепаха, Екатерина Ванина выигрывали золотые медали и занимали призовые места не только с шестнадцати, но и уже с двадцатичетырехкилограммовыми гирями. Дело в том, что пудовые

гири уже оказались слишком легкими для высококвалифицированных спортсменок, на соревнованиях судьи, тренеры и спортсменки расходились во мнениях по утверждению результатов из-за разночтений в правилах по фиксации гири в финальном положении. Результативность спортсменок выросла настолько, что квалифицированные судьи затруднялись фиксировать подъемы шестнадцатикилограммовой гири. На чемпионате мира в городе Москве 12 ноября 2005 года Черепаха Любовь из Украины совершила 240 подъемов. Это 24 раза в минуту или 2,5 секунды на каждый цикл подъема. Оказалось очень затруднительно отметить четкую фиксацию. Рука с гирей при такой интенсивности выполнения упражнения не доходит до вертикальной оси относительно центра тяжести тела и не фиксируется в верхнем исходном положении. Рывок же больше напоминало маховое движение.

И на состоявшейся 16–19 марта 2006 года в городе Смоленске Кубке России эта неопределенность была разрешена очень просто. Вместо шестнадцатикилограммовой гири ввели двадцатичетверку. Результаты спортсменок с полуторапудовкой «выстроились» по мере возрастания весовых категорий. А это значит, что при увеличении веса гири возросла потребность в силе, в мышечной массе. Итоги выступлений только подтвердили эту закономерность, незыблемую в мужском гиревом спорте. Фиксация подъемов стала более четко обозначена и контролируема судьями. Такая определенность способствовала поднятию гиревого спорта вообще на достойный уровень, убедила федеральное спортивное руководство решить вопрос утвердительно для присвоения звания «Мастер спорта России».

В настоящее время программа чемпионатов России, Европы и мира, а также первенств среди молодежи и юниорок включает выступление с гирями 24 килограмма, и присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и спортивных званий «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса» в женском гиревом спорте производится только после выполнения нормативов с этими гирями. Отметим, на первенствах и чемпионатах мира женщины соревнуются параллельно и с гирями 16 кг, при этом победители определяются среди выступавших с 24-килограммовыми гирями.

Успешно соревновались на международных турнирах белорусские спортсмены. А соревнования среди прекрасного пола в этой стране начали проводить с 2007 года. С 2009 года женский гиревой спорт в Белоруссии принимает статус официального. Появляются

нормативы и проводятся впервые Первенства среди девушек и юниорок, а также Чемпионат и Кубок среди женщин.

Интересна история становления гиревого спорта в Израиле, причем уже на первых соревнованиях одновременно соревновались мужчины и женщины.

В Израиле с 1992 года жил заслуженный тренер УССР, главный тренер Украины 80-х и начала 90-х годов, В. В. Дорохов. Его учеником был прославленный гиревик Ф. Усенко. Объединив усилия, выходцы из СССР М. Бруштейн, В. Дорохов и М. Лисичкин, заручившись поддержкой общественной организации «Вместе», в 2013 году провели первый чемпионат Израиля.

Соревнования проводились в одной дисциплине – эстафете. По правилам разрешалось выставлять смешанные команды, состоящие из 5 участников. Мужчины выполняли рывок гири весом 16 кг, а женщины – 12 кг. В чемпионате выступило 12 команд. Второй чемпионат Израиля по гиревому спорту состоялся 23.05.14 в Тель-авивском университете. Соревнования проводились по расширенной программе. Впервые были представлены все классические дисциплины: двоеборье, толчок по длинному циклу, рывок у женщин и мужчин, эстафета в рывке одной гири.

Соревнования проходили в 4-х весовых категориях у мужчин: до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг и свыше 90 кг и в 3-х – у женщин: до 60 кг, до 70 кг и свыше 70 кг. Регламент выполнения всех упражнений, кроме эстафеты – 5 минут.

Смешанная эстафета (мужчины – 24 кг, женщины – 16 кг), регламент выступления – 3 минуты для каждого из 5 участников команды. В соревновании участвовало 45 человек, представлявших 8 клубов. В неофициальном командном зачете победила команда «Спорт Вместе»: 30 золотых медалей, 11 серебряных и 7 бронзовых. Второе место «Израильские гири»: 8 золотых, 10 серебряных и 1 бронзовая медаль. Третье место «Спортклуб Шоам»: 2 золотые, 9 серебряных и 8 бронзовых медалей.

С 2000-х годов заграница продвинулась в деле уравнивания прав женщин в гиревом спорте дальше, чем Россия. На настоящий момент женщины, соревнуясь по правилам федераций, находящихся за пределами бывшего Союза, да и в России, например, по соревновательным программам Международной конфедерации мастеров гиревого спорта (МФМГС), имеют возможность выбора между рывком, толчком, длинным циклом и двоеборьем с единственным отличием – те

упражнения, которые мужчины выполняют с двумя гирями, женщинам разрешено выполнять только с одной. Различен также подход и к выбору веса гири. По правилам, которые в настоящее время принято считать официальными, для мужчин, соревнующихся в профессиональном дивизионе, определен фиксированный вес гирь – 32 кг, а для женщин – 24 кг с регламентом времени 10 минут на каждое упражнение. По правилам многочисленных федераций, конфедераций, ассоциаций, клубов, вес гирь может быть практически любым и по некоторым правилам можно выполнять упражнения как 10 минут, так и 20, 5...

Мнения насчет этого положения высказываются самые разные, но в конечном итоге рост количества занимающихся и соревнующихся любителей гиревого спорта может только радовать.

В соответствии же с правилами ВФГС (Всероссийская федерация гиревого спорта) выполнение юниорских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых мужских – с гирями 24, КМС и выше – 32 кг. Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше – 24 кг. У мужчин на сегодня 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. Категории до 105 кг и свыше 105 кг были убраны из программы с 2014 года. У женщин категории до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг, свыше 68 кг.

Сравнительно новый, развивающийся вид гиревого спорта – силовое жонглирование гирями (СЖГ). Своими истоками уходит в силовые программы выступлений цирковых атлетов. Он представляет собой совокупность различных вариантов подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение, выполняемых как одним, так и группой спортсменов. Немного утратившее свои позиции в конце нулевых, силовое жонглирование в наши дни вновь начинает обретать популярность в основном в России, проводятся чемпионат и Кубок страны, присваиваются спортивные звания и разряды. Начали проводиться турниры по линии международных федераций. Лидером в этом направлении гиревого спорта является Оксана Никифор, мастер спорта, рекордсменка России, 11-ти кратная чемпионка России, 6-ти кратная чемпионка мира и 5-ти кратная чемпионка Европы, ныне тренер сборной Москвы по силовому жонглированию гирями, вице-президент Международной ассоциации гиревого спорта и жонглирования (IGSJA) и президент РОО ПКФиС «Федерация силового жонглирования гирями».

Соревнования по силовому жонглированию гирями проводятся по следующим видам: одиночное и парное СЖГ среди женщин и мужчин; СЖГ смешанных пар (мужчина и женщина); СЖГ среди женщин и мужчин в четверках; СЖГ смешанных четверок (двое мужчин и две женщины).

Для изучения и закрепления правильной техники используется набор облегченных гирь, одинаковых по объему, но разных по весу: для детей и женщин – 4, 6 и 8 кг.

Каждый участник имеет право выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории.

Также проводятся соревнования по программе жонглирования одной гири у мужчин и юношей 16–18 лет – 16 кг, для юношей 14–15 лет – 12 кг, для женщин, девушек и юношей 11–15 лет – 8 кг.

Лучшими из лучших спортсменок, примером для подражания девушкам, являются: Анастасия Золотарева (Россия), Екатерина Ванина (Украина), Ирина Пянко (Россия), Ксения Дедюхина (Россия), Любовь Семенова (Эллина) (Россия), Любовь Черепаха (Украина), Людмила Нужных (Россия), Соня Гервилла (Швейцария), Татьяна Потёмкина (Казахстан).

Заключение. Анализ научно-методической литературы, протоколов соревнований позволяет утверждать о том, что женский гиревой спорт в России и мире начал развиваться относительно недавно. Рывок гири одной рукой женщины на чемпионатах России начали выполнять с гирей весом 16 кг, а с 2006 года программа выступлений в рывке у женщин состоит с гирей весом 24 кг. В жонглировании гирями у женщин вес снаряда составляет 8 кг. Им, так же как и мужчинам, при выполнении нормативов присваиваются спортивные разряды (III, II, I и КМС) и почетные спортивные звания Российской Федерации (МС, МСМК, ЗМС).

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с. : ил.

2. Поляков, В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

3. Рассказов, В. С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В. С. Рассказов. – Липецк : Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 33 с.

О ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Шелтуков С. С., Букина О. А.

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики, г. Чебоксары

Министерством физической культуры и спорта Чувашской Республики совместно с органами исполнительной власти и местного самоуправления ведется постоянная работа по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике, привлечению одаренных детей и талантливой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выстроена система подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Успешные выступления спортсменов дают мощный импульс развитию массового спорта, привлекают к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни детей, подростков и молодёжи.

В Чувашской Республике создана, на наш взгляд, эффективная структура системы подготовки спортивного резерва. Спортивные школы работают во всех городах и районах республики. Осуществляется непрерывный процесс спортивной подготовки спортсменов: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) – специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) – училища олимпийского резерва (УОР) – Центр спортивной подготовки (ЦСП), (рис. 1).

Рис. 1 Система непрерывного процесса подготовки спортсменов

Основными организациями, осуществляющими многолетнюю подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса для сборных команд Чувашии и России по видам спорта, являются:

– 40 детско-юношеских спортивных школ, 1 – детско-юношеская спортивно-адаптивная школа (2 – республиканских, 40 – муниципальных);

– 11 специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (10 – республиканских, 1 – муниципальная);

– Чебоксарское и Новочебоксарское училища олимпийского резерва Минспорта Чувашии;

– Центр спортивной подготовки сборных команд Чувашской Республики имени А. Игнатьева Минспорта Чувашии.

Всего в республике охвачено систематическими занятиями спортом 33 135 человек. Ежегодно численность занимающихся в спортивных школах увеличивается (рис. 2).

Рис. 2 Динамика количества занимающихся в ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП Чувашской Республики в 2011–2014 гг.

Из общего числа занимающихся 2 385 спортсменов занимаются по программам спортивной подготовки в 9 специализированных спортивных школах олимпийского резерва, в Чебоксарском и Новочебоксарском училищах олимпийского резерва.

Сеть спортивных школ является фундаментальным, наиболее многочисленным элементом системы многолетней подготовки спортсменов. Наибольшее количество занимающихся – в отделениях по видам спорта, которые определены базовыми. Минспортом России определены 12 базовых для Чувашии видов спорта, по которым ведется подготовка резерва в состав сборных команд Чувашской Республики и Российской Федерации. В текущем году дополнительно включены три вида спорта: триатлон, фристайл и самбо (рис. 3).

Рис. 3 Базовые виды спорта, развиваемые в Чувашской Республике

Президент России Владимир Путин в своем ежегодном Послании Федеральному Собранию поставил задачу продолжить развитие в стране инфраструктуры массового и детско-юношеского спорта. И в отчетном году нами велась активная работа по реконструкции действующих и строительству новых спортивных сооружений. На начало текущего года обеспеченность населения республики спортивными сооружениями составляет **46%** от установленных нормативов, что значительно выше средних показателей по России (28,6 %) и ПФО (32,9).

Физкультурно-спортивные комплексы (ФСК), построенные в городах и районах республики в рамках Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Фе-

дерации на 2006 – 2015 гг.» (далее – ФЦП), переданы на баланс спортивных школ для улучшения их материально-технической базы.

В рамках реализации ФЦП, Республиканской целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Чувашской Республике на 2010–2020 годы» и Государственной программы Чувашской Республики «Развитие физической культуры и спорта» на 2014–2020 годы в республике было построено, реконструировано и капитально отремонтировано более 50 спортивных объектов на общую сумму 3 434,44 млн. рублей, в том числе: из федерального бюджета Российской Федерации – 1 525,56 млн. рублей, из республиканского бюджета Чувашской Республики – 1 908,88 млн. рублей, что является рекордным за период реализации федеральной целевой программы.

Сравнительный анализ финансовой деятельности спортивных школ показал, что финансирование спортивных школ в 2014 году увеличено на 190 924,9 тыс. руб. по сравнению с 2013 годом, в том числе увеличены расходы на заработную плату, содержание спортивных сооружений, расходы на участие в соревнованиях и тренировочных сборах, затраты на оздоровительную кампанию. Увеличились доходы от предоставления платных услуг (таблица 1).

Таблица 1. Финансирование спортивных школ Чувашской Республики в 2011–2014 гг. (тыс. руб.)

Статьи расходов	2011 г.	2012 г.	2013 г.	2014 г.
Расходы на содержание школ – всего, в том числе:	354 693,7	460 060,6	566 166,3	757 091,2
- заработная плата	206 776,9	252 002,7	344 421,9	450 328,9
- содержание спортивных сооружений	88 573,3	109 521,9	121 936,7	167 336,3
Доходы от предоставления платных услуг	60 949,8	75 607,2	102 173,0	166 236,6
Затраты на оздоровительную кампанию	2 128,7	1 065,8	2 406,7	10 791,3
Расходы на участие в соревнованиях и ТС	13 502,0	14 202,6	13 283,1	45 333,1

Следующим ключевым этапом в системе подготовки спортивного резерва – училища олимпийского резерва (УОРы), в которых для спортсменов создаются условия для круглогодичного тренировочного процесса с проживанием, питанием, участием в спортивных соревнованиях.

Важным аспектом деятельности и залогом будущих результатов и эффективности работы УОР является система формирования контингента обучающихся в учреждениях. В этой связи важное значение приобретает деятельность УОРов, направленная на поиск, выявление и вовлечение в свою работу наиболее талантливых и перспективных молодых спортсменов.

В Чувашской Республике создана система отбора спортивно одаренных детей. Училищами олимпийского резерва разработана программа, направленная на поиск талантливых в спорте детей и повышения эффективности системы отбора спортсменов из муниципальных спортивных школ, с целью дальнейшего зачисления в училища.

УОРы ведут совместную работу по выявлению талантливых в спорте детей и молодежи со спортивными школами районов и городов республики (рис. 4).

Рис. 4 Количество обучающихся в Чебоксарском и Новочебоксарском УОР из городов и районов Чувашской Республики

Для наиболее перспективных проводятся просмотровые тренировочные сборы на базе училищ олимпийского резерва, во время которых оцениваются их способности и состояние здоровья, лучшие за-

числяются в УОР для дальнейшего совершенствования и развития спортивного таланта.

Отбор спортсменов в УОРы ведется с учетом потребностей спортивных сборных команд по базовым для Чувашии видам спорта, являющихся профильными для учреждения; тщательного анализа предыдущей спортивной деятельности спортсмена, его развития, результатов и перспектив в избранном виде спорта, в том числе на основе анализа данных о состоянии здоровья спортсмена с самого рождения, оценки процесса изменения антропометрических и физиологических показателей, развития психических свойств и качеств личности (таблица 2).

Таблица 2. Проведение просмотровых тренировочных сборов в УОРах Минспорта Чувашии

	Чебоксарское УОР	Новочебоксарское УОР	Всего
Численность прошедших просмотровые тренировочные сборы, человек	127	34	161
Количество дней на проведение просмотровых тренировочных сборов, всего – в среднем на 1 человека	2176 17	1494 43	3670 23
Количество зачисленных в УОР из прошедших просмотровые тренировочные сборы, человек	37	12	49
Процент зачисленных от числа прошедших просмотровые тренировочные сборы	29,1	35,3	30,4
Направлено финансовых средств на проведение просмотровых тренировочных сборов, рублей	326 400	164 700	491 100

В УОРы спортсмены поступают в 14–15 летнем возрасте, проходят обучение и спортивную подготовку 2 года в 8 – 9 классах. Затем из них 75–80 % поступают на 1 курс и обучаются 4 года. Образовательная программа в УОРах адаптирована таким образом, чтобы знания, получаемые спортсменами по специальным предметам, имели прикладной характер, были применимы на практике и максимально использовались спортсменами в своей повседневной деятельности,

направленной на достижение высоких спортивных результатов (тренировочный процесс, соревнования).

Для сильнейших спортсменов, закончивших обучение и получивших диплом, на базе УОРов созданы Центры спортивной подготовки. До 10 % от общего числа обучающихся продолжают спортивную подготовку в Центре спортивной подготовки в качестве стажеров при УОРах: в Чебоксарском УОРе – до 4 лет, в Новочебоксарском УОРе – до 2 лет. Это позволяет продолжить спортивную подготовку после окончания обучения (таблица 3).

Таблица 3. Количество обучающихся в УОРах Минспорта Чувашии по классам, курсам

Численность обучающихся, чел.	ЧУОР	НУОР	Всего
8 класс	26	3	29
9 класс	38	17	55
10 класс		18	18
I курс	46	16	62
II курс	29	17	46
III курс	33	22	55
IV курс	39	20	59
Стажеры	14	3	17
Итого:	225	116	341

Продолжение таблицы 3. Сведения о Чебоксарском УОР

Вид спорта	Количество обучающихся	Спортивный разряд, звание						Кол-во обучающихся, входящих в состав сборных команд		
		массовые	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Чувашии	России	% от общего числа
Легкая атлетика	78	15	20	34	6	1	2	41	18	8
Велоспорт-маунтинбайк	26	7	4	13	2			26	7	3,2
Биатлон	18	1	11	6				13	-	
Самбо, дзюдо	24	7	5	8	4			21	2	1

Плавание	7		2	3	2			6	-	
Спортивная гимнастика	15		7	2	5	1		9	1	0,5
Спортивная борьба	18	2	6	9		1		15	3	1,4
Бокс	18	10	1	7				18		
Тяжелая атлетика	10	2	1	2	4	1		10	6	2,7
Стрельба из лука	4		2	1	1			2	-	
Настольный теннис	5	2	2	1				3		
Баскетбол, волейбол	2		1	1				2		
ИТОГО:	225	46	62	87	24	4	2	166	37	26,0

Продолжение таблицы 3. Сведения о Новочебоксарском УОР

Вид спорта	Количество обучающихся	Спортивный разряд, звание						Кол-во обучающихся, входящих в состав сборных команд		
		массовые	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Чувашии	России	% от общего числа
Бокс	9	5		4				7		
Велоспорт-маунтинбайк	7		1	5	1			6		
Спортивная борьба	20	1	7	12				20	9	7,7
Дзюдо	6		4		2			4	2	1,7
Конькобежный спорт	3		3					3		
Легкая атлетика	22	3	5	11	2	1		6	11	9,5
Настольный теннис	5			5				4	1	0,9
Плавание	2			2				2		
Триатлон	14	1	5	8				11	1	0,9
Тяжелая атлетика	10	1	1	6	1	1		8	2	1,7
Хоккей	18	17		1				17	1	0,9
ИТОГО:	116	28	26	54	6	2		88	27	23,3

Финансирование УОРов Минспорта в 2014 г. составляет 44944,5 тыс. рублей (7,3 % от общего финансирования на отрасль). В том числе расходы на членов сборных команд России – 16453,0 тыс. рублей. На одного обучающегося в среднем в год в Чебоксарском УОР направляется 126,6 тыс. рублей, в Новочебоксарском УОР – 151,7 тыс. рублей (таблица 4).

Таблица 4. Финансирование УОРов Минспорта Чувашии в 2014 году (тыс. руб.)

	Чебоксарское УОР	Новочебоксарское УОР	Всего
Субсидии на выполнение государственного задания	23 643,0	14 914,0	38 557,0
Целевые субсидии (спортивные мероприятия, стипендии)	4 848,5	1 539,0	6387,5
Итого, из них:	**28 491,5**	**16453,0**	**44944,5**
- расходы на членов сборных команд России	7 849,2	2 591,6	10 440,8
- расходы на питание	6 482,1	3 452,0	9934,1
- расходы на проживание	2 660,0	269,3	2929,3

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку в Чувашской Республике, работают 924 квалифицированных тренера, тренера-преподавателя (2013 г.-888), в том числе штатных – 581 (2013 г.-538), из них имеют высшее профессиональное образование – 429 человек (2013 г.-399), среднее профессиональное – 133 человека (2013 г.-119), высшую квалификационную категорию тренера-преподавателя имеют 143 человека (2013 г.-143), звание “Заслуженный тренер России” имеет 17 человек (2013 г.-22).

В 2014 году звание “Заслуженный тренер Чувашской Республики” присвоено В.В. Васильеву, тренеру-преподавателю БОУ ДО «СДЮСШОР № 2» Минспорта Чувашии, тренеру Елене Муратовой, финалистке XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи (фристайл).

В течение отчетного года 95 тренеров-преподавателей прошли курсы повышения квалификации на базе Чувашского республиканского института образования (2013 г.-88).

Звание «Судья всероссийской категории» присвоено 5 специалистам (2013 г.-2), «Судья по спорту 1 категории» – 31 специалисту

(2013 г.-43), «Судья по спорту 2 категории» – 52 специалистам (2013 г.-19), «Судья по спорту 3 категории» – 129 специалистам (2013 г.-60).

Ежегодно увеличивается количество подготовленных спортсменов-разрядников, наметилась положительная динамика по подготовке кандидатов в мастера спорта России и мастеров спорта России, что свидетельствует о возросшем потенциале спортсменов – кандидатов в спортивные сборные команды России, о грамотно выстроенном тренировочном процессе, повышении у спортсменов соревновательного опыта, качестве подготовки спортивного резерва. Именно спортсмены этого уровня являются основой спортивного резерва. В 2014 году подготовлены:

– заслуженный мастер спорта России – 1 чел.;
– мастер спорта России – 28 чел.,
– кандидатов в мастера спорта – 202 чел.,
– 1 разряда – 654 чел.,
– массовых разрядов (2 разряд и ниже) – более 74 тыс. чел.

В официальные списки кандидатов в сборные команды России в 2014 году включены 150 спортсменов Чувашской Республики по 20 видам спорта, в том числе 21 спортсмен с ограниченными возможностями здоровья (2013 г. – 148), (рис. 5).

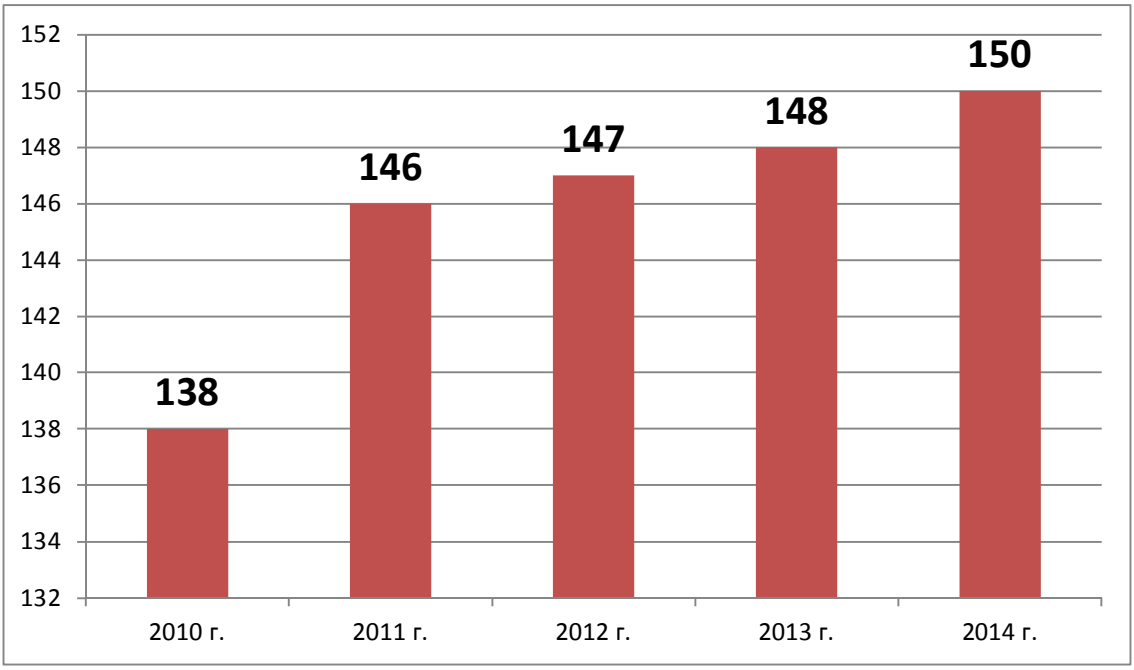


Рис. 5 Количественный состав спортсменов Чувашской Республики, членов сборных команд России (чел.)

В 2014 году в республике проведено более 1700 спортивно-массовых мероприятий. Согласно Календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2014 год Минспортом Чувашии организовано и проведено **326** официальных физкультурных и спортивных мероприятий различного уровня с общим числом участников **более 320 тысяч человек**. Количество участников официальных спортивных соревнований в республике ежегодно увеличивается (таблица 5).

Таблица 5. Организация и проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий в Чувашской Республике в 2010–2014 гг. (ед.)

Ранг соревнований	2010 год	2011 год	2012 год	2013 год	2014 год
Международные соревнования	1			4	2
Всероссийские соревнования	55	41	42	64	54
Соревнования Приволжского федерального округа	23	27	20	17	17
Чемпионаты, первенства, кубки, турниры Чувашской Республики	280	288	291	270	253
Всего	359	356	353	345	326
Количество участников (чел.)	162 495	243 473	244 171	280 075	320 271

Самыми значимыми спортивными мероприятиями, проводимыми Минспортом Чувашии, стали Кубок России по спортивной ходьбе и Кубок России по вольной борьбе среди женщин с участием иностранных спортсменов.

Не менее значимыми мероприятиями, проводимыми Минспортом Чувашии в 2014 году, стали:

– чемпионат и первенство России по спортивной ходьбе (с 6 по 7 июня) в г. Чебоксары на Набережной Чебоксарского залива и на стадионе «Олимпийский»;

– чемпионат и первенство России по легкой атлетике (многоборье) среди молодежи и юниоров (с 9 по 11 июня) в г. Чебоксары на стадионе «Олимпийский»;

– чемпионат и первенство России среди юниоров по легкой атлетике (15–17 июля) в г. Чебоксары на стадионе «Олимпийский»;

– чемпионат и первенство России по велоспорту-маунтинбайку (с 13 по 17 июня) в парке им. 500-летия г. Чебоксары;

– Кубок России по гиревому спорту (25–29 сентября);

– чемпионат России по вольной борьбе среди женщин (июнь) и др.

В республике проводились спортивные соревнования для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: чемпионат и первенство России по легкой атлетике по видам спорта – среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; по спорту глухих; чемпионат и первенство страны по стрельбе из лука, чемпионат и первенство России по дартс среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время ведется подготовка к проведению VI командного чемпионата Европы по легкой атлетике (суперлига) в июне 2015 г., Командных чемпионатов мира по спортивной ходьбе в 2016 и 2018 годах.

Для эффективного управления людьми и организациями необходима действенная **система мотивации, формирования стимулов** и побудительных мотивов к чему-либо. В последнее время в республике принят ряд документов, направленных на стимулирование спортсменов и тренеров.

142 молодых спортсмена стали стипендиатами Главы Чувашской Республики М.В. Игнатьева для представителей молодежи и студентов «За особую творческую устремленность». В спортивных организациях предусмотрено более 60 стипендий за высокие спортивные результаты.

В соответствии с постановлением Кабинета Министров Чувашской Республики от 16 августа 2012 г. № 348 «О государственной поддержке спортсменов и тренеров Чувашской Республики» за 2014 год по итогам выступлений на международных соревнованиях единовременные премии выплачены 24-м спортсменам и 21-му тренеру на общую сумму более 1 млн. 849 тыс. рублей. Одиннадцати спортсменам назначены ежемесячные выплаты в размере от 6 до 15 тыс. рублей.

Принято распоряжение Кабинета Министров Чувашской Республики от 30 января 2015 г. № 52-р о назначении и выплате стипендий спортсменам Чувашской Республики – кандидатам в сборные команды Российской Федерации для участия в Играх XXXI Олимпиады и XV Паралимпийских летних играх 2016 года в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) в период с 1 января 2015 г. по 31 августа 2016 г. ежемесячных стипендий в размере 30000 руб. спортсменам основного состава и в размере 15000 руб. резервного состава.

Справочно. В основной состав для участия в Играх XXXI Олимпиады включены 15 спортсменов, в резервный – 10 спортсменов по видам спорта: легкая атлетика, велоспорт-маунтинбайк, спортивная борьба, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика. Для участия в XV Паралимпийских летних играх в основной состав включен 1 спортсмен, в резервный – 2.

Система поощрения непосредственно спортивных учреждений предусмотрена в ежегодном республиканском смотре-конкурсе, проводимом Минспорта Чувашии. С 2011 года победители и лауреаты республиканского смотра-конкурса в номинациях среди ДЮСШ и СДЮСШОР начали получать денежные вознаграждения. Своеобразные гранты предназначены для приобретения спортивного инвентаря, оборудования, экипировки, проведения тренировочных сборов, а также на командировочные расходы для участия в соревнованиях.

Наличие стимулов обязательно, так как именно они являются главным элементом раскрытия внутреннего потенциала профессиональной деятельности и творческой активности.

В целях улучшения обеспечения подготовки спортсменов, повышения качества организации и проведения республиканских мероприятий, подготовки к всероссийским соревнованиям внесены изменения в Порядок материального обеспечения спортивных мероприятий. Согласно внесенным коррективам, нормы расходов в среднем увеличены на 15%. Кроме того, впервые введены дополнительные нормы по страхованию спортсменов, обеспечению безопасности, медицинской помощи, аренде спортивных сооружений при проведении спортивных мероприятий. Данные нормы соответствуют федеральным значениям, установленным Министерством спорта Российской Федерации.

Значительной поддержкой для наших спортивных учреждений по базовым видам спорта стало выделение Минспортом России из федерального бюджета в 2014 году целевых субсидий в сумме более 7,5 млн. рублей на укрепление материально-технической базы (рис. 6).

Кроме этого, необходимо отметить высокую важность и эффективность программы НБО «Фонда поддержки олимпийцев России» по поддержке СДЮШОР. Полученные по данной программе гранты в сумме более 13 млн. рублей также направлены исключительно на развитие базовых видов спорта (рис. 7).

Рис. 6 Динамика выделяемых Минспортом России для развития базовых видов спорта в Чувашской Республике субсидий в 2012–20144 гг.

Рис. 7 Гранты НБО «Фонд поддержки олимпийцев России» для спортивных школ Чувашской Республики

В свою очередь, впервые эти средства Минспортом Чувашии направлены и муниципальные учреждения, в те организации, где успешно ведется работа по выявлению талантливых в спорте детей и их последующая передача в училища олимпийского резерва.

По итогам 2013 года во Всероссийском смотре-конкурсе на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы в субъектах Российской Федерации по направлению «Детско-юношеский спорт и подготовка спортивного резерва», проводимом Минспортом России, Чувашская Республика заняла II место среди 82 субъектов Российской Федерации.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Бронников С. А., Волков П. Б., Сагайдачная А. П.

Некоммерческая Организация «Фонд поддержки и развития гиревого спорта Кировской области», г. Киров

Аннотация. В условиях стремительного развития в сторону «омоложения» гиревого спорта возникает противоречие между снижением возраста начала занятий гиревым спортом и их методическим обеспечением, а также психолого-педагогическим сопровождением. Возрастает значение компетентности специалистов гиревого спорта. В статье представлена психолого-педагогическая технология личностно ориентированной спортивной тренировки младшего школьника, специализирующегося в гиревом спорте, которая реализуется посредством просветительской, учебно-методической, консультативно-психологической деятельности Некоммерческой Организации «Фонд поддержки и развития гиревого спорта Кировской области».

Отличительной чертой в работе тренера (инструктора) с детьми младшего школьного возраста на занятиях гиревым спортом является личностно ориентированная спортивная тренировка.

Личностно ориентированная спортивная тренировка младшего школьника по гиревому спорту – это система психологических воздействий, упражнений, направленных на формирование, развитие, совершенствование и коррекцию индивидуальных психофизических характеристик личности. Особенностью тренировок гиревым спортом для детей младшего школьного возраста является то, что развитие координационных способностей, качеств гибкости, быстроты происходит на фоне формирования и проявления волевых усилий, терпения, трудолюбия, упорства в достижении цели.

Личностно ориентированная спортивная тренировка предоставляет возможность организации режима самосовершенствования и техники выполнения упражнений с гирями, и физических качеств, и повышения уровня функциональной подготовленности, личностных качеств.

Такое понимание личностно ориентированной спортивной тренировки с атлетом младшего школьного возраста связано с расширением диапазона целей, реализуемых при проведении занятий гиревым спортом. Система упражнений, применяемая в тренировке, направлена:

• на пробуждение интереса и мотивации к занятиям гиревым спортом и физической культурой в целом;

• на самопознание, основой которого является решение проблем психофизического характера: выполнение упражнений с гирей на фоне усталости, преодоление желания отказа от выполнения упражнений с гирями, борьбой мотивов, проявлением волевых качеств;

• на взаимодействие со сверстниками, интересы которых адекватны собственным стремлениям;

• на снятие эмоциональной напряженности, вызванной повышенной нагрузкой на нервную систему ребенка учебно-воспитательным процессом;

• на развитие коммуникативных способностей, способностей анализировать технику выполнения упражнений с гирями других атлетов адекватно воспринимать себя и окружающих, обращение к рефлексивному отражению своего «Я».

• на развитие познавательных процессов, свойств памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения, а также приемов по управлению ими как одной из составляющих самореализации через занятия гиревым спортом.

Задачи личностно ориентированной спортивной тренировки младшего школьника по гиревому спорту:

1) развитие мотивационной сферы (включение в занятия гиревым спортом соревнований; создание ситуации успеха через мотивацию достижений, самовыражение в гиревом спорте через проявление способностей в различных номинациях);

2) повышение социального статуса (формирование имиджа ведения здорового образа жизни, статуса лидера в группе сверстников, развития позитивной «Я-концепции»);

3) формирование компетенций через включение младшего школьника в различные виды деятельности (речевое общение, проявление физических качеств, функциональных возможностей, техники выполнения упражнений с гирями, проявление личностных качеств, познавательной активности, креативности и др.);

4) регуляция эмоциональной сферы (развитие психических функций психорегуляции, рефлексия эмоциональных состояний);

5) формирование технических компонентов гиревого спорта (координация движений при выполнении упражнений с гирей, моторная коррекция движений и др.);

6) развитие социально важных качеств, способностей (сотрудничества со сверстниками и взрослыми атлетами, познавательной активности, повышение уровня знаний, умений и навыков в специализации гиревого спорта, творчества);

7) усиление потребности в совершенствовании спортивного мастерства (ощущение чувства идентификации с другими атлетами-гиревиками, самосовершенствование техники выполнения упражнений с гирей, позитивное отношение к тренировкам, уважение к тренеру и ветеранам гиревого спорта).

Форма проведения занятий совмещает теоретическую подготовку (введение и отработка основных понятий гиревого спорта); практическое занятие (структура занятия гиревым спортом состоит из разминки, основной части, заминки); развивающие и коррекционные упражнения с гирями и последующим рефлексивным анализом техники движений. В начале занятия дается предварительная инструкция, повторяющаяся дважды: подробно и в свернутом виде в форме показа или объяснения техники выполнения упражнений с гирей. В инструкции оговариваются упражнения (объем, интенсивность), условия его выполнения, время, отводимое на его выполнение и отдых между подходами.

В подготовительной части занятий гиревым спортом отводится время для разминки (10 мин), которая служит для подготовки организма к разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения упражнений.

Цели разминки:

1. Функциональная подготовка организма к последующей работе:

– подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем (переход сердечного ритма от спокойного к рабочему);

– подготовка опорно-двигательного аппарата: мышцы разогреваются, усиливается их кровоснабжение, увеличивается эффективность сокращения; снижается риск разрыва сухожилий, связок, мышц; происходит подготовка суставов; – таким образом, снижается риск травм во время занятия гиревым спортом.

2. Психологический настрой к тренировке.

Разминка заканчивается предстретчингом. Это упражнения на растягивания динамического характера с оптимальной амплитудой в положении стоя, исключая болевые ощущения в суставах, учитывая индивидуальную степень гибкости.

Основная часть занятия длится 30–32 мин. В ней решаются задачи обучения технике упражнений с гирей и воспитания психофизических качеств.

Личностно ориентированная спортивная тренировка младшего школьника по гиревому спорту основана на следующем порядке чередования упражнений:

1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия;

2) упражнения на развитие координационных способностей и быстроты;

3) упражнения для укрепления силы;

4) упражнения для выработки выносливости.

Упражнения для укрепления силы и выносливости вводятся в арсенал подготовки юного атлета постепенно: от выполнения упражнений с собственным телом до выполнения упражнений на тренажерах, а затем упражнений с гирями.

Анализ практики работы специалистов по гиревому спорту Кировской области с детьми младшего школьного возраста позволил выявить три основных варианта интервального метода работы с гирями. Первый вариант предполагает многократное выполнение сериями кратковременных (10 с) усилий с предельной интенсивностью с различными интервалами отдыха (30–60 с). Каждая из 2–3 серий содержит 10 повторений. Интервалы отдыха при этом постепенно сокращаются. Продолжительность отдыха между сериями достигает 10 мин.

При втором варианте интервальной работы применяются более длительные (20–30 с) усилия с меньшей интенсивностью с интервалами отдыха 30-60 с. Количество повторений в серии от 15 до 20. В тренировочном занятии выполняется 2–3 серии такой работы с пау-

зами отдыха до 10 мин. Интервалы отдыха между повторениями постепенно снижаются от 60 до 30 секунд.

Третий (смешанный) вариант интервальной работы, в котором сочетаются вариант интервальной работы с применением длительных (20–30 с.) усилий с меньшей интенсивностью с интервалами отдыха 30–60 с.; вариант с многократным выполнением сериями кратковременных (10 с) усилий с предельной интенсивностью с различными интервалами отдыха (30–60 с). Упражнения по данным вариантам интервальной работы чередуются по схемам 1х1; 1х2; 2х1; 1х1х1. Например, по схеме 1х1 первым выполняется вариант интервальной работы с применением длительных (20–30 с) усилий с меньшей интенсивностью, вторым – вариант с многократным выполнением сериями кратковременных (10 с) усилий с предельной интенсивностью.

В заключительной части занятий гиревым спортом юный атлет выполняет релаксационные упражнения. Цель: восстановление ритма дыхания, пульса; релаксация. Продолжительность этой части занятия – 3–5 мин. В содержание включены упражнения на гибкость статического типа для всех основных мышечных групп в разных исходных положениях; дыхательные упражнения, расслабление. Большое значение в заключительной части занятия отводится стретчингу (растяжке). Юный атлет должен принять нужное положение, растянуть мышцу до определенной точки, избегая болевых ощущений и сохранять позу в течение 10–60 секунд, расслабляя мышцу.

Наряду с методикой обучения основам гиревого спорта юного спортсмена в содержание личностно ориентированной спортивной тренировки включены приемы психологической подготовки:

• отвлечение разговором от значимых для ребенка проблем из его жизненного опыта, с целью снижения напряженности, преодоления личностного сопротивления изменениям в тренировочной и соревновательной деятельности;

• «погружение в проблему поведения» – осознание «трудным» ребенком неадекватности своего поведения в определенных ситуациях, неудовлетворенность прежними формами поведения, создание положительной мотивации к занятиям гиревым спортом, готовности к усвоению нового и работе на тренировках;

• подача приемов, образцов нового поведения на примере тренера, атлетов-ветеранов;

• закрепление позитивных результатов, способов деятельности, интеграция их в личность.

Основные принципы работы тренера с воспитанником в личностно ориентированной спортивной тренировке:

1. Принцип активности. Юный атлет постоянно (ежемесячно) вовлекается в различные виды деятельности (принимает участие в тренировках, турнирах по гиревому спорту патриотической направленности, соревнованиях по гиревому спорту среди сверстников городского и областного уровней). Ребенок наблюдает за поведением участников соревнований, выполняет по созерцаемому образцу технические элементы упражнений с гирей, из общения со специалистами и ветеранами гиревого спорта узнает о приемах психогимнастики, психорегуляции и т.п.

2. Принцип спортивно-ориентированного делового общения со сверстниками, специалистами гиревого спорта, спортсменами – ветеранами, тренерами, значимыми взрослыми. Общение характеризуется равенством психологических позиций участников, признанием ценности физической культуры и спорта, принятием во внимание позиции, мнений, интересов других.

3. Принцип обратной связи. Основным средством социализации, повышения спортивного мастерства, расширения кругозора юного гиревика является обратная связь, т.е. сведения, которые ребенок получает от других участников соревнований относительно своих способностей и возможностей, в том числе технического мастерства, физической и функциональной подготовленности, поведения.

4. Принцип активизации познавательных, психофизических, эмоциональных, духовно-нравственных процессов в условиях общения при проведении турниров по гиревому спорту, посвященных людям героического прошлого.

Роль тренера (инструктора) в работе с юным гиревиком двоякая: с одной стороны, он ориентирует воспитанника на деятельность; с другой – на поддержание положительной эмоциональной атмосферы. Тренер способствует проявлению инициативы юным атлетом, оказывает психологическую поддержку; сам выступает в качестве партнера на помосте, посвящая юного спортсмена в нюансы гиревого спорта.

На тренировках и соревнованиях между тренером и юным атлетом устанавливается зрительный контакт, взаимосвязанное выполнение совместных действий, обмен невербальными и вербальными средствами коммуникации, эмоциональными состояниями. Особенность взаимодействия состоит в том, что педагог реагирует не на поверхностные эмоциональные реакции юного спортсмена, а на его

скрытые чувства, помогая тем самым осознать, почему ребенок испытывает такие чувства и переживания.

Подводя итоги занятия, вместе с воспитанником специалист оценивает результаты, в которых учитывает временные, количественные и качественные показатели: выполнил упражнение быстрее, чем обычно; лучше, чем вчера фиксировал снаряд и т.д.

Благоприятные условия в работе с юным атлетом создаются благодаря положительной эмоциональной атмосфере, снижающей психологическую напряженность, рефлексии, а также путем овладения основными правилами поведения во время занятий гиревым спортом.

К основным правилам работы на тренировках относятся:

1) активность, предполагающая включение воспитанника в тренировку, проявление интеллектуальной, эмоциональной, двигательной активности;

2) рефлексирование юного спортсмена во время обсуждения упражнений и заданий, выявление положительных качеств личности;

3) искренность и доверительность в общении;

4) недопустимость оценок личностных качеств (оцениваются не качества ребенка, а только его двигательные действия);

5) достижение спортивного результата по принципу «здесь и теперь», предполагающее обращение тренера к настоящему опыту юного гиревика, уровню технической, физической, функциональной подготовленности, тому результату, что необходимо достигнуть именно сейчас. Завтра будут другие задачи и нацеленность на иной результат. Многократный чемпион мира по гиревому спорту С. Мишин в окружении юных спортсменов, непременно повторяет такое изречение: Когда идешь по улице «Потом», попадаешь на площадь «Никогда». Его личный пример и отношение к гиревому спорту восхищают и служат примером для молодежи. Использование личного примера и позиции способствует принятию подрастающим поколением личности педагога и, тем самым, это позволяет снять психологические барьеры отчужденности между поколениями в общении и понимании друг друга.

Педагог осуществляет мониторинг и контроль за действиями юного спортсмена на следующих уровнях: старается понять эмоциональное состояние юного атлета (рациональный уровень); сопереживает состоянию атлета в соревновательной деятельности (эмоциональный уровень); оказывает действенную помощь в преодолении отрицательных эмоций (функциональный уровень); прогнозирует

достижение спортивных результатов, учитывает возможное проявление эмоциональных состояний (прогностический уровень).

Усиление продуктивности обучения двигательным действиям в гиревом спорте и развития личностных качеств юного гиревика осуществляется за счет их особого стиля общения и личности педагога.

Заключение. Систематические тренировки юного гиревика – необходимое условие обретения технического мастерства, физической и функциональной кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Научиться управлять своими мышцами можно при выполнении движений с гирями суммировав мощь, развиваемую в каждой из них.

Использование в тренировочном процессе комплекса направлений: психоэмоциональных, сенсорно-моторных, силовых, аэробных позволяет достигнуть следующих результатов: активизировать когнитивные процессы (память, мышление, внимание, речь) занимающихся гиревым спортом детей младшего школьного возраста; вызвать интерес к занятию; создать эмоционально положительное настроение, повысить уровень техники выполнения упражнений с гирями, физические и функциональные кондиции.

При взаимодействии с юным атлетом в процессе тренировочной и соревновательной деятельности следует стремиться обеспечить его эмоционально комфортное состояние, предоставить ему возможность самостоятельно провести анализ и наметить пути решения проблемы.

Участие в соревнованиях для юных гиревиков предоставляет следующие возможности: самим принимать решения и формулировать выводы; каждый из участников имеет право высказаться, выговориться; показать максимальный спортивный результат; оценить уровень своих компетенций с уровнем компетенций других участников; подтвердить или повысить свой статус; наделить себя в глазах сверстников новым имиджем, осознать и почувствовать глубокое уважение к тренеру как педагогу и человеку.

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ МАСТЕРОВ В УСЛОВИЯХ НЕСТАНДАРТНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Волков П. Б., Сагайдачная А. П.

Некоммерческая Организация «Фонд поддержки и развития гиревого спорта Кировской области», г. Киров

Аннотация. Рассматривается система мероприятий, направленная на изменение у спортсменов-гиревиков психических состояний, необходимых для успешного осуществления спортивной деятельности в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей. Вхождение в необходимое психическое состояние с целью установления мировых рекордов основывается на субъективном восприятии окружающей среды и состояния организма. Значение приобретает умение оперировать нужной функциональной системой. Механизм оптимального психического состояния спортсмена основан на двух видах психорегуляции: саморегуляции и гетерорегуляции.

Актуальность исследуемой проблемы. В соревновательной деятельности гиревого спорта мастеров[1] приобретает значимость стадия сложившихся координаций. В стадии сложившихся координаций спортсмен находится в состоянии подъема, уверенности в своих силах. Подобное психическое состояние способствует наиболее полной реализации физических и технических возможностей мастера. С одной стороны, стадия сложившихся координаций определяет психическое состояние, с другой стороны, особое психическое состояние способствует формированию стадии сложившихся координаций. Актуализируя состояние возбуждения, подъема у атлета можно произвольно влиять на формирование функциональной системы, способствующей достижению высокого спортивного результата. Система мероприятий, направленная на изменение у атлета психического состояния, необходимого для успешного выступления на соревновании, называется психорегуляцией.

В качестве стимула в системе мероприятий выступают два вида психорегуляции: саморегуляция и гетерорегуляция. Первый вид подразумевает словесное воздействие атлета на самого себя; второй вид

[1] Мастер – ветеран. Согласно международной терминологии понятие «мастер» трактуется, как индивид старшего и позднего возрастов. В российской ментальности данное понятие ассоциируется со словом «ветеран». В статье речь идет о гиревом спорте мастеров (ветеранов).

(гетерорегуляция) основывается на внешнем воздействии на спортсмена со стороны значимых или авторитетных для него людей.

При саморегуляции проявляется способность спортсмена регулировать свое психическое состояние в условиях соревновательной деятельности. Для регулирования своего психического состояния атлет должен владеть средствами и приемами психорегуляции. В спортивной практике используют самоубеждение, т.е. способом самовоздействия логикой; самовнушение – способ воздействия на сознание через чувства, эмоции, веру. Приемлем способ самовнушения при наличии травмы у атлета, что позволяет добиться обезболивающего эффекта. В основе применения атлетом того или иного способа находится многолетняя психологическая подготовка в тренировочной деятельности.

Применение гетерорегуляции возлагает ответственность на лицо (тренера, коллегу и т.п.), которое воздействует на психическое состояние спортсмена с помощью методического инструментария, включающего систему средств психорегуляции.

Вершиной внутреннего и внешнего воздействия на спортсмена (реализацией психорегуляции) служит показатель, уравнивающий высокие (пиковые) результаты функционального и психического состояния. В подобном состоянии, которое довольно редко встречается у спортсмена или спортсменов, происходят нестандартные проявления двигательных способностей, приводящие к установлению мировых рекордов в виде спорта.

Психофизиологические основы психорегуляции представлены в работах (А. А. Ухтомского, 1952; Е. Ф. Полежаева, 1965; П. К. Анохина, 1968; В. П. Некрасова, 1985; В. Н. Смоленцевой, 2003; А. Н. Ежова, 2010). Авторами указывается то, что психическая деятельность индивида регулируется внешними факторами и внутренними условиями: внешние воздействия оказывают влияние посредством внутренних условий. В свою очередь, психическая деятельность обусловливает поведение индивида и результаты его деятельности. Такое взаимоотношение имеет важное прикладное значение в спортивной деятельности. Теоретической основой психорегуляции явилась теория функциональных систем П. К. Анохина. Система (по П. К. Анохину) состоит из физиологических механизмов и включает две категории. Первая категория – это рецепторные аппараты и результат; действие – распределение возбуждения по центрально-периферическому образованию. Вторая категория – это различные средства достижения результата; действие основано на «обратной

афферентации» или обратной связи. В том случае, при положительном результате «обратная афферентация» закрепляет эффективное действие воздействия на индивида и становится «санкционирующей афферентацией».

Теоретической основой является особенность взаимосвязи между головным мозгом и скелетными мышцами. При психическом возбуждении скелетные мышцы напрягаются. В состоянии повышенного возбуждения появляется волнение, которое перенапрягает мышцы и утрачивается способность владеть ими. В противоположном состоянии внутреннего торможения, при котором мозг спокоен, скелетные мышцы непроизвольно расслабляются. Суть в том, что в центральной нервной системе осуществляется обратная связь между мозгом и мышцами: сигналы идут от мозга к мышцам и от мышц к мозгу.

Вывод: чтобы научиться вводить себя в нужное психическое состояние, необходимо уметь управлять тонусом скелетных мышц.

Алгоритм имеет следующие стадии:

1. Стадия афферентного синтеза. Данный этап является началом деятельности, в котором осуществляются мотивации (мотивационного возбуждения), оценка окружающей среды и сигналы о состоянии организма (обстановочная афферентация), сигнал к действию, выполнению упражнения (пусковая афферентация).

2. Стадия произвольного движения. Произвольное движение опирается на единую работу различных отделов мозга. Рецепторные аппараты обеспечивают регуляцию тонуса организма. Средства достижения результата обеспечивают получение и переработку информации, отвечают за движение.

3. Стадия регуляции движения. На этом этапе осуществляется программирование, контроль и регуляция движения, благодаря чему сохраняется организованный и сознательный характер выполняемой деятельности (А. Р. Лурия).

4. Стадия внутреннего торможения. В саморегуляции особое значение придается внутреннему торможению, которое призвано нивелировать «силу возбуждений нежелательной деятельности» (П. К. Анохин, 1968). Внутреннее торможение начинает развиваться при появлении признаков рассогласования между параметрами «обратной афферентации» и свойствами акцептора действия. Данная стадия может быть продолжительной. В этой стадии человек пытается волевым усилием поддерживать требуемую деятельность. Следующая за ней вторая стадия не имеет конфликтного характера, поскольку сформи-

ровался новый акцептор действия, человек принимает решение об изменении своей деятельности или об её прекращении.

5. Стадия сложившихся координаций. Данный этап, при котором наиболее полно реализуются физические и технические возможности человека, определяет психическое состояние и способствует поддержанию стадии сложившихся координаций.

6. Стадия самонастройки. При наличии сбивающих факторов (неудачное выступление в первых стартах, травма, неудовлетворительное самочувствие и т.п.) возрастает вероятность усиления побочных функциональных систем. На этом этапе приобретает большое значение самонастройка, актуализация компонентов психического состояния, свойственных стадии сложившихся координаций. Следует учитывать то, что повышенное эмоциональное возбуждение и чрезмерная нервно-психическая активность могут вызывать нарушения в познавательных и мыслительных процессах.

Теоретико-методологическое обоснование психофизиологической основы психорегуляции обуславливает применение психофизиологических механизмов оптимального психического состояния спортсмена и видов психорегуляции в спортивной практике.

Вхождение в оптимальное психическое состояние спортсмена определено ***противоречиями*** между: взаимосвязью и конкуренцией различных функциональных систем и доминированием только одной функциональной системы, обеспечивающей нестандартные проявления двигательных способностей и успешное осуществление соревновательной деятельности; выбором и применением специального внушения извне (гетерорегуляция) или самовнушения (ауторегуляция); характером психического состояния и поведением спортсмена на соревнованиях; достижением высоких спортивных результатов и значимостью отрицательных факторов для спортсмена на соревнованиях.

Проблема исследования носит: *теоретический характер*: установление закономерностей, факторов, условий; *методический характер*: 1) что это за оптимальное психическое состояние – основные его характеристики; 2) с помощью каких средств и методов входить в это психическое состояние; 3) как его сохранять в процессе соревнования, если оно сформировалось; 4) как переходить из одного состояния в другое (от сознательного к бессознательному – трансу, и, наоборот).

Поскольку функциональная система в условиях соревновательной деятельности может отличаться от эталона (образца), становление которого происходило в тренировочных условиях, ***целью исследования*** является изучение особенностей вхождения в оптимальное психическое состояние спортсменов-гиревиков с целью установления мировых рекордов в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей. Исходя из цели исследования, были решены следующие ***задачи*:**

1. Установить закономерности, факторы, условия проявления психорегуляции и оптимального психологического состояния.

2. Определить влияние на спортивный результат и психологическое состояние субъективного восприятия окружающей среды и своего состояния.

3. Выявить методы и приемы психорегуляции, способствующие оптимальному психологическому состоянию и настройке спортсмена на соревновательную деятельность.

В качестве ***гипотезы*** было принято положение, что в гиревом спорте мастеров оптимальное психическое состояние спортсмена в соревновательной деятельности зависит от индивидуально-психологических особенностей и уровня развития психических функций.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие атлеты-гиревики Международной конфедерации мастеров гиревого спорта (МКМГС) и Международной федерации гиревого триатлона (МФГТ) в возрасте от 40 до 90 лет. Всего 260 человек, из них 250 мужчин, 10 женщин. Выборку составили спортсмены-рекордсмены, обладатели мировых рекордов в гиревом спорте и гиревом триатлоне. Экспертами выступили судьи международной категории, тренеры, специалисты гиревого спорта, которые имели возможность наблюдать за спортсменами на протяжении ряда лет в выступлениях на соревнованиях. Результаты были получены на основе следующих **методик**: анализ результатов протоколов соревнований, наблюдение, опрос, беседа, экспертные оценки.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования в аспекте проявления способности к психорегуляции установлены следующие *закономерности*: 1) способности к психорегуляции не являются врожденными, а приобретаются в ходе специальной психологической подготовки спортсменом в тренировочной деятельности. Многолетние занятия спортом, многократное участие в соревновани-

ях спортсменов не гарантируют развития высокого уровня способности к психорегуляции – необходима специальная психологическая подготовка; 2) не развитые умения психорегуляции у атлетов не приводят к положительным результатам в спортивной деятельности, отрицательно влияют на характер психического состояния и поведение спортсменов на соревнованиях; 3) на поведение спортсменов в условиях соревнований и их самооценку положительно влияет высокий уровень развития умений психорегуляции. Умение сконцентрироваться на задаче способствует формированию оптимального предстартового состояния и противодействию влияния на спортсмена отрицательных факторов.

Основная закономерность психорегуляции состоит в том, что проприоцептивные импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, несут информацию о состоянии «периферии тела» и являются раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем больше импульсов идёт от них в мозг, и тем он в большей степени активизируется.

Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. При этом мозг получает всё меньше и меньше возбуждающих сигналов и он начинает успокаиваться.

В аспекте проявления способности к психорегуляции определены следующие *факторы*: 1) индивидуально-психологические особенности спортсмена, которые влияют на субъективное восприятие окружающей среды и свое психическое состояние. Нивелирование отрицательных стресс-факторов более выражено у спортсменов эмотивного типа, чем у атлетов демонстративного, тревожного, возбудимого типов. Возбуждение перед стартом, проявляемое в поведенческих реакциях холериков и сангвиников, более выражено, по сравнению с атлетами меланхоликами и флегматиками. Однако, переход от возбуждения к внутреннему торможению быстрее осуществляется у атлетов меланхоличного и флегматичного типов; 2) уровень развития психических функций; осознание спортсменами значимости психорегуляции в спортивной тренировке. Квалификация спортсменов повышает роль и значимость психорегуляции в достижении высоких спортивных результатов, но количество знаний о средствах психорегуляции, механизмах их влияния на спортивный результат и целесообразности их использования в целях установления мировых рекордов без умений и навыков применения знаний в спортивной практике, не переходит в качество.

В аспекте становления способности к психорегуляции определены следующие *условия*: а) учет дидактических принципов: индивидуальности, последовательности, систематичности; б) на начальном этапе формирование положительной установки на отношение к психологической подготовке в тренировочном процессе и к занятиям психорегуляцией; в) развитие психических функций психорегуляции (концентрации, устойчивости и переключения внимания; воображения; представления; ощущений); г) взаимодействие психологических, педагогических и физических средств при формировании, развитии и совершенствовании регуляторных механизмов психики у спортсменов-гиревиков.

В исследовании решена задача по определению влияния на спортивный результат и психологическое состояние субъективного восприятия окружающей среды и индивидуального состояния.

Психофизиологические механизмы оптимального психического состояния спортсмена заключаются в том, что доминирующей является только одна функциональная система, обеспечивающая успешное осуществление предстоящей деятельности. Такого состояния можно добиться с помощью специального внушения извне (гетерорегуляция) или самовнушения (ауторегуляция).

Примерами описания оптимального психического состояния могут служить выступления заслуженного мастера спорта А. Н. Ежова. Вхождение в необходимое психическое состояние при установлении мирового достижения в гиревом триатлоне с помощью внушения. В основе самовнушения активное расслабление мышц, снятие нервного напряжения, отрешенность от окружающей среды (нивелирование стресс-факторов). Классическая установка имеет следующую последовательность: «Шея, руки, спина расслаблены. Проплывают облака, вижу сосны, небо. Мое тело лёгкое, наполняется энергией. Травмы не беспокоят. В голове никаких мыслей. Всё ушло в сторону Я готов. Никого нет. Вдох – начинаю. Не думаю о дыхании. Выдох на финише. Я должен сделать это».

Атлет А. Ежов в индивидуальной установке наполняет внутреннюю речь духовным и патриотическим содержанием, богатый жизненный опыт, а также знания, умения, навыки вхождения в оптимальное психическое состояние позволяют мастеру нестандартными проявлениями двигательных способностей, устанавливать мировые рекорды в гиревом спорте и гиревом триатлоне.

Внешнее внушение наиболее успешно протекает в тех случаях, когда спортсмен выполняет все движения в упражнении с гирями, не задумываясь об их содержании. В приеме самовнушения необходимо уметь вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем своего сознания. Однако, при выполнении монотонных упражнений с целью установления рекордных результатов спортсмен может впасть в транс (отрешенное бессознательное состояние). Тренер – консультант атлета на одном из соревнований резким окриком вернул А. Ежова в «реальный» мир, который выполнял заключительные упражнения в подобном психическом состоянии.

Выбор методов и приемов гетерорегуляции тренером исходит из учета индивидуально-психологических особенностей атлетов. Рациональная психорегуляция для спортсменов тревожного, заторможенного типов включает в во внешние высказывания внушения глаголы повелительного наклонения типа: «Вперед! Держи темп! Не останавливайся! Еще один раз!».

Рекомендуемые варианты для атлетов, не способных мобилизоваться и проявить свои потенциальные возможности в связи с кратковременностью деятельности: мобилизующий, технический, сосредотачивающий, реалистический, социально-независимый, восстановительно-мотивационный.

Мобилизующий вариант – основная установка – максимальная мобилизация. Технический вариант – установка на техническую сторону упражнений с гирями. Сосредотачивающий вариант с установкой на сосредоточенность и собранность спортсмена на выполняемых упражнениях с гирями. Реалистический вариант с установкой на адекватную оценку своих способностей и постановку реально достижимых целей в соревнованиях. Социально независимый вариант – установка на самостоятельность и независимость от результатов, конкурирующих атлетов в возрастной и весовой категориях. Восстановительно-мотивационный вариант – установка на оптимизацию после соревновательного состояния спортсмена: «Выполнишь норматив – получишь вознаграждение!».

Для спортсменов демонстративного, взрывного типов темперамента и характера следует включать в лексический арсенал тренера такие слова-приказы, как: «Не торопись! Отдыхай! Слушай счет судьи!» Значение таких приказов со стороны тренера усиливает своевременность, контрастность, подготовленность и четкость произнесения команд.

Рекомендуемые варианты: 1) успокаивающий – установка на спокойное состояние перед стартом, на помосте при выполнении упражнений с гирями; 2) антиагрессивный с установкой на снятие агрессии и предупреждение агрессивного поведения на помосте.

Вхождение в оптимальное психологическое состояние на данной стадии не гарантирует атлету достижения рекордного результата. Типичный пример, выступление А. Ежова в высокогорье в экстремальных условиях на фоне развивающейся гипоксии: недостатка кислорода, времени на психологическую подготовку. В этих условиях применение методического арсенала психорегуляции для мастера недостаточно. На первые позиции выступает вера, обращение к «высшим» силам, наполнение эго духовным содержанием. Душа атлета (акме) обретает единство с гармонией мира, Природы, Вселенной.

Далее, в течение минуты, спортсмен совершает переход действия из сознательной сферы в двигательную сферу при сохранении им доминирующей функциональной системы. Главным здесь является умение обеспечить необходимую концентрацию своих возможностей в этом процессе перехода. Исходя из опыта спортсмен рекомендует следующие приёмы психорегуляции: самоприказы, простейшие методы. Соединяя веру и патриотизм во внешней речи фразой: Россия, Беларусь, МИУ – вперед! Атлет начинает выполнять упражнение и устанавливает мировой рекорд.

Случай на соревнованиях в Могилеве (Белоруссия), где атлету для выполнения рекорда Гиннеса после неудачной попытки потребовалась стадия самонастройки. Спортсмен применил два способа самонастройки: включение сенсорных рецепторов в спортивную деятельность и медитацию. Эти способы позволяют устранять факторы, поддерживающие негативные проявления в состоянии спортсмена. При первом способе атлет использовал различные приёмы, направленные на отвлечение внимания (физические упражнения – принял участие в эстафете, дыхательные упражнения, музыка и др.). При втором способе атлету понадобилось 6 часов, чтобы отрешаться от суеты, пассивного созерцания, течения собственной мысли с целью концентрации сознания на выполнении задачи. Данный способ получил название – медитация. В медитации нет второй стороны, нет деятельности и нет общения, атлет не рефлектирует, беседуя с самим собой, он обретает гармонию, стабилизацию сознания, освобождение от психомышечного напряжения, психического напряжения и достижение предельно уравновешенного состояния. Благодаря освобождению

от мешающих мыслей и эмоций медитация приводит сознание атлета к просветлению, озарению, так называемому инсайту. Этот процесс характеризует личностный рост.

Психофизиологический механизм того и иного способа самонастройки заключается в увеличении поступления в центральную нервную систему информации, имеющей конкурирующий, отвлекающий характер. Поток нервных импульсов в результате воздействия данных отвлекающих факторов стал сильнее негативных влияний (неудачная попытка), воздействующих на спортсмена.

Итак, в работе определено влияние на спортивный результат и психологическое состояние субъективного восприятия окружающей среды и индивидуального состояния.

Результаты третьей задачи исследования по выявлению методов и приемов психорегуляции, способствующих оптимальному психологическому состоянию и настройке спортсмена на соревновательную деятельность, показали продуктивность методов и приемов психорегуляции.

Многочисленные наблюдения, беседы за спортсменами-гиревиками разных стран и континентов, позволили авторам классифицировать по направлениям методы и приемы психорегуляции, в основе которых национальный менталитет, традиции, система ценностей, вера.

Атлеты европейских стран и европейской части России, в основном используют для вхождения в оптимальное психологическое состояние упражнения гештальттерапии (здесь и теперь, работа с противоположностями, двойственность чувств). Суть – создать в сознании атлета целостный позитивный образ, с помощью которого атлет способен достигнуть результата.

Североамериканцы используют трансакционный анализ. Через общение атлеты «подводят» друг друга к состоянию психологической готовности.

Спортсмены азиатских стран для вхождения в оптимальное психическое состояние применяют методы из различных направлений телесной терапии. Направления телесной терапии: биоэнергетическая телесная терапия Александра Лоуэна; метод Фельденкрайса; метод Александера; рольфинг (или структурная интеграция); первичная терапия Артура Янова; терапия, ориентированная на «чувственное осознавание»; восточные методы телесной психотерапии (хатха-йога, тай-цзи-цуань, айкидо).

Каждое из этих направлений и техник применяется не только в индивидуальном виде, но и в групповой телесной психотерапии.

Универсальным способом вхождения в оптимальное психологическое состояние для атлетов гиревого спорта является сноподобное состояние или состояние сна. В основе механизма находятся: сноподобное (дремотное) состояние подсознания и сосредоточение внимания. Суть механизма – сосредоточенность внимания. При этом повышается психическое напряжение – это деятельность сознания.

Сноподобное состояние формируется у спортсмена при активном переживании в состоянии покоя (прилег на полчаса перед стартом). Атлеты располагаются в горизонтальном положении в разминочном зале, на трибунах недалеко от места проведения соревнований. При этих состояниях на бессознательном уровне активно формируются необходимые представления и их эмоционально-чувственные переживания. Переход в такие состояния – это активный процесс, процесс доминирования одной из функциональных систем организма. В её основе лежат явления, связанные с активным расслаблением мышц, снятием нервного напряжения, повышением внимания к подаваемым сигналам (атлет прислушивается к звуковой информации). В таком состоянии, несмотря на внешнее бездействие и полный покой, спортсмен может активно усваивать внушаемую информацию, мысленно выполнять двигательное движение гиревика, преодолевать неуверенность. В состоянии полного покоя (сон) и расслабления нарастает активность восстановительной (трофотропной) системы, идёт процесс накопления энергии, повышения психической и физической работоспособности.

Таким образом, в работе выявлены методы и приемы психорегуляции, способствующие оптимальному психологическому состоянию и настройке спортсмена на соревновательную деятельность. Психическое состояние произвольно формируется у спортсмена, является следствием доминирования конкретной функциональной системы. Такое доминирование имеет выраженный характер, если атлет концентрирует на нем внимание, что ослабевает конкуренцию со стороны других функциональных систем или сводит их минимуму.

Заключение. Целью исследования являлось изучение особенностей вхождения в оптимальное психическое состояние спортсменов-гиревиков с целью установления мировых рекордов в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей.

В ходе исследования в аспекте проявления способности к психорегуляции установлены закономерности, факторы, условия. Определено следующее:

Способности к психорегуляции не являются врожденными, а приобретаются в ходе специальной психологической подготовки спортсменом в тренировочной деятельности – необходима специальная психологическая подготовка.

Неразвитые умения психорегуляции у атлетов не приводят к положительным результатам в спортивной деятельности, отрицательно влияют на характер психического состояния и поведение спортсменов на соревнованиях.

На поведение спортсменов в условиях соревнований и их самооценку положительно влияет высокий уровень развития умений психорегуляции. Умение сконцентрироваться на задаче способствует формированию оптимального предстартового состояния и противодействию влияния на спортсмена отрицательных факторов.

Индивидуально-психологические особенности влияют на субъективное восприятие окружающей среды и свое психическое состояние. Нивелирование отрицательных стресс-факторов более выражено у спортсменов эмотивного типа, чем у атлетов демонстративного, тревожного, возбудимого типов. Возбуждение перед стартом, проявляемое в поведенческих реакциях холериков и сангвиников, более выражено, по сравнению с атлетами меланхоликами и флегматиками. Однако, переход от возбуждения к внутреннему торможению быстрее осуществляется у атлетов меланхоличного и флегматичного типов.

Квалификация спортсменов повышает роль и значимость психорегуляции в достижении высоких спортивных результатов, но количество знаний о средствах психорегуляции, механизмах их влияния на спортивный результат и целесообразности их использования в целях установления мировых рекордов без умений и навыков применения знаний в спортивной практике, не переходит в качество.

В аспекте становления способности к психорегуляции определены следующие *условия*: а) учет дидактических принципов: индивидуальности, последовательности, систематичности; б) на начальном этапе формирование положительной установки на отношение к психологической подготовке в тренировочном процессе и к занятиям психорегуляцией; в) развитие психических функций психорегуляции (концентрации, устойчивости и переключения внимания; воображения; представления; ощущений); г) взаимодействие психологических,

педагогических и физических средств при формировании, развитии и совершенствовании регуляторных механизмов психики у спортсменов-гиревиков.

В исследовании решена задача по определению влияния на спортивный результат и психологическое состояние субъективного восприятия окружающей среды и индивидуального состояния. Психофизиологические механизмы оптимального психического состояния спортсмена заключаются в том, что доминирующей является только одна функциональная система, обеспечивающая успешное осуществление предстоящей деятельности. Такого состояния можно добиться с помощью специального внушения извне (гетерорегуляция) или самовнушения (ауторегуляция).

В основе психорегуляции в спортивной деятельности гиревого спорта мастеров лежат следующие психофизиологические механизмы: 1) нивелирование (устранение) отрицательных эмоциональных переживаний и психических состояний; 2) определение и актуализация в психологической подготовке к старту доминирующей функциональной системы; 3) подведение атлета к стадии сложившихся координаций, к психическому состоянию подъема, уверенности в своих силах. Подобное психическое состояние способствует наиболее полной реализации физических и технических возможностей мастера; 4) закрепление устойчивых условно-рефлекторных связей и центрально-периферических отношений в центральной нервной системе спортсмена-гиревика.

УЧЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т.

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный аграрный университет», г Уфа

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы необходимости применения упражнений с гирями в подготовке студентов аграрных вузов к профессиональной деятельности, приводятся особенности учета физиологии женского организма при занятиях гиревым спортом.

Актуальность исследуемой проблемы. В программе дисциплины «Физическая культура» аграрных высших учебных заведений обучение правилам обращения с тяжестями идет как обязательное. Каждая девушка-студентка сельскохозяйственных вузов должна знать и уметь правильно обращаться с отягощениями.

Одним из эффективных средств подготовки будущих специалистов аграрии к профессиональной деятельности выступают упражнения с гирями.

Наряду с этим в специальной научной и учебно-методической литературе недостаточно раскрытыми остаются вопросы учета физиологических особенностей женского организма при занятиях гиревым спортом, что создает определенные трудности при программировании и организации учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту со студентками аграрных вузов.

В связи с этим **цель** нашего исследования заключается в выявлении особенностей учета физиологии женского организма при занятиях гиревым спортом.

Методы и организация исследования. Реализация поставленной цели осуществлялась применением следующих методов исследования: анализ научной и методической литературы, обобщение опыта педагогической деятельности, наблюдение.

Основной базой исследования выступил ФГБОУ «Башкирский государственный аграрный университет».

Результаты исследования и их обсуждение. Занятия физической культурой и спортом или системой физических упражнений оказывают влияние на развитие отдельных мышечных групп, психику, внешность человека, походку, осанку, на манеру держаться и т.д. Одни виды спорта обеспечивают более гармоничное развитие всего тела, другие развивают преимущественно плечевой пояс и мышцы ног.

К эффективным средствам гармоничного развития костно-мышечной системы относятся упражнения с отягощениями, в частности, с гирями. С их помощью можно внести коррекцию физического развития, исправить врожденные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп и т.д.).

Гиревой спорт, по сравнению с другими видами спорта, имеет ряд достоинств и преимуществ – это простота материального обеспечения, доступность занятий для широких масс населения, экономичность.

В подготовке студентов аграрных вузов Башкирского ГАУ к профессиональной деятельности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» упражнения с гирями применяются как с юношами, так и с девушками.

При этом учитываются возрастные и половые особенности занимающихся силовыми упражнениями студентов [1].

В период 16–18 лет происходит интенсивное развитие организма подростков. Это проявляется в быстром росте тела и укреплении опорно-двигательного аппарата, наращивании мышечной массы, изменениях в нервной и эндокринной системах, в половом созревании.

В этот период возможности сердечно-сосудистой системы не всегда «поспевают» за интенсивным развитием других систем организма, и чрезмерные нагрузки могут привести к преждевременной остановке роста и развития.

Для эффективного решения задач физического воспитания женщинам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений [4].

Научные исследования и практический опыт показывают, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру.

Особенности женского организма заключаются в том, что у них менее прочные кости, суставы, мускулатура; более широкий тазовый пояс; более продолжительный период восстановления организма; быстрая потеря тренированности; ежемесячный менструальный цикл; наблюдаются характерные особенности в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма; гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы; доля мышечной массы тела у женщин составляет всего 30–35 %, по сравнению с 40–50 % у мужчин; центр массы тела у женщин находится ниже, чем у мужчин, в связи с особенностями телосложения – у женщины более длинное туловище и более короткие ноги; женщины в силу более быстрого созревания организма на 2–4 года раньше мужчин достигают своих физических и силовых кондиций; для женщин характерными являются увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах («груши»), у мужчин – на животе («яблоки»); женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами; женщины имеют более высокий болевой порог (т.е. они более «терпеливы», чем мужчины); значительно хуже переносит

большие силовые нагрузки опорно-связочный аппарат женщин, поэтому предпочтения надо отдавать упражнениям, не перегружающим позвоночник, т.е. выполняемым облегченными весами; женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости, поэтому в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости с небольшими отягощениями.

При занятиях женщинам следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями.

В любом виде спорта есть положительные и отрицательные моменты, системность и правильная методика занятий. Цель занятий начальной подготовки – формирование мощного мышечного корсета, создание базы для совершенствования силовых упражнений, которые не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы, ибо особенности силовых занятий для девушек и женщин связаны с физиологическими особенностями организма.

К 18–20 годам гиревой спорт благотворно влияет на все жизненно необходимые системы организма. Формируется и укрепляется спина, совершенствуется осанка и талия, укрепляются мышцы тела.

В гиревом спорте система первых тренировок направлена на скоростно-силовую выносливость со стабильным весом. Рывок на помосте в течение 10 минут развивает силу и выносливость. В результате мышечная масса не наращивается, а тело наоборот «высушивается». Сама природа благодаря этим упражнениям позволяет женщинам сбросить лишний вес.

Рывок гири одной рукой – относительно простое и наиболее доступное по технике выполнения соревновательное упражнение. Немаловажную роль в рывке играет работа ног. Одним из неприятных моментов при выполнении упражнения рывок является срыв мозолей на ладонях рук – это происходит при существенных нагрузках на занятиях. Классическое движение «толчок» женщинам не рекомендуется по физиологическим соображениям.

После многолетних занятий и тренировок с гирями появляются ощущения легкости, и исчезает (первобытный страх) боязнь подъема тяжести.

Через сравнительно короткое время занятий укрепляется спина, становится эстетичным переход от спины к ягодицам (это особенно должно привлекать девушек), улучшается форма рук, укрепляются также грудные мышцы. Красивая грудь – мечта любой женщины [4].

Без соблюдения основных правил техники безопасности в учебно-тренировочных занятиях не достичь желаемого результата: 1) занимаясь гиревым спортом, строго соблюдать общие – механические принципы построения учебно-тренировочного процесса; 2) общефизическая подготовка (ОФП) – основа успехов в развитии силы, поэтому необходимо включать упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений; 3) занятия не должны быть монотонными; 4) до 18 лет не выполнять силовые упражнения с максимальными весами, применять более легкие отягощения с возможностью выполнить каждое тренировочное упражнение в подходе по 10–15 раз; 5) уделять внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины; 6) предупреждать травмы – они являются следствием неправильной тренировки; 7) не выполнять глубокие приседания с большими отягощениями и прыжки в глубину. При выполнении упражнения с гирей следить за тем, чтобы спина была выпрямлена; 8) прекращать тренировку при возникновении болей; 9) регулярно проходить медицинский осмотр у врача по спорту [2].

В процессе занятий гиревым спортом успешно решаются и другие задачи – приобщение девушек-студенток к систематическим занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Нагрузка при многократном выполнении различных упражнений с гирями приравнивается к бегу, что способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы, а наклоны с энергичным выпрямлением туловища хорошо «прокачивают» кровь в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что оздоравливает не только позвоночник, но и почти все внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника. Через 2–3 месяца длительного выполнения упражнений с наклоном и выпрямлением туловища болевые ощущения в поясничном отделе постепенно пропадают.

В период беременности и после родов исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления, затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза, т.е. упражнения прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей, задержки дыхания и натуживание.

Рекомендуется развивать мышцы брюшного пресса, спины и тазового дна. От этого зависит правильное развитие внутренних орга-

нов. Полезны упражнения «Березка» сидя и лежа, приседания. Регулярно проходить осмотр у врача.

К сожалению, оздоровительное воздействие занятий гиревым спортом на организм не изучено на научном уровне, поэтому любые эксперименты, проводимые на своем здоровье, не всегда оправданы.

В программе аграрных высших учебных заведениях обучение правилам обращения с тяжестями идет как обязательное. Каждая девушка-студентка под руководством тренера-преподавателя должна знать и применять на практике специальные упражнения с гирями, способствующие профилактике сколиозов и их лечению (на научной основе) [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров. – М. : Физическая культура и спорт, 2002.
3. Левыкина, Ю. С. Гиревой спорт. – № 2. – Санкт-Петербург, 2009. – 67 с.
4. Шикунов, А. Н. Очерки по истории, теории и методике гиревого спорта / А. Н. Шикунов. – Тамбов : ТГТУ, 2005.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИРЕВОГО СПОРТА В КНИТУ-КАИ

Покровская Т. Ю., Сарвартдинова Р. Г., Кукушкин Р. Ф., Галимова Э. В.

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость становления гиревого спорта в настоящее время в вузе. Раскрыта значимость данного вида спорта и обоснована социальная ценность физической культуры и спорта в системе высшего образования.

Ключевые слова: гиревой спорт, молодежь, студенты, образование, формирование здорового образа жизни, физическая культура и спорт.

Социально-экономические и политические изменения, происходящие в настоящее время, еще больше ужесточают и без того повышенные требования к профессионально-кадровой подготовке выпускников учебных заведений, так же серьезно ставится вопрос и к определенным физическим стандартам, т.е. вопрос укрепления физического и духовного здоровья молодого поколения, формирования здорового образа жизни, т.к. падение физических параметров сказывается на интеллектуальных способностях молодых людей.

Особенно это актуально для современной молодежи, которая проходит свое становление в сложных условиях ломки старых ценностей и формирования новых социальных отношений.

Здоровье молодежи особенно важно для развития и процветания нации. Сохранение и укрепление здоровья в условиях социальных и экономических перемен в современном обществе имеет важное социосберегающее значение, поскольку студенты относятся к репродуктивной категории населения, от состояния здоровья которой зависят численность и здоровье будущего поколения россиян. Поэтому проблема состояния здоровья молодого поколения носит особый, социально значимый характер. Актуальность лозунга “молодежь – наше будущее” никогда себя не исчерпает.

Физическая культура и спорт формирует у молодых людей представление о здоровом и спортивном образе жизни, физическом совершенствовании, спортивном стиле, патриотизме, любви к Родине, идеалах и т.п. Сформированное позитивное отношение к данному представлению позволяет молодежи осознать личную и социальную ценность своего здоровья, значительно расширить свои физические и социальные возможности.

Так, в ситуации политической и социокультурной нестабильности молодежь в большинстве своем стремится к каким-либо ненормативным принципам, едва ли не единственным из которых это получение удовольствия. Мировоззрение большинства молодых людей гедонистическое, т.е. основанное на представлении о том, что основные жизненные ценности – это удовольствие и достижение результатов без существенных затрат. В этом смысле количественный рост различных форм негативной девиантности (преступность, наркомания, алкоголизм, проституция) в молодежной среде приобретают наибольшие масштабы, это непосредственно влияет на образ жизни и менталитет российской молодежи.

В этой связи перед педагогами вузов ставится задача, как можно больше студентов привлечь к занятиям спортивной деятельностью, которая формирует негативное отношение к курению, спиртным напиткам и наркотикам. Массовое вовлечение студентов в спортивную деятельность, “превращение” ее в заинтересованное, увлекательное занятие, позволит более эффективно воздействовать на личность, и таким образом отвлечь молодых людей от проявления асоциального поведения в целом.

В этом ключе самым общедоступным и малозатратным видом спорта можно назвать гиревой спорт, регулярные занятия которым формируют красивую осанку, строевую выправку, подтянутость и собранность. Заниматься им можно практически везде: и дома, и в общежитии, и на даче, на производстве, в рабочем кабинете. Известно, например, что выдающийся окулист современности, академик С. Н. Федоров для проведения физкультпауз в рабочем кабинете имел гирю весом 32 кг [1, С. 4]. В Казани ежегодно с 1980 года проводятся соревнования по гиревому спорту, посвященные памяти русского богатыря Н. Г. Жеребцова.

Гиревой спорт – доступный, интересный и эмоциональный вид спорта. В борьбе с соперниками необходимо иметь выдержку и хладнокровие, преодолеть результаты противника, который также стремится к победе. Требуется сила, но победить одной силой невозможно, потребуется скорость, выносливость, гибкость, ловкость, координация и сообразительность. На выполнение упражнения участнику отводится 10 минут, чтобы выйти победителем, необходимо обладать большой выносливостью. Для того чтобы в доли секунды оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Таким образом, гиревой спорт кроме физических качеств (сила, выносливость, ловкость), развивает способность быстро и точно мыслить, волю к победе, помимо этого формируются и психологические черты личности: уверенность в собственных силах, психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям, твердость характера, умение проявлять хладнокровие, выдержанность, уважение к сопернику. Все эти качества положительно влияют и на усвоение учебных программ.

На этом этапе с 2005–06 гг. в КНИТУ-КАИ происходит попытка внедрения гиревого спорта в учебный процесс и создается новое спортивное направление, которое тут же получает неоспоримую популярность среди студентов нашего вуза, потому что универсаль-

ность и доступность данного вида спорта заключается в возможности заниматься им как в спортивном зале, так и в общежитии и дома.

Основателем гиревого спорта в нашем вузе по праву можно считать Кукушкина Рустяма Файзерахмановича – старшего преподавателя кафедры физической культуры и спорта, отличника физической культуры и спорта Республики Татарстан.

В начале двухтысячных годов под его началом формируется команда КНИТУ-КАИ, правда лишь из семи человек штангистов, вместо восьми, для участия на первенстве вузов Казани по гиревому спорту. Но, к сожалению, значимых результатов команда не добивается, так как не хватает опыта и соответствующей физической подготовки. Также команда не находит поддержки и у спортивного руководства, несмотря на общедоступность и малозатратность данного вида спорта. Таким образом, не имея соответствующей поддержки как в моральном, так и в финансовом плане, а также отсутствия в предоставлении места и времени для занятий этим видом спорта, данный вид не имеет желаемого развития десять лет.

Только в 2013 году возобновляется интерес к данному спортивному направлению благодаря поступлению на 1 курс ребят из Республики Чувашия, которые изъявили желание заниматься гиревым спортом и стали членами сборной команды университета – Белов Р. В., 1994 г. р., 1 разряд по гиревому спорту, Васильев С. В., 1995 г. р., также 1 разряд, Хамкоев Усман, призер вузов Республики Татарстан и Насыбуллин Р. Р., 1992 г. р., который имеет разряд кандидата в мастера спорта и является третьим призером чемпионата мира, многократный чемпион РТ. Но, так же как и десять лет назад, спортсмены выступают, развиваются и тренируются только благодаря своему энтузиазму и любви к данному виду спорта. Нужно выразить признательность этим спортсменам и тренеру Кукушкину Р.Ф., которые регулярно становятся победителями первенства КНИТУ-КАИ по гиревому спорту, университет выходит на призовые места на первенстве вузов РТ, так в 2014 году принесли награды за первое место Насыбуллин Р.Р., за второе – Егоров и четвертое место занял Белов Р.В.

В 2013–14 гг. студент Чистопольского филиала КНИТУ-КАИ Насыбуллин Р. Р. становится неоднократным чемпионом Республики.

В этой связи можно отметить, что социальные проблемы данного спортивного направления в нашем вузе заключаются, на наш взгляд, в недостаточном финансировании и популяризации данного вида спорта, а также в необходимости привлечения квалифицированных

специалистов для подготовки спортсменов высокого уровня. Кроме этого данный вид спорта включен в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК-ГТО), поэтому необходимо, чтобы студенческая молодежь постоянно вовлекалась в спортивную деятельность, которая благоприятно отражается на здоровом образе жизни наших студентов, позволяет им обрести эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и жизненных шансах. В настоящее время данным спортивным направлением занимается около ста студентов на разных курсах. Студенты, достигшие наивысших результатов в этой нише спортивной деятельности, не только поднимают спортивный престиж кафедры физической культуры и спорта, но и вуза, также, возможно, в перспективе будут готовы отстаивать и честь нашей страны на мировом уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хайруллин, Р. А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Р. А. Хайруллин, Ю. А. Ромашин, А. П. Горшенин. – Казань : ООО «Центр оперативной печати», 2004. – 96 с.

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК ВИД СПОРТА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Пристинский В. Н., Петрюк С. С., Пристинская Т. Н.

Государственное высшее учебное заведение «Донбасский государственный педагогический университет», г.Славянск, Украина

Аннотация. В статье представлена характеристика гиревого спорта как вида оздоровительно-рекреационной двигательной активности человека. Обосновывается разносторонность влияния занятий гиревым спортом на развитие организма, даются рекомендации по организации самостоятельных занятий с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

Введение. В последнее время наблюдается все более возрастающая популярность занятий гиревым спортом во всем мире. Сегодня упражнения с гирями популярны во многих регионах России, в Украине, странах СНГ, Европы, Америки. Гиревой спорт становится все

более массовым, что объясняется его универсальностью воздействия на организм занимающихся, а также все более популярным видом оздоровительно-рекреационной деятельности. Практика показывает, что целенаправленные занятия с гирями являются также эффективным средством базовой атлетической подготовки (в подготовительном периоде) во многих видах спорта. Эти занятия помогают спортсменам-горнолыжникам, тяжелоатлетам, боксерам, борцам значительно оптимизировать силу и скоростно-силовые качества.

Высокая популярность гиревого спорта среди молодежи и людей зрелого возраста объясняется его общеукрепляющим воздействием на организм. Тренировки с гирями развивают силу, быстроту, выносливость, стабилизируют вес, улучшают кровообращение, нормализуют дыхание, укрепляют иммунитет. Занятия гиревым спортом являются оптимальным вариантом для всех, кто хотел бы поддерживать хорошую физическую форму, ведь упражнения, при желании, можно выполнять дома, на отдыхе, в спортивном зале [1, 2, 3, 4].

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в наше время немногие юноши и девушки увлечены спортом. У большинства из тех, кто приходит заниматься в спортивные секции, недостаточно развиты физические качества, имеются проблемы со здоровьем. При получении допуска к занятиям становится известно, что дети уже в 12–15 лет имеют такие диагнозы, как тахикардия, аритмия, артриты, артрозы суставов, остеохондроз отделов позвоночника.

В связи с этим считаем, что популяризация занятий гиревым спортом должна осуществляться на основе знаний о его влиянии на организм занимающихся, как вида двигательной, оздоровительной и рекреационной активности.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина).

В исследовании были использованы анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседы с опытными тренерами и инструкторами спортивных клубов, педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Гиревой спорт – это вид силового многоборья, основой которого является поднимание гирь максимально возможное количество раз в положении стоя за установленный промежуток времени. Мужчины соревнуются в класси-

ческом двоеборье или толчке по длинному циклу. Двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена положения рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в поднимании гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Наши наблюдения показали, что у многих взрослых людей, не говоря о школьниках, нет элементарных навыков в поднимании тяжестей. Малоподвижный образ жизни снижает тонус и без того достаточно ослабленных мышц позвоночника. Редкие действия по поднятию тяжестей “застают” наш позвоночник врасплох. Эпизодические работы по погрузке и разгрузке, переносе тяжелых предметов и т.п. из-за незнания элементарных правил могут привести к различным травмам позвоночника. В этой связи важен и профилактический эффект занятий гиревым спортом.

В ходе исследования нами было установлено, что среди студентов высших учебных заведений разных уровней аккредитации, занимающихся с гирями весом 24 кг – это люди с хорошей физической подготовленностью, которые способны выполнить разрядные нормы кандидата в мастера спорта за 7–8 месяцев регулярных тренировок. В связи с этим, занятия гиревым спортом – это еще и дополнительный стимул самореализации человека. Для этого необходимы элементарные знания и умения в освоении рациональных статических положений, чувство ритма, умение распределять нагрузку в соответствии с этапом подготовки и задачами конкретного занятия, и вам гарантирован спортивный успех, бодрость духа и тела на протяжении многих лет.

Занимаясь гиревым спортом необходимо понимать взаимосвязь количественных и качественных характеристик параметров техники, а также физиологические механизмы сдвигов в различных функциональных системах организма. Количественные параметры техники двигательных действий в гиревом спорте позволяют увидеть, рассчитать, оценить, а не только почувствовать движение на уровне навыка с заданными свойствами. Используя объективные показатели, вы сможете осуществлять контроль на различных этапах подготовки без ущерба для здоровья занимающихся.

Для правильной организации спортивной тренировки вы должны уметь рассчитывать влияние физической нагрузки, основываясь на понимании взаимосвязи объема и интенсивности в соответствии с динамикой планируемых результатов. Многие спортсмены, занимающиеся самостоятельно, пытаются применять графики тренировок и параметры нагрузок известных спортсменов, следуя только внешним признакам мастерства. Однако, следуя тем “магическим” цифрам, которые привели других спортсменов к победам, они не всегда приходят к ожидаемым результатам.

Для достижения хороших результатов, кроме, скажем так, “внешней” стороны нагрузки, выражаемой в килограммах, в количестве подходов, в интервалах восстановления между ними, в объеме занятий существует и так называемая ее “внутренняя” сторона.

В этой связи, одним из самых доступных методов контроля за степенью интенсивности физической нагрузки является пульсометрия, когда частота сердечных сокращений (ЧСС) измеряется не пальпаторно, а при помощи специального прибора – пульсометра. Изготовленные в виде пояска, застегивающегося на груди, передатчика и наручных часов – приемника сигналов, пульсометры позволяют оперативно регистрировать текущие показатели ЧСС, выводить динамику ЧСС на экран монитора планшетного компьютера. Использование нами в ходе занятий таких инновационных информационно-коммуникационных технологий значительно повышало их психоэмоциональную окраску и моторную плотность [3]. Кроме того, такая информация об изменении параметров кардиореспираторной системы спортсменов под воздействием физической нагрузки способствовала оптимизации планирования, позволяла оперативно корректировать психофункциональное состояние занимающихся в соответствии с этапом и периодами спортивной подготовки.

Заключение. Таким образом, на основании изложенного выше, представляется возможным отметить, что для оздоровления подрастающего поколения, массовой организации занятий в контексте физкультурно-кондиционной тренировки посредством гиревого спорта, требуется все более широкая его популяризация как вида спорта, как фактора оздоровительно-рекреационной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Омельченко, С. О. Зміст і методи педагогічного керівництва процесом формування здорового способу життя школярів у загальноосвітньому закладі

/ С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. вид. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 5. – С. 191–195.

2. Пристинский, В. Н. Особенности мышечной работоспособности студентов при выполнении физических упражнений скоростного характера / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наук. праць; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 10. – С. 64–69.

3. Пристинский, В. Н. Информационно-коммуникационные технологии в контроле за параметрами физической нагрузки на уроке физической культуры / В. Н. Пристинский, А. А. Качан // Здоровье – в школы! Healthy School : сборник статей IV межд. конгресса учителей физ. культ. и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни (Петрозаводск, 25-29 июня 2014 г.); Мин-во образования и науки РФ, Правительство Республики Карелия. – Петрозаводск : Карельский научный центр РАН, 2014. – С. 70–73.

4. Симень, В. П. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения гиревого спорта / В. П. Симень, Г. Л. Драндров. – М. : Изд-во МПГУ, 2012. – 288 с.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Распопин Е. В.

Уральский юридический институт МВД России, г. Екатеринбург

Аннотация. В статье описываются методы управления психическими состояниями, возникающими у человека в спортивной деятельности. Рассматриваются общие принципы саморегуляции в стрессовых ситуациях, дыхательные и релаксационные методы управления стрессом, приемы самоконтроля и оптимизации функционального состояния, методы формирования психологической устойчивости и психологической поддержки спортсмена-гиревика.

Актуальность исследуемой проблемы. Как отмечают многие исследователи, во время спортивных соревнований значительное количество неудачных выступлений связано с ухудшением психического состояния участников. Эти состояния еще нельзя назвать болезнью, но они уже выходят за рамки общепринятой нормы [3]. Прежде всего, к ним относится состояние стресса, а также другие неблагоприятные психические состояния, напрямую влияющие на результа-

тивность выступления в ответственных спортивных соревнованиях [2]. Особую актуальность эта проблема приобретает в гиревом спорте, поскольку в данном виде спорта спортсмены испытывают не только физические, но и высокие психологические нагрузки [7].

Все это обусловливает актуальность изучения проблемы психических состояний в гиревом спорте, а также необходимость обучения спортсменов-гиревиков навыкам психологической саморегуляции, направленной на оптимизацию психических состояний и повышение ресурсов психологической устойчивости.

В связи с этим, **целью** данной работы является описание простых и доступных методов саморегуляции психических состояний спортсмена-гиревика.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялись методы анализа и синтеза, систематизации и общения психолого-педагогического опыта на основе изучения научно-практических источников по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве общего принципа регуляции психических состояний может послужить положение, согласно которому для успешного выполнения соревновательных упражнений спортсмену необходим оптимальный уровень эмоционального возбуждения и стресса. Вне границ этого уровня происходит ухудшение результатов выступления [4]. Поэтому одним спортсменам необходимо понижение, другим – повышение текущего уровня стресса.

Основными методами регулирования уровня стресса выступают:

1. Изменение направления мыслей (отвлечение, переключение внимания). Борьба спортсмена с тревогой, возникающей накануне старта, отнимает большое количество сил и энергии, поэтому спортсмену необходимо отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем выступлении. Для этого спортсмену нужно заняться делом, которое максимально займет его мысли: почитать, послушать любимую музыку, посмотреть интересный фильм и т.д. Особенно эффективно переключение внимания на технически правильное и тактически грамотное выполнение предстоящего упражнения. Детальное обдумывание предстоящей деятельности помогает отвлечься от тревожных мыслей и оптимизировать состояние.

2. Воздействие на внешние проявления стресса. Волевое усилие, направленное на сдерживание жестикуляции, движений, мимики и речевых реакций, характерных для внешних проявлений стресса,

усиливает процесс торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению процесса возбуждения и, следовательно, понижению уровня стресса.

3. Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения. Так как одни люди успешнее функционируют при относительно невысоком уровне стресса (люди со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, эмоционально возбудимые, импульсивные, малоактивные), а другие – при среднем и даже высоком (люди с противоположными характеристиками), то для первых перед выполнением деятельности недопустим значительный стресс, а для вторых он полезен и необходим. Следовательно, первым нужно применять приемы регуляции, снижающие возбуждение, вторым – повышающие.

При необходимости повысить уровень стресса следует сосредотачивать внимание на сильных раздражителях (ритмичная музыка, яркие тона окружающих предметов, холодный душ и т.д.). С целью успокоения целесообразно, напротив, сосредотачиваться на успокаивающих раздражителях (спокойная музыка и тона, уединение, прогулки на природе и т.д.) [2].

4. Массаж и самомассаж, в том числе массирование висков, шеи, обтирание их холодной водой и т.д. Здесь также соблюдается принцип достижения оптимального уровня стресса. При избыточном уровне стресса показан успокаивающий, расслабляющий массаж. При недостаточном уровне стресса, наоборот, рекомендуется энергичный и возбуждающий массаж.

5. Дыхательные упражнения. Если нужно снять избыточное напряжение и быстро успокоиться, то для этого подойдет расслабляющее дыхание в сочетании с мышечным расслаблением. Для этого после глубокого вдоха нужно сделать медленный выдох, сопровождающийся расслаблением мышц лица, шеи, плечевого пояса. Это упражнение нужно выполнить несколько раз до достижения желаемого эффекта. Если же необходимо мобилизоваться, то после глубокого вдоха нужно сделать резкий, сильный, «решительный» выдох, как, например, перед прыжком в холодную воду.

6. Использование специальной разминки. Своеобразно проведенная разминка также является эффективным средством регулирования неблагоприятного состояния перед стартом. Если спортсмен находится в состоянии избыточного возбуждения, то ему рекомендуется проведение разминки с меньшей, чем обычно, интенсивностью. Нужно

уделить больше внимания упражнениям на гибкость, на растягивание. Если же спортсмен недостаточно возбужден, то ему рекомендуется проводить разминку интенсивно, включая резкие движения, ускорения и т.д.

7. Воздействие на свое состояние через вторую сигнальную систему, т.е. самоубеждение. Слово используется для самоодобрения («молодец», «хорошо»), самоуспокоения («все будет хорошо», «все нормально», «ничего-ничего»), самовозбуждения («прорвемся»), самоприказов («спокойно», «вперед», «сделал») [2].

В гиревом спорте особое значение имеют правильное дыхание и чередование фаз напряжения и расслабления мышц [1, 7]. Во время стресса часто происходит сильное учащение дыхания, которое напоминает одышку, либо дыхание становится прерывистым, с сильными задержками. В последнем случае мозг и мышцы не получают достаточного количества кислорода, что, в свою очередь, ведет к невозможности эффективно действовать в стрессовой ситуации.

Для того чтобы быстро успокоиться и восстановиться, в этом случае может быть использовано упражнение *«расслабляющее дыхание».* Упражнение выполняется в следующем порядке: 1) сделать глубокий вдох. Одновременно несильно напрячь мышцы всего тела: рук, ног, туловища, шеи, лица. Задержать дыхание на 5-6 секунд, оставляя все время мышцы немного напряженными; 2) после этого сделать медленный выдох, одновременно расслабляя как можно больше мышц всего тела. Особое внимание нужно уделять расслаблению мышц шеи, лица и плечевого пояса; 3) продолжать выполнение упражнения. При вдохе напрягать мышцы, при выдохе стремиться максимально расслабиться. Выполнить упражнение несколько раз, каждый раз стараясь увеличить степень расслабления мышц [6].

Во время стресса у человека часто возникают мышечные «зажимы» в тех или иных частях тела. Например, может наблюдаться скованность мышц в области шеи, лица, плечевого пояса и т.д. Человек буквально напряжен и в физическом, и в психологическом смысле. Соответственно, для того, чтобы снизить уровень психического напряжения, необходимо избавиться от мышечных «зажимов». Помогут в этом элементарные навыки *мышечной релаксации.*

Для того чтобы было легче освоить навыки расслабления, все мышцы тела можно условно разделить на пять основных групп: мышцы лица, шеи, туловища, рук и ног. Обучение навыкам релаксации строится на основе вспомогательных упражнений, в которых че-

редуются напряжение и расслабление. На контрасте, после напряжения, значительно легче почувствовать расслабление определенных групп мышц. Эти упражнения лучше выполнять лежа на спине или сидя. Упражнения выполняются в следующем порядке: 1) на медленном вдохе напрячь ту или иную группу мышц. Мышцы нужно напрягать несильно, вполсилы, не нужно доводить напряжение до болевых ощущений, но нужно четко прочувствовать тонус напряженных мышц. Затем следует задержать дыхание на несколько секунд; 2) после этого делается медленный выдох, во время которого мышцы начинают расслабляться. Здесь важно прочувствовать разницу между напряженными и расслабленными мышцами и постараться запомнить эти ощущения. На выдохе следует стремиться прочувствовать не только расслабление мышц, но и чувство психологического комфорта, прилив спокойствия и уверенности; 3) после того, как удалось расслабить первую группу мышц, следует переходить к следующей группе и т.д., до тех пор, пока не будет достигнут желаемый эффект. Вначале идет работа по расслаблению мышц лица, затем – шеи, плечевого пояса, туловища, рук и, наконец, ног.

Цикл вдох/напряжение – выдох/расслабление повторяется 3–5 раз для каждой из названных выше групп мышц. По мере тренированности навыка расслабления количество этих циклов нужно снижать. Напрягать мышцы на вдохе становится уже необязательным. При достаточном уровне овладения техникой релаксации человек становится способен очень быстро, произвольно, на выдохе расслаблять зажатые группы мышц и, одновременно с этим, снижать уровень психического напряжения, тревоги, стресса [5].

Упражнения на мышечную релаксацию хорошо сочетаются с описанным выше упражнением «расслабляющее дыхание». Они могут применяться не только для снижения актуального уровня стресса, но и для отдыха, восстановления, коррекции нарушений сна и т.д.

Прием *«Самоконтроль функционального состояния»* также направлен на нормализацию дыхания и мышечного тонуса гиревика. Его рекомендуется использовать непосредственно перед стартом или во время выполнения упражнений. Спортсмен сам себе задает вопросы с целью оценки своего текущего состояния и, в случае необходимости, оказывает на него корригирующее влияние.

Первая группа вопросов касается состояния мышечного тонуса: 1. Не скован ли я? 2. Есть ли мышечные зажимы? 3. Не очень ли сильно я сжимаю снаряд? Если тренирующийся ответил на эти во-

просы утвердительно, то выполняется релаксация соответствующих мышц до достижения оптимальной степени их напряжения.

Следующая группа вопросов касается оценки дыхания и сердечной деятельности: 1. Нет ли прерывистого, учащенного или поверхностного дыхания? 2. Не слишком ли сильно бьется сердце? Если спортсмен ответил на эти вопросы утвердительно, то выполняются несколько глубоких расслабляющих вдохов и выдохов до восстановления нормального дыхания [8].

Метод *идеомоторной тренировки* имеет выраженное значение при формировании двигательных навыков, которые человеку предстоит выполнять в сложных условиях деятельности. В ее основе лежат идеомоторные представления – многократное мысленное представление выполнения движений в мельчайших подробностях. Идеомоторные представления используются чаще всего в тех видах деятельности, где имеется фиксированная последовательность движений, к которым нужно подготовиться. В спорте к ним могут быть отнесены гимнастические упражнения, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина, тяжелая атлетика, пулевая стрельба и, безусловно, соревновательные упражнения гиревого спорта. Применение идеомоторных представлений наиболее целесообразно на фоне релаксации. В этом состоянии происходит снижение уровня бодрствования нервной системы, на фоне которого эффект слабого раздражителя – идеомоторного представления – значительно усиливается. Образное представление во время релаксации – единственный и очень яркий раздражитель, поэтому его влияние очень велико. Занятие включает в себя два основных этапа. Вначале тренирующийся входит в состояние релаксации. Затем он начинает мысленное выполнение нужного движения или группы движений. При этом следует стремиться к идеальному выполнению движения. Этот этап длится недолго, 1–2 минуты, поскольку идеомоторные представления, как правило, оказывают возбуждающее влияние на нервную систему, вследствие чего тренирующийся выходит из релаксационного состояния. Идеомоторный метод эффективен и в обычном бодрствующем состоянии. Мысленное представление предстоящей ситуации приводит к учащению пульса и дыхания, увеличению точности движений, быстроты их выполнения.

Во время идеомоторной тренировки необходимо обратить внимание на следующие моменты. С одной стороны, нужно представлять идеальное, совершенное движение, добиваться яркости его представ-

ления и стараться длительно удержать его, многократно повторяя и добиваясь соответствующих ощущений. С другой стороны, предварительно нужно обсудить это движение с тренером, убедиться в правильности создаваемого мысленного образа для того, чтобы не сформировать неправильный двигательный навык, скорректировать который впоследствии будет очень трудно [3].

Как отмечал А. И. Воротынцев, в подготовку спортсмена-гиревика должна входить не только физическая, но и морально-волевая подготовка, направленная на развитие психологической устойчивости спортсмена [1]. В. Ф. Тихонов с соавторами [7] приводят следующие практически важные рекомендации, направленные на развитие морально-волевых качеств гиревика. 1) поддержание постоянно высокой мотивации к выполнению упражнения. Например, во время выполнения упражнения гиревик может ставить перед собой все новые задачи: простоять еще минуту, сделать еще два подъема и т.д.; 2) при возрастающем утомлении у гиревика могут возникать мысли о том, чтобы прекратить выполнение упражнения. Спортсмен может решить, что его моральные и физические страдания не стоят затрачиваемых усилий, что хороший результат он покажет не в этот, а в следующий раз и т.д. Подобные настроения следует пресекать волевым усилием. Нужно убедить себя, что отказ от борьбы не принесет облегчения, что впоследствии будет обидно, если спортсмен поставит гири раньше времени. Также можно вспомнить о том, что другим спортсменам может быть еще тяжелее; 3) во время выполнения соревновательных упражнений на состояние гиревика может оказать негативное влияние тот факт, что соперники начали опережать его. В такой момент важно не поддаваться панике, а просто продолжать выполнение упражнения в запланированном до начала соревнований темпе [с. 96–99].

Интересный и, безусловно, ценный опыт воспитания психологической устойчивости у спортсменов-гиревиков описывает А. Шикунов. Он приводит следующие методы управления психическим состоянием гиревиков: 1) доверительная и спокойная беседа тренера со спортсменом, направленная на формирование и поддержание у спортсмена уверенности в своих силах и способностях; 2) формирование у гиревика во время выполнения упражнения мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, которые он испытывает, уникальны, поэтому стоит прожить настоящий момент максимально полно и получить от него как можно

больше положительных впечатлений; 3) использование на тренировках различного звукового (или видео) сопровождения, например, записанного на магнитную ленту шума реальных соревнований. Этот прием способствует формированию психологической устойчивости в условиях смоделированной стрессовой ситуации; 4) мысленное разбиение нужного количества подъёмов гири на несколько частей. Например, 100 подъёмов можно разбить на 4 по 25, а последние 25 – ещё на 5 по 5. Такое мысленное разбиение способно положительно влиять на психическое состояние спортсмена, так как снимает необходимость удерживать в сознании большие числа, что представляет собой тяжелое испытание для психики; 5) активная голосовая поддержка тренера и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов: «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь!» и т.д. [9].

Заключение. Необходимо отметить еще один важный принцип, касающийся изучения техники саморегуляции. Он может быть сформулирован как принцип необходимого и достаточного минимума. Суть этого принципа сводится к тому, что в настоящее время в соответствующей литературе описано большое количество самых разных приемов и методов саморегуляции, но подходить к ним нужно избирательно: может оказаться, что в реальной обстановке не все из них достижимы, что они подходят не каждому человеку и т.д. Кроме этого, стремление изучить как можно больше различных методов само по себе может оказаться сильным источником стресса. Поэтому нет необходимости разучивать все из них. Гораздо важнее освоить лишь несколько методов, но таких, которые будут действительно полезны конкретному человеку с учетом стоящих перед ним задач и его индивидуальных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.

2. Вяткин, Б. А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях // Психология состояний / Под ред. проф. А. О . Прохорова. – М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. – С. 554 – 567.

3. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.

4. Игуменов, В. М. Исследование особенностей эмоционального возбуждения борцов высшей квалификации в процессе подготовки к выступлению в

соревнованиях / В. М. Игуменов, А. А. Новиков, Н. А. Худадов // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов. – Тбилиси : Мецниереба, 1971. – С. 421–422.

5. Игумнов, С. А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С. А. Игуменов. – СПб. : Речь, 2007. – 112 с.

6. Психологическое обеспечение деятельности ведомственной пожарной охраны УИС / Авторский коллектив: С. Н. Абрамов, Б. Г. Бовин, С. Е. Козлов, П. И. Колеватов, Т. Ю. Майсейкова. – М. : ФСИН России, 2008. – 37 с.

7. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.

8. Шестерня, Н. В. Психологическая подготовка сотрудников отделов специального назначения к действиям в экстремальных условиях: развитие навыков саморегуляции и саморефлексии / Н. В. Шестерня. – М. : ФСИН России, УФСИН России по Костромской области, 2007. – 31 с.

9. Шикунов, А. Методы формирования психологической устойчивости у гиревиков [Электронный ресурс]. – URL: http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/37-psiho (дата обращения: 27.03.2015).

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ ДЕВУШЕК

[1]Семенова Л. А., [2]Симень В. П., [2]Васильева Н. В.

[1]ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары
[2]ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Аннотация. В статье на основании результатов проведенного тестирования членов сборной женской команды Чувашской Республики по гиревому спорту приводятся средние значения показателей физического развития (индекс Кетле, индекс кисти, жизненный индекс, силовой индекс кисти и туловища) у занимающихся гиревым спортом девушек-перворазрядниц в возрасте 15–19 лет. Данные показатели могут использоваться тренерами как модель при программировании тренировочных физических нагрузок и организации учебно-тренировочных занятий на этапах многолетней спортивной подготовки.

Актуальность исследуемой проблемы. Женский вид гиревого спорта в России и мире начал развиваться относительно недавно. Если среди мужчин соревнования по гиревому спорту в России официально стали проводиться с 1962 года, чемпионаты мира – с 1993 года, то первый чемпионат России по гиревому спорту среди женщин прошел лишь в 2001 году.

Одним из факторов оптимизации планирования тренировочных нагрузок у конкретных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки выступают модельные показатели физического развития квалифицированных гиревиков.

Наряду с этим в области теории и методики женского гиревого спорта научные исследования, касающиеся показателей физического развития занимающихся гиревым спортом девушек, практически не проводились. Отсутствие этих сведений создает определенные трудности при подготовке гиревиков-девушек на этапе спортивного совершенствования. В связи с этим **целью** нашего исследования является выявление показателей физического развития у занимающихся гиревым спортом девушек, выполнивших норматив первого спортивного разряда.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; антропометрия; динамометрия; спирометрия; математическая статистика.

Организация исследования. В экспериментальном исследовании приняли участие 5 квалифицированных спортсменок, членов сборной команды Чувашской Республики по гиревому спорту в возрасте 15–19 лет. Оценка уровня физического развития проводилась по методике, предложенной В. В. Бунак [1].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе учебно-тренировочных занятий использование модельных характеристик для планирования тренировочных нагрузок, позволяющих избирательно воздействовать на организм занимающихся, является прогрессивным направлением в совершенствовании теории и методики спортивной тренировки [2, 3, 4, 5, 6].

В русле этого направления нами в качестве модельной характеристики физического развития гиревиков-девушек рекомендуется учитывать весо-ростовой индекс, индекс кисти, жизненный индекс, силовой индекс кисти и туловища.

Средние значения показателей физического развития квалифицированных гиревиков-девушек приведены в таблице 1.

Таблица 1. Средние показатели физического развития у занимающихся гиревым спортом девушек, имеющих первый взрослый спортивный разряд, n=5

Возраст, лет	***Индекс Кетле, г/см***	***Индекс кисти***	***Жизненный индекс***	***Силовой индекс кисти***	***Становой индекс***
17,5±1,91	389,06±36,88	0,10±0,00	56,70±12,85	0,84±0,08	1,69±0,14

Заключение. В ходе экспериментального исследования нами установлены показатели физического развития у занимающихся гиревым спортом девушек, имеющих квалификацию первый взрослый спортивный разряд в возрасте 17,5±1,91 лет. Выявленные показатели выступают как модель, знание их позволит тренерам оптимизировать планирование тренировочных нагрузок у конкретных спортсменок на этапах многолетней спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бунак, В. В. Антропометрия: практический курс : пособие для ун-тов / В. В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 400 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Программирование, организация и управление тренировочным процессом / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 264 с.

3. Пилипко, В. Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. – № 2. – С. 16–23.

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

5. Симень, В. П. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 1 (26). – С. 181–187.

6. Симень, В. П. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности гиревиков в 12–17 лет / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 170–176.

ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ГИРЕВИКОВ

Симень В. П.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Аннотация. В статье на основании анализа научно-методической литературы и опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности выделяются основные мышечные группы гиревиков, участвующие в работе при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта «толчок» и «рывок».

Актуальность исследуемой проблемы. Гиревой спорт основан на поднятии определенного веса отягощения различными способами за обусловленный промежуток времени. Поэтому главным объектом внимания в тренировке гиревиков, связанной с развитием специальной силовой выносливости как одного из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов, следует выделять наиболее значимых мышечных групп, участвующих в работе при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта.

Наряду с этим на сегодняшний день в доступной нам научной и учебно-методической литературе не представлены сведения об особенностях основных мышечных групп гиревиков. Это создает определенные трудности при разработке тестовых упражнений для спортивного отбора, при программировании тренировочных упражнений и организации учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим ***целью*** нашего исследования является выявление основных мышечных групп, значимых при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта способами «толчок» и «рывок». Знание их является необходимым условием повышения эффективности спортивной подготовки гиревиков.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и обобщение опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности, наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Соревновательные упражнения гиревого спорта «толчок по короткому и длинному циклам», «рывок», «эстафета» относятся к циклическим движениям, постольку состоят из повторения одних и тех же движений отдельных

частей тела в определенной последовательности. Циклом движения в соревновательном упражнении классического двоеборья «толчок» является подъем гирь от груди над головой на выпрямленные руки и опускание снарядов на грудь. В рывковом упражнении и в толчке двух гирь от груди по длинному циклу циклом движения является подъем гири (гирь) из исходного положения «вис-замах» в положение фиксации над головой и опускание гири (гирь) в исходное положение – в «вис-замах». Правда, начало цикла можно рассматривать от любой позы спортсмена, выполняющего то или иное соревновательное упражнение гиревого спорта, но он, сделав цикл движения, должен занять точно такую же позу, которая была в самом начале движения.

По форме траектории при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта в основном совершаются: а) криволинейные движения, например, дугообразная работа рукой при выполнении упражнений «рывок» и «жонглирование»; б) прямолинейные движения, например, движение рук при толчке двух гирь от груди; в) смешанные движения, например, в толчке по длинному циклу дугообразная работа рук при подъеме гирь на грудь и прямолинейное их поднимание вверх при выталкивании от груди.

Совершая движения в трехмерном пространстве, форма рабочих движений тела и конечностей гиревика требует последовательности включения в действие различных мышечных групп, приложения различных мышечных усилий и выбора определенного темпа выполнения упражнений. При согласованной энергичной работе рук, ног и туловища во время поднимания гирь (гири) соревновательными способами напряжение работающих мышц чередуется с их расслаблением во время подготовительных движений. В процессе выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта спортсмен обязан распределять мышечные усилия так, чтобы они приходили строго против направления силы тяжести. Поэтому рациональность рабочих движений будет зависеть от того, в какой степени топография мышцы соответствует движению рук или ног в суставе.

Соревновательные упражнения гиревого спорта «толчок» (по короткому и длинному циклам) и «рывок» вовлекают в работу почти все мышечные группы тела гиревиков.

В частности, при подъеме гирь (гири) на грудь в толчковых упражнениях и над головой в рывке главным образом принимают участие прямые мышцы спины, четырехглавые мышцы бедра, мышцы-сгибатели стопы (икроножная мышца, длинный сгибатель пальцев

стопы, длинная малоберцовая и короткая малоберцовая мышцы), трапециевидные мышцы и мышцы сгибатели кисти.

Во время выполнения предварительного подседа перед выталкиванием и при непосредственном выталкивании гирь от груди в работу в основном включаются мышцы передней части бедра, икроножные мышцы и мышцы-сгибатели стопы соответственно.

В отличие от плиометрического режима работы мышц в фазе полуприседа, в фазе выталкивания те же группы мышц выполняют преодолевающую работу. В конце фазы выталкивания в работу включаются мышцы-сгибатели стопы: икроножная мышца, длинный сгибатель большого пальца стопы и длинный сгибатель пальцев стопы, длинная малоберцовая и короткая малоберцовая мышцы [1].

Заканчивая выталкивание, атлет уходит в подсед и выпрямляет руки. В этот момент в работу включаются мышцы-сгибатели плеча: передняя часть дельтовидной мышцы, большая грудная мышца, клювовидно-плечевая мышца и длинная головка двуглавой мышцы плеча; и мышцы-разгибатели предплечья: трехглавая мышца плеча и локтевая мышца [1].

Необходимо подчеркнуть, что ни одна из мышц пояса верхней конечности и плеча не может обеспечить поднимание руки до вертикального положения. Чтобы поднять руку в вертикальное положение, требуется воздействие мышц не на плечо, а на лопатку, вызывая ее движение вокруг сагиттальной оси. Движение это довольно сложное. Вначале необходимо приподнять лопатку. Это создает лучшие условия для действия трапециевидной мышцы и нижних зубцов передней зубчатой мышцы. При их совместной работе нижний угол лопатки смещается в латеральную сторону и вперед, а латеральный угол лопатки с суставной впадиной – вверх, что и дает возможность свободной верхней конечности принять вертикальное положение [3].

Вставание из подседа начинается сразу же после полного выпрямления рук. В работе участвуют мышцы-разгибатели бедра: большая ягодичная мышца, длинная головка двуглавой мышцы бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца и большая приводящая мышца, а также разгибатели голени – четырехглавая мышца бедра [1].

Для опускания гирь на грудь необходимо включение в работу в основном трехглавой мышцы плеча и локтевой мышцы, дельтовидных и межреберных мышц, прямых мышц спины и живота, ягодич-

ных и икроножных мышц, четырехглавых мышц бедра и мышц-разгибателей стопы соответственно.

В процессе опускания гирь (гири) в замах основная нагрузка приходится на прямые мышцы спины, сгибатели кисти, трапециевидные мышцы, четырехглавые мышцы бедра.

В. Б. Коренберг [2] отмечает, что при замахе наблюдается упреждающее развитие напряжения мышц: в процессе торможения замаха мышцы, ответственные за подготавливаемое замахом движение предельно напрягаются, при этом их антагонисты расслабляются, поскольку звенья тела, которые выполняют замах, движутся в это время по инерции и тем самым создают достаточное сопротивление.

Таким образом, участвующие в работе *основные мышцы* при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта *по их значимости* подразделяются на следующие группы:

а) для толчка гирь: 1) четырехглавые мышцы бедра, трехглавые мышцы плеча, дельтовидные мышцы и мышцы предплечья; 2) большая ягодичная, икроножные и грудные мышцы; 3) мышцы разгибатели позвоночника, трапециевидные мышцы и мышцы передней части туловища (пресс); 4) широчайшие мышцы спины, двуглавые мышцы плеча и бедра;

б) для рывка гири: 1) мышцы предплечья, разгибатели позвоночника, четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы; 2) дельтовидные мышцы, трехглавые мышцы плеча, двуглавые мышцы бедра; 3) трапециевидные мышцы и мышцы пресса; 4) широчайшие мышцы спины, двуглавые мышцы плеча и мышцы груди;

в) в сумме двоеборья основными являются следующие мышечные группы: 1) мышцы предплечья, четырехглавые мышцы бедра; 2) дельтовидные мышцы, трехглавые мышцы плеча, икроножные мышцы голени, разгибатели позвоночника; 3) большие ягодичные мышцы, двуглавые мышцы бедра и мышцы груди; 4) мышцы сгибатели позвоночника (пресс), трапециевидные мышцы; 5) широчайшие мышцы спины, двуглавые мышцы плеча.

К вспомогательным мышцам, участвующим в работе при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта, относятся большая грудная, клювовидно-плечевая мышцы, полусухожильная, полуперепончатая, большая приводящая мышцы, длинная головка двуглавой мышцы плеча и бедра, прямые мышцы живота и др.

Заключение. Для совершенствования сократительных свойств мышц, мышцам, несущим основную нагрузку при выполнении со-

ревновательных упражнений гиревого спорта, следует уделять особое внимание и использовать для них более сильные тренирующие воздействия.

Ориентация тренеров и спортсменов на знание основных мышечных групп, участвующих при поднимании гири (гирь) соревновательными способами, способствует точному подбору тестовых упражнений для отбора и прогнозирования, правильному выбору подготовительных и подводящих упражнений на учебно-тренировочных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомонов, В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации : дис… канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Н. Гомонов. – Смоленск, 2000. – 165 с.

2. Коренберг, В. Б. Основы качественного биомеханического анализа / В. Б. Коренберг. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

3. Никитюк, Б. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) : учебное пособие для институтов физ. культуры / Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ И ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

Симень В. П.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Аннотация. В статье на основании результатов анкетного опроса установлены особенности типа темперамента и мотивов занятий гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков. В темпераментной структуре, отражающей поведение при занятиях гиревым спортом у спортсменов-гиревиков, имеющих высокую спортивную квалификацию (ЗМС, МСМК, МС и КМС), доминируют амбиверсия (61, 36 %) и эмоциональная устойчивость (77, 27 %) – темперамент, преимущественно относящийся к сангвиническому и флегматическому психологическому типу. В мотивационной структуре – мотивы, обусловливающие спортивную направленность личности. Высококвалифицированные гиревики хотят добиться спортивных успехов «71 балл», хотят быть в хорошей физической форме «34 балла», им нравится тренировочный процесс «31 балл».

Актуальность исследуемой проблемы. Управление тренировочным процессом спортсменов происходит наиболее эффективно, если тренерами в своей практической деятельности применяются ведущие факторы как модельные характеристики [3, 4, 10, 11, 13].

У учащихся младшего школьного возраста переживание двигательной удовлетворенности происходит независимо от содержания видов физических упражнений. С подросткового возраста прослеживается возрастная дифференциация физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей [5]. Доминирующими склонность человека к занятиям теми или иными видами физических упражнений являются генетические черты темперамента [6]. В таком случае надобность спорить с природой человека отпадает и возникает необходимость создания условий для развития личности [8], способствующих включению детей в те виды физических упражнений, которые им по душе.

Вид спорта, выбранный с учетом типа темперамента, привлекает занимающихся, поэтому одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов гиревиков является выбор вида спорта с учетом типа темперамента.

Другим немаловажным фактором выступают мотивы, как сложные психологические образования (свойство личности, ее состояние), побуждающие человека к занятиям спортом [1, 2, 7, 9, 12, 14 и др.].

Наряду с этим как показал анализ научно-методической литературы на сегодняшний день в теории и методике гиревого спорта недостаточно изученными остаются вопросы, касающиеся особенностей темперамента и мотивов занятий гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков как модельных характеристик для конкретных целевых установок. Это создает определенные трудности при спортивном отборе, при программировании и организации учебно-тренировочного процесса гиревиков.

В этой связи ***цель*** нашего исследования заключалась в выявлении и научном обосновании особенностей темперамента и мотивов занятий гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков.

Методы, организация и методика исследования. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос; математическая статистика. В исследовании *мотивов* в анкетировании приняли участие 35 высококвалифицированных спортсменов-гиревиков, в том числе 5 КМС России, 25 МС России, 4 МСМК и 1

ЗМС России. Все испытуемые цифрой 1, 2 и 3 отметили мотивы [таблица 1], побуждающие их к занятиям гиревым спортом в первую, во вторую и в третью очередь соответственно.

Таблица 1. Методика изучения мотивации

Я занимаюсь гиревым спортом потому, что …	***Ранг***
… хочу быть в хорошей физической форме	
… хочу обладать хорошей внешностью и фигурой	
… это полезно для здоровья	
… это сейчас модно	
… это возможность общения и приобретения друзей	
… это позволяет мне снять напряжение и расслабиться	
… это хороший отдых и развлечение	
… становлюсь сильнее и могу постоять за себя	
… мне нравится тренировочный процесс	
… хочу чувствовать себя уверенно	
… хочу добиться спортивных успехов	
… с помощью занятий избавлюсь от агрессивности	

В исследовании *темперамента* в анкетном опросе приняли участие 44 высококвалифицированного спортсмена-гиревика, в том числе 6 КМС России, 33 МС России, 4 МСМК и 1 ЗМС России. Все испытуемые отвечали на 57 вопросов либо «да» либо «нет».

Изучение темперамента и мотивов, побуждающих высококвалифицированных гиревиков заниматься гиревым спортом проводилось на участниках Кубка России по гиревому спорту в сентябре 2014 года с применением методик «Определение типа темперамента» и «Мотивы занятий спортом», разработанных Г. Ю. Айзенком и А. В. Шаболтас [5] соответственно.

С учетом содержания методики определения темперамента выявлялись показатели экстраверсии, нейротизма и нормы лжи по следующей критерии:

•*Экстраверсия:*

– 0–10 баллов – интроверт, человек замкнут внутри себя;

– 15–24 балла – экстраверт, человек общителен, обращен к внешнему миру;

– 11–14 баллов – амбиверт, человек общается только тогда, когда это ему нужно;

•*Нейротизм:*

– 0–10 баллов – человек эмоционально устойчив;

– 11–16 баллов – наблюдается эмоциональная впечатлительность;

– 17–22 балла – появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы;

– 23–24 балла – нейротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз**;**

•*Ложь:*

– 0–3 балла – норма лжи или ответам можно доверять,

– 4–5 баллов – ответы сомнительны,

– 6–9 баллов – ответы не достоверны.

Шкала определения типа темперамента, разработанная Г. Ю. Айзенком, представлена на рисунке 1.

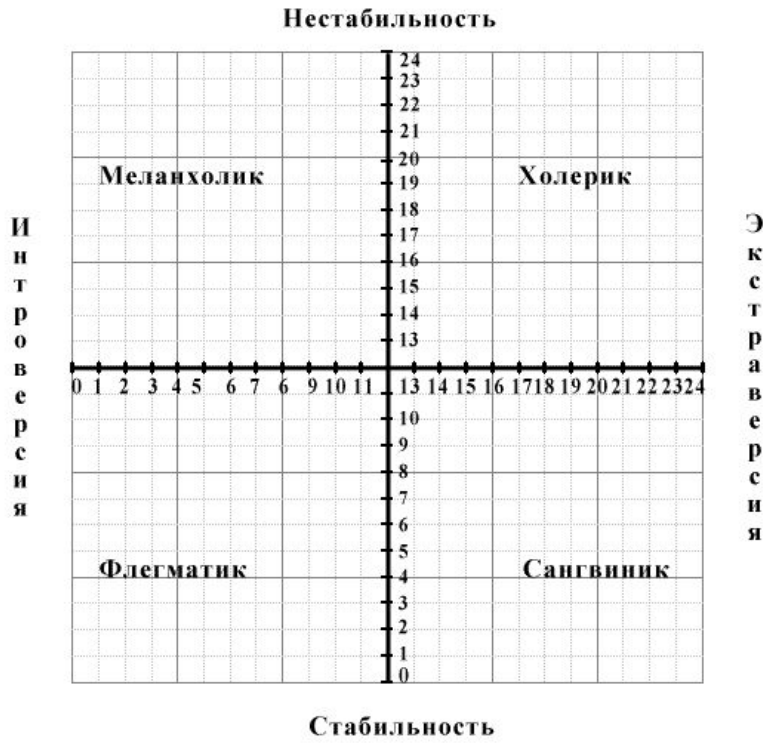


Рис. 1 Шкала определения типа темперамента по Г. Ю. Айзенку

Результаты исследования и их обсуждение. Выявленные в ходе исследований результаты, приведенные в таблице 2 и на рисунке 2, свидетельствуют о том, что в темпераментной структуре, отражающей поведение при занятиях гиревым спортом у спортсменов-гиревиков, имеющих высокую спортивную квалификацию (ЗМС, МСМК, МС и КМС), доминируют амбиверсия и эмоциональная ус-

тойчивость – темперамент, преимущественно относящийся к сангвиническому и флегматическому психологическому типу.

Таблица 2. Показатели психологического портрета высококвалифицированных гиревиков, n=44

Индикаторы психологического портрета		Результаты анкетирования	
		сумма баллов ответов «да» и «нет»	*кол-во испытуемых, %*
Экстраверсия	Интроверт	4–10	22,72
	Амбиверт	11–14	61,36
	Экстраверт	15–17	15,90
Нейротизм	Эмоциональная устойчивость	1–10	77,27
	Эмоциональная впечатлительность	11–16	18,18
	Признаки расшатанности нервной системы	17–18	2,27
Ложь	Норма лжи	0–3	72,72
	Сомнительно	4–5	18,18
	Ответы не достоверны	6	9,09

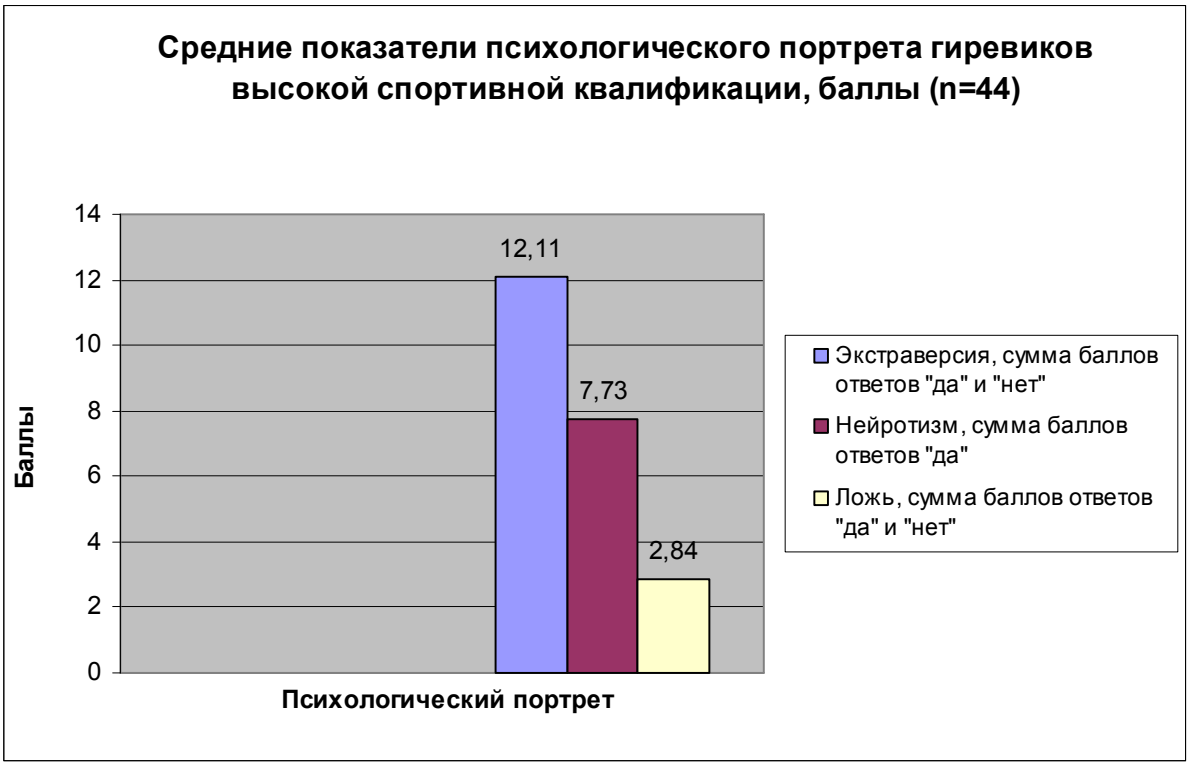


Рис. 2 Средние показатели психологического портрета высококвалифицированных гиревиков

Поэтому у людей с таким типом темперамента в разных условиях и ситуациях могут проявляться и те (флегматические), и другие (сангвинические) характерные черты поведения личности.

В мотивационной структуре, отражающей отношение к занятиям гиревым спортом у спортсменов-гиревиков, имеющих высокую спортивную квалификацию (КМС, МС, МСМК и ЗМС) доминируют мотивы, обусловливающие спортивную направленность личности (рис. 3).

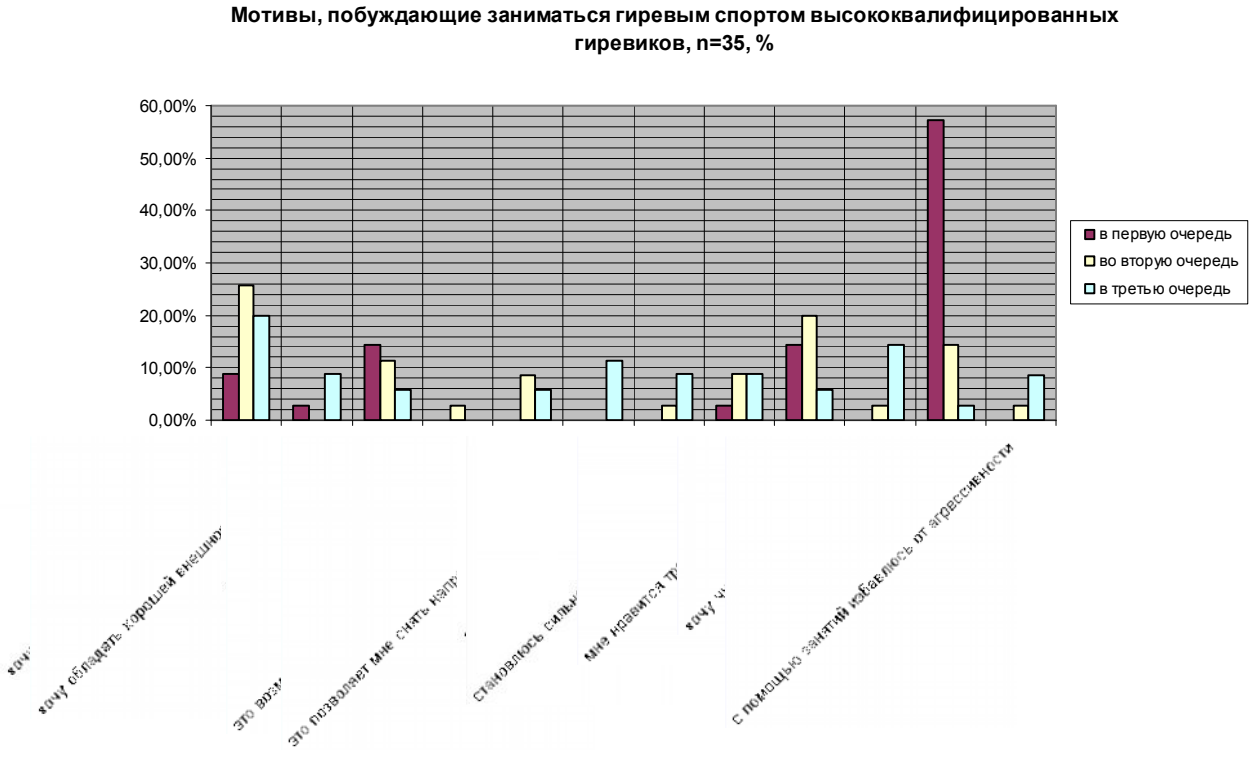


Рис. 3 Показатели силы мотивов занятий гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков

Высококвалифицированные гиревики занимаются гиревым спортом потому, что хотят добиться спортивных успехов «71 балл», хотят быть в хорошей физической форме «34 балла», им нравится тренировочный процесс «31 балл» (таблица 3).

Заключение. Таким образом, в ходе экспериментального исследования нами выявлены особенности темперамента и мотивов занятий гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков, которые могут использоваться тренерами в качестве модели для конкретных целевых установок учебно-тренировочного процесса, обусловливающих в свою очередь особенности его содержания и организации.

Таблица 3. Показатели силы мотивов, побуждающих заниматься гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков, n=35,%

Мотивы	*Очередность мотивов*			*Сумма 1-й, 2-й и 3-й очередности мотивов, баллы*
	в первую очередь	*во вторую очередь*	*в третью очередь*	
хочу быть в хорошей физической форме	8,75%	25,71%	20%	34
хочу обладать хорошей внешностью и фигурой	2,85%	0%	8,75%	6
это полезно для здоровья	14,28%	11,42%	5,71%	25
это сейчас модно	0%	2,85%	0%	2
это возможность общения и приобретения друзей	0%	8,57%	5,71%	12
это позволяет мне снять напряжение и расслабиться	0%	0%	11,42%	4
это хороший отдых и развлечение	0%	2,85%	8,75%	5
становлюсь сильнее и могу постоять за себя	2,85%	8,75%	8,75%	12
мне нравится тренировочный процесс	14,28%	20%	5,71%	31
хочу чувствовать себя уверенно	0%	2,85%	14,28%	7
хочу добиться спортивных успехов	57,14%	14,28%	2,85%	71
с помощью занятий избавлюсь от агрессивности	0%	2,85%	8,57%	5

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000. – 179 с.

2. Бурцева, Е. В. Исследование мотивов занятий физическими упражнениями у студентов физкультурного вуза с учетом спортивной квалификации / Е. В. Бурцева, Г. Л. Драндров, А. В. Бурцев // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : матер. Междунар. науч.-практ. конф. (28–29 ноября 2013). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – С. 244–246.

3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Программирование, организация и управление тренировочным процессом / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 264 с.

5. Драндров, Г. Л. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 138 с.

6. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 341 с.

7. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 158 с.

8. Котова, И. Б. Становление и развитие гуманистической педагогики / И. Б. Котова, Б. Н. Шиянов. – Ростов н/Д : РГПУ, 1997. – 144 с.

9. Озолин, Э. С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранение их в спортивных секциях / Э. С. Озолин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 32–37.

10. Пилипко, В. Ф. Значение ведущих факторов в становлении специальной физической подготовленности гиревиков высокой квалификации / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2004. – № 5. – С. 34–38.

11. Пилипко, В. Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. – № 2. – С. 16–23.

12. Пилоян, Р. А. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации / Р. А. Пилоян, Г. П. Фураев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 34–36.

13. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

14. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / А. В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Симень В. П.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Аннотация. В статье приведены выявленные в результате проведенного тестирования показатели физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов спортсменов-гиревиков, позволяющие конкретизировать целевые установки при спортивном отборе и оптимизировать планирование тренировочных нагрузок у конкретных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки.

Актуальность исследуемой проблемы. Применение тренерами в своей практической деятельности ведущих факторов как модельных характеристик открывает широкие перспективы для решения задачи управления тренировочным процессом [2, 3, 4, 5, 6].

Одним из ведущих факторов эффективности подготовки гиревиков на этапах многолетней спортивной тренировки является и важную роль в достижении высоких спортивных результатов играет организация учебно-тренировочного процесса на основе оптимизации планирования тренировочных нагрузок у конкретных спортсменов с учетом модельных показателей физического развития (ФР), физической подготовленности (ФП) и соревновательных результатов (СР) гиревиков.

Наряду с этим в доступной нам научной и учебно-методической литературе не представлены сведения о модельных характеристиках гиревиков, их тренировочной и соревновательной деятельности с учетом этапов многолетней спортивной подготовки. Это создает определенные трудности при спортивном отборе, при программировании и организации учебно-тренировочного процесса. В связи с этим ***цель*** нашего исследования заключалась в выявлении показателей физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов гиревиков как модельных характеристик для конкретных целевых установок в учебно-тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ и

обобщение научно-методической литературы и опыта собственной соревновательной деятельности; педагогическое тестирование; антропометрия; динамометрия; спирометрия; математическая статистика.

В экспериментальном исследовании принял участие 81 гиревик в возрасте 11–17 лет, в том числе в 11 лет – 7 человек, в 12–13 лет – 17 испытуемых, в 14–15 лет – 32 гиревика, в 16–17 лет – 25 человек и 29 высококвалифицированных гиревиков в возрасте 18–34 лет, в том числе 26 МС России, 1 МСМК и 2 ЗМС России. У всех испытуемых измерялись показатели физического развития (масса тела, длина тела, длина плеча руки, длина кисти, ширина таза, жизненная емкость легких, динамометрия правой и левой кисти, динамометрия становая) и физической подготовленности (скоростно-силовые качества, силовые качества, силовая выносливость, координационные способности, общая выносливость, гибкость). Измерению изучаемых показателей предшествовала разминка.

Оценка уровня физического развития проводилась по методике, предложенной В. В. Бунак [1], физической подготовленности – по общепринятой методике, соревновательных результатов – в процессе выступления гиревиков на соревнованиях.

Тестовые упражнения для измерения показателей физической подготовленности приведены в таблице 2.

С учетом показателей физического развития рассчитывались следующие индексы:

- индекс Кетле как отношение массы тела к длине тела (г/см);
- индекс плеча как отношение длины плеча к длине тела;
- индекс кисти как отношение длины кисти к длине тела;
- индекс таза как отношение ширины таза к длине тела;
- жизненный индекс как отношение жизненной емкости легких к массе тела;
- силовой индекс кисти как отношение силы кистей обеих рук к массе тела;
- становой индекс как отношение становой силы к массе тела.

Отличительными особенностями проведения тестовых упражнений при измерении показателей физической подготовленности являлись:

– при *вставании из приседа с максимальным усилием* испытуемые, предварительно надев специальный сертифицированный универсального размера медицинский шарнирный ортез на коленный

сустав, который фиксировал сгибание ног на угле 90º, вставали на опорную площадку размером 30х60 см, динамометр соединялся с помощью крюка с площадкой, противоположным концом через металлическую цепь с двух сторон рукоятки. Длина ручки – 140 см. Гиревики становились на опорную площадку таким образом, чтобы крюк, закрепленный посередине площадки, и динамометр находились между ногами, рукоятку, соединенную с динамометром, устанавливали на спине за головой, и, сгибая ноги в коленном суставе 90º, удерживая спину прямо, тянули ее вверх;

– *жим лежа с максимальным усилием* производился этим же динамометром лежа спиной на скамейке, руки испытуемые сгибали до угла 90º, динамометр соединялся с помощью крюка с нижним поперечным лонжероном стоек, на котором предварительно было просверлено отверстие, противоположным концом через металлическую цепь с двух сторон рукоятки;

– при выполнении *приседания с весом 50% от максимума в течение 2 мин* испытуемые также надевали ортез для коленного сустава, со стоек устанавливали за головой на спине штангу весом 50% от максимума, и, сгибая ноги до угла 90º, приседали в быстром темпе в течение двух минут;

– *в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в течение 2 мин* испытуемые грудью касались датчика, прикрепленного между руками на полу (скамейке);

– при выполнении *виса на перекладине до отказа* диаметр перекладины соответствовал диаметру дужки гири (35 мм);

– *координационные способности* оценивались на основании соотношения показателей тестовых упражнений тройного прыжка в длину с места и прыжка в длину с места, броска двумя руками снизу набивного мяча, с одной стороны, и становой динамометрии, максимального усилия при вставании из приседа, с другой. Чем выше коэффициенты, отражающие эти соотношения, тем больше реализуется имеющийся у гиревиков скоростно-силовой (прыжок в длину с места) и силовой (сила мышц спины по показателям становой динамометрии и сила мышц ног – по показателям вставания из приседа) потенциал при выполнении сложно-координированных действий – тройного прыжка с места и броска мяча.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из условий эффективности соревновательной деятельности в гиревом спорте является высокий уровень развития силовых качеств, что непосредст-

венно связано с мышечной массой. *Весо-ростовой индекс* характеризует относительную массу тела. Правильнее было бы говорить о соотношении мышечной массы (а не массы тела в целом) с длиной тела, но в связи с тем, что показатель массы тела связан с накоплением энергии и с проявлением силы мышц нами определен индекс Кетле.

Относительно длинные плечи позволяют гиревику создать дополнительную опору в исходном положении перед выталкиванием гирь от груди, что позволяет на некоторое время расслабить мышцы, и это сказывается на сохранении силовых возможностей (рис. 1).

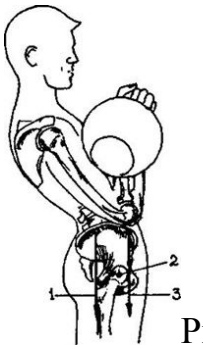


Рис. 1 Исходное положение спортсмена-гиревика перед толчком гирь от груди при прижатых плечах к туловищу и упоре локтевыми суставами на гребни подвздошных костей (рисунок взят из Интернет-ресурса)

Длинные кисти рук необходимы для надежного захвата дужки гири во время выполнения соревновательных упражнений «рывок» и «толчок по длинному циклу». Гиревики с длинной кистью могут осуществить захват за дужку гири «в замок», когда большой палец обхватывает указательный и средний пальцы или хотя бы закрывает указательный (рис. 2, А). Подобный способ захвата, с одной стороны, позволяет удержать снаряд, с другой – освободить от нагрузки мизинец, безымянный палец и частично средний для их повторного включения в работу после восстановления (рис. 2, Б).

А

Б

Рис. 2 Захват за дужку гири: а – захват «в замок»; б – захват «в замок» с освобождением от нагрузки мизинца, безымянного и среднего пальцев

Относительно широкий таз создает условия для жесткого взаимодействия гири с опорой: атлеты, имеющие широкий таз (рис. 3), могут опереться локтевыми суставами на подвздошные кости. Это создает благоприятные условия для решения трех двигательных задач: 1) расслабления мышц рук и туловища в фазе опускания гирь на грудь в толчковом упражнении; 2) устойчивого удержания гирь на груди; 3) разгона гирь вверх в фазе выталкивания.

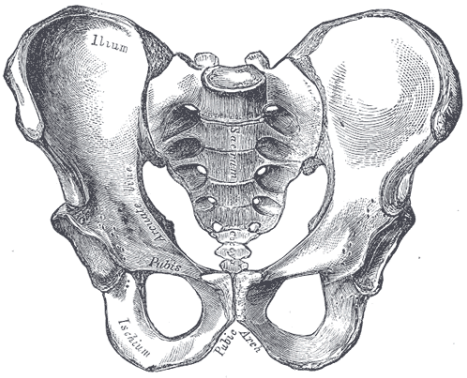


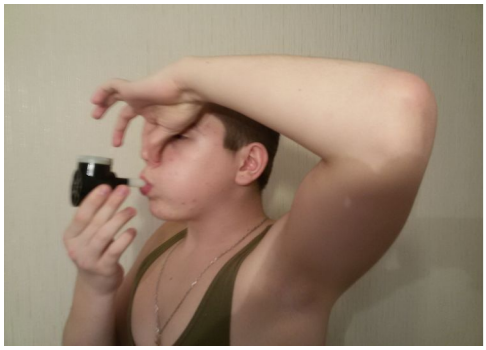
Рис. 3 Мужская тазовая кость

Рис. 4 Штангенциркуль Мартина

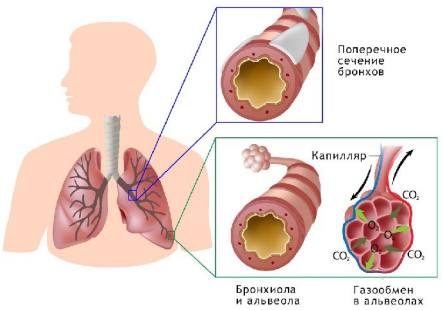
Для измерения ширины таза, длины плеча и кисти рук наиболее доступным является толстотный циркуль системы Мартина и (или) Бертийона (рис. 4). Ножки циркуля вдавливаются в мякоть тела до свободного скольжения.

Жизненная емкость легких – показатель, отражающий функциональные возможности внешнего дыхания (рис. 5).

Соревновательные упражнения в гиревом спорте выполняются в соответствии с правилами соревнований в течение 10 мин, поэтому гиревики должны обладать высокоразвитой функцией внешнего дыхания.



А



Б

Рис. 5 Приборы для определения жизненного индекса: а – спирометр; б – медицинские весы

Сильные мышцы кисти помогают повысить надежность захвата за дужку гири, что играет значимую роль в рывковом упражнении гиревого спорта и в толчке по длинному циклу.

Сила мышц туловища, особенно спины, значима для достижения высокого спортивного результата тем, что эти мышечные группы принимают активное участие в выполнении технического приема «подрыв» во всех соревновательных упражнениях гиревого спорта.

Поэтому в качестве модельной характеристики рекомендуется учитывать силовой индекс, характеризующий относительную силу мышц туловища и кисти (рис. 6).

А

Б

Рис. 6 Динамометрия: а – становая; б – кистевая

Скоростно-силовые качества необходимы гиревику для успешного выполнения подрыва в толчковых и рывковом упражнениях, выталкивания гирь от груди в толчковых упражнениях.

Показатели тестового упражнения «прыжок в длину с места» характеризуют мощность работы мышц передней поверхности бедра и икроножных мышц голени, которые несут основную нагрузку в соревновательных упражнениях «толчок» гиревого спорта.

Тестовое упражнение «бросок мяча снизу двумя руками вперед» схоже по биомеханической структуре с упражнением «рывок» классического двоеборья – оба движения осуществляются последовательным развитием максимальных взрывных усилий мышц ног, спины и рук.

Степень развития *силовых качеств* у гиревиков выступает условием проявления силовой выносливости.

Сила мышц нижних конечностей, особенно бедра, значима при толчке гирь от груди и при выполнении подрыва в рывке.

Сила мышц-разгибателей верхних конечностей, в частности трехглавых мышц плеча, играет немаловажную роль при подъеме гирь от груди.

Поэтому в качестве модельных характеристик силовых качеств рекомендуется учитывать результаты в тестовых упражнениях «вставание из приседа с проявлением максимального усилия», «жим лежа с проявлением максимального усилия».

При осуществлении многократных подъемов гирь за определенный промежуток времени ведущую роль играет уровень развития специальной *силовой выносливости.* Она определяет результативность гиревика, его мастерство в целом.

Для ее определения нами выделены такие тестовые упражнения, как «приседание с весом 50 % от максимального в течение 2 мин», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 2 мин» и «вис на перекладине, в минутах». В первом и втором упражнениях учитывалось количество движений, в третьем упражнении – время выполнения виса до отказа.

Количество приседаний характеризует силовую выносливость мышц-разгибателей ног, сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа – силовую выносливость мышц-разгибателей рук, время виса на перекладине – силовую выносливость мышц-сгибателей кисти рук.

Вес 50 % от максимального для приседаний выбран нами с учетом того, что в гиревом спорте максимальная сила не является компонентом, обусловливающим соревновательную эффективность, что человек может сохранять уровень физической работоспособности при выполнении этого упражнения в течение достаточно длительного времени (до 2 мин) сопоставимого со временем выполнения соревновательного упражнения.

Упражнения гиревого спорта относятся к циклическим движениям с определенной динамической структурой, в которых с учетом качественного своеобразия решаемых ими частных двигательных задач выделяется ряд последовательно взаимосвязанных частей или подсистем. Каждая из них имеет свои граничные моменты положений тела (или позы) спортсмена. Многообразие взаимодействующих между собой сил при выполнении упражнений с гирями и необходимость сохранить равновесие во всех фазах движения обуславливает координационную сложность их выполнения. Кроме того, подъем

гирь происходит при различных, быстро сменяющихся режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический).

В этой связи в практике гиревого спорта немаловажное значение имеет уровень развития *координационных способностей.*

Для измерения показателей этих способностей нами определены тестовые упражнения «тройной прыжок с места» и «бросок набивного мяча вперед снизу двумя руками», результаты в которых зависят не только от силовых качеств, но и от умения организовать рациональное взаимодействие внешних и внутренних (мышечных) сил.

В качестве модельных характеристик рекомендуется учитывать отношение: показателей тройного прыжка с места и прыжка в длину с места; показателей броска двумя руками снизу мяча (гири) и становой динамометрии; показателей броска двумя руками снизу мяча (гири) и максимального усилия при вставании из приседа.

Чем выше коэффициенты, отражающие эти соотношения, тем больше реализуется имеющийся у гиревиков скоростно-силовой (прыжок в длину с места) и силовой (сила мышц спины по показателям становой динамометрии и сила мышц ног – по показателям вставания из приседа) потенциал при выполнении сложно-координированных действий – тройного прыжка с места и броска мяча.

Общая выносливость необходима гиревику для того, чтобы сохранять и проявлять физическую работоспособность в течение 10 мин, отводимых на выполнение соревновательного упражнения.

В качестве модельных характеристик общей выносливости рекомендуется учитывать результаты в беге на 1000–3000 м с учетом возраста – в 11 лет – 1000 м, в 12–13 лет – 1500 м, в 14–15 лет – 2000 м, в 16–17 лет и старше – 3000 м.

Степень развития *гибкости* заметно влияет на характер принятия гиревиком исходного положения перед выталкиванием гирь от груди или фиксации в нижнем положении. Эта поза – своего рода «привал», когда организм сбрасывает утомление, накопленное в рабочих фазах.

Если у гиревиков наблюдается недостаточное развитие гибкости в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, то это затрудняет отклонение туловища назад без сгибания ног в коленных суставах. Поэтому спортсмен, обладающий низким уровнем развития гибкости, вместо того, чтобы накапливать силы перед очередным подъемом снарядов, выполняет удерживающую работу в статическом режиме на согнутых ногах.

Без отклонения туловища назад упредить падение гирь вперед-вниз возможно лишь благодаря дополнительному напряжению мышц рук, что, разумеется, тоже вызывает утомление.

Во время выполнения подседа перед выталкиванием у гиревиков с очень низкой подвижностью голеностопных суставов отрываются пятки от помоста. Тем самым в работу преждевременно включаются мышцы голени.

При выполнении фазы выталкивания гиревики с низким уровнем развития гибкости не могут полностью выпрямить ноги в голеностопных и коленных суставах в финальной части выталкивания. Гиревики, имеющие хорошую гибкость позвоночного столба и плечевых суставов, достигают оптимальной глубины подседа за счет менее выраженного сгибания ног в коленных суставах. Это позволяет им более равномерно распределить нагрузку, переведя часть ее с разгибателей бедра и голени на разгибатели туловища. Атлеты с низкой подвижностью плечевых суставов для сохранения вертикального положения рук вынуждены даже слегка отклонить туловище назад, при этом одна и та же глубина подседа обеспечивается за счет более острого угла в коленных суставах.

В фазе фиксации верхнем положении также наблюдается необходимость высокой подвижности плечевых суставов, так как удержание рук в вертикальном положении с преодолением напряжения чрезмерно растянутых мышц-антагонистов приводит к затрачиванию излишних сил и преждевременному опусканию гирь на грудь.

Уровень развития гибкости оценивается по результатам выполнения упражнения «наклон туловища вперед из положения основной стойки, стоя на скамейке, стуле». Испытуемые выполняют максимальный наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, и фиксируют нижнюю точку касания рук на шкале сантиметровой линейки.

В ходе проведенного нами исследования установлены показатели физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов гиревиков на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Средние значения показателей физического развития гиревиков в возрасте 11–34 лет приведены в таблице 1, динамика показателей физической подготовленности гиревиков в возрасте 11–17 лет – в таблице 2.

Таблица 1. Средние показатели физического развития гиревиков-мужчин в возрасте 11–34 лет, X±*δ*

Возраст (лет) и кол-во человек	*Индекс Кетле, г/см*	*Индекс плеча*	*Индекс кисти*	*Индекс таза*	*Жизненный индекс*	*Силовой индекс кисти*	*Становой индекс*
11 лет, n=7	262,43±51,59	0,19±0,01	0,11±0,00	0,16±0,01	66,27±12,43	0,84±0,24	1,51±0,29
12–13, n=17	304,59±59,81	0,19±0,00	0,11±0,00	0,16±0,01	61,53±11,40	1,37±0,35	1,56±0,31
14–15, n=32	342,15±38,44	0,19±0,00	0,11±0,00	0,16±0,00	69,04±10,87	1,21±0,19	1,83±0,33
16–17, n=25	386,04±60,03	0,19±0,01	0,11±0,00	0,16±0,01	65,92±9,34	1,35±0,24	1,94±0,33
18–34, n=29	460,70±52,35	0,19±0,01	0,11±0,00	0,17±0,01	65,05±9,74	1,35±0,20	1,99±0,35

Таблица 2. Динамика показателей физической подготовленности гиревиков-мальчиков в возрасте 11–17 лет, X±δ

Физические качества	*Тестовые упражнения*	*Возраст (лет) и кол-во испытуемых*			
		11 лет, n=7	12–13, n=17	14–15, n=32	16–17, n=25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	1,47±0,16	1,64±0,22	2,03±0,18	2,10±0,24
	Бросок набивного мяча, м	4,01±0,45	5,93±1,00	8,31±1,64	6,47±0,88
Силовые качества	Вставание из приседа, кг	58,71±13,83	63,70±16,29	88,15±22,84	108,78±29,57
	Силовой индекс ног	1,64±0,61	1,39±0,35	1,54±0,39	1,69±0,50
	Жим лежа, кг	23,71±4,23	28,17±10,63	52,50±14,25	60,60±17,35
	Силовой индекс рук	0,66±0,20	0,60±0,22	0,90±0,19	0,94±0,28
Силовая выносливость	Приседание с весом 50 % от максимума за 2 мин, раз	45,71±13,31	66,41±23,47	67,59±23,44	65,64±19,10
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 2 мин, раз	41,29±17,79	37,11±12,68	49,53±15,43	43,64±15,86
	Вис на перекладине, мин	1,10±0,66	1,57±0,96	1,62±0,65	2,10±0,64
Координационные способности	Тройной прыжок в длину с места / прыжок в длину с места	2,99±0,34	2,97±0,33	3,02±0,56	2,92±0,19
	Бросок набивного мяча / становая динамометрия и вставание из приседа (см/кг)	3,49±2,14	4,40±1,77	4,27±1,31	2,75±0,84
Общая выносливость	Бег на 1000–3000 м, мин	6,47±0,34	7,77±0,4	8,03±31,28	12,09±0,80
Гибкость	Наклон вперед, см	5,50±3,59	6,56±4,17	8,95±6,57	9,40±6,30

В таблице 3 представлены средние значения показателей физической подготовленности высококвалифицированных гиревиков.

Таблица 3. Средние показатели физической подготовленности высококвалифицированных гиревиков, n=29 (X±δ)

Силовые индексы мышц ног и рук, тестовое упражнение на гибкость	*Показатели физической подготовленности*
Относительная сила мышц-разгибателей ног	1,97±0,51
Относительная сила мышц-разгибателей рук	1,40±0,33
Наклон вперед из основной стойки, см	13,40±3,98

Таблица 4 содержит средние значения показателей соревновательных результатов гиревиков на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Таблица 4. Средние показатели соревновательных результатов гиревиков-мужчин в возрасте 11–34 лет, количество подъемов, X±δ

Возраст, количество испытуемых	*Соревновательные упражнения*		
	Толчок	Рывок	Толчок по длинному циклу
11 лет, n=7	50,0±29,8	105,86±17,9	25,1±15,8
12–13 лет, n=17	62,6±24,6	119,9±20,8	27,4±16,7
14–15 лет, n=32	73,9±22,7	117,0±23,7	34,7±12,5
16–17 лет, n=25	64,3±38,6	107,3±37,7	27,4±11,2
18–34 лет, n=29	101,48±23,11	130,90±33,34	–

Примечание: время выполнения упражнения в возрасте 11–17 лет – 5 мин., в возрасте 18–34 лет – 10 мин.; вес гири для детей в возрасте 11 лет – 6 кг, в 12–13 лет – 8 кг, в 14–15 лет – 12 кг, в 16–17 лет – 16 кг; для высококвалифицированных гиревиков в возрасте 18–34 лет – 32 кг; очки в рывке – сумма двух рук.

В совершенствовании теории и методики современного гиревого спорта изучение корреляции относительных показателей физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов высококвалифицированных гиревиков является актуальной проблемой. В связи с этим нами на основании корреляционного анализа полученных результатов исследований установлена взаимосвязь показателей ФР, ФП и СР высококвалифицированных гиревиков (таблица 5).

Таблица 5. Корреляция относительных показателей физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов высококвалифицированных гиревиков

	Весо-ростовой индекс	Относительная длина плеча	Относительная длина кисти	Относительная ширина таза	Жизненный индекс	Силовой индекс кистей	Силовой индекс туловища	Относительная сила мышц ног	Относительная сила мышц рук	Наклон вперед из основной стойки, см	Соревновательный результат в толчке	Соревновательный результат в рывке (сумма двух рук)	Соревновательный результат в двоеборье
	3	5	7	9	11	14	16	18	20	21	22	23	24
3		-0,045	0,008	0,464	-0,718	-0,560	-0,004	-0,065	-0,141	0,232	0,421	0,472	0,488
5			-0,096	-0,187	-0,061	-0,193	-0,218	0,069	0,161	0,276	0,323	0,050	0,230
7				0,199	0,133	0,316	-0,086	0,009	-0,111	-0,207	0,171	0,357	0,275
9					-0,444	-0,015	0,160	0,425	0,042	-0,153	0,218	0,278	0,269
11						0,656	0,104	0,027	0,113	-0,056	-0,400	-0,119	-0,312
14							0,390	0,091	0,145	-0,368	-0,387	-0,185	-0,334
16								0,163	0,224	-0,010	0,190	-0,042	-0,141
18									0,743	-0,174	0,151	0,019	0,105
20										-0,070	-0,004	-0,224	-0,106
21											0,079	0,303	0,191
22												0,631	0,933
23													0,867
24													

Заключение. Мы полагаем, что выявленные нами показатели физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов гиревиков как модельные характеристики позволять оптимизировать планирование тренировочных нагрузок у конкретных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бунак, В. В. Антропометрия: практический курс : пособие для ун-тов / В. В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 400 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Программирование, организация и управление тренировочным процессом / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 264 с.

3. Пилипко, В. Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. – № 2. – С. 16–23.

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

5. Симень, В. П. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 1 (26). – С. 181–187.

6. Симень, В. П. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности гиревиков в 12–17 лет / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 170–176.

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ МЫШЦ КИСТЕЙ И ТУЛОВИЩА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В РЫВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ РАЗНОГО ПОЛА И РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Спатаева М. Х., Замчий Т. П., Назаренко Ю. Ф.

ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет им. Ф. М. Достоевского», г. Омск

Аннотация. В статье представлены средние показатели кистевой и становой динамометрии и соревновательные результаты гиревиков разного пола и различных весовых категорий. Знание особенностей степени развития силовых качеств позволит эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью спортсменов-гиревиков.

Актуальность исследуемой проблемы. Гиревой спорт в последнее десятилетие бурно начинает набирать обороты и становится объектом исследования различных специалистов. Основными физическими качествами в гиревом спорте являются сила и выносливость [1–6]. Исследованию силовых качеств посвящены труды различных авторов. Большинство из них единодушны в том, что развивать силовые качества необходимо до определенного предела [1, 2, 4, 5, 7, 8]. Другие авторы, напротив, связывают рост результата в гиревом спорте с развитием максимальной силы [6]. А. И. Воротынцев [3] приводит примерные показатели силы и выносливости, к которым нужно стремиться в процессе общей физической подготовки мужчин. Указанное свидетельствует о различии сложившихся мнений различных авторов на то, как силовые показатели развивать и к чему стремиться в ходе подготовки гиревика.

Цель исследования: изучить силовые показатели спортсменов, занимающихся гиревым спортом.

Задачи исследования: 1. Изучить особенности развития силы у спортсменов, занимающихся гиревым спортом. 2. Сравнить силовые показатели мужчин и женщин в гиревом спорте.

Методы и организация исследования. Исследование силы мышц рук и спины проводилось с помощью кистевой и становой динамометрии. Кроме этого проводилось тестирование соревновательных упражнений в рывке попеременно правой и левой рукой. Исследование проводилось на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. В нем приняли участие 30 женщин и 50 мужчин. Возраст испытуемых от 18 до 25 лет, квалификация от 2 разряда до мастера спорта международного класса (МСМК). Мужчины были представлены в следующих весовых категориях: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95, до 105 и свыше 105 кг. Женщины: до 53, до 58, до 63, до 68 и свыше 68 кг.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования указывает на отсутствие связи между показателями кистевой динамометрии и весовой категорией у мужчин (рис. 1, 2). Наибольшие показатели отмечены у представителей весовой категории до 95 кг у мужчин и в весовой категории свыше 68 кг у женщин.

Такие же тенденции отмечаются при изучении показателей кистевой динамометрии левой руки у испытуемых.

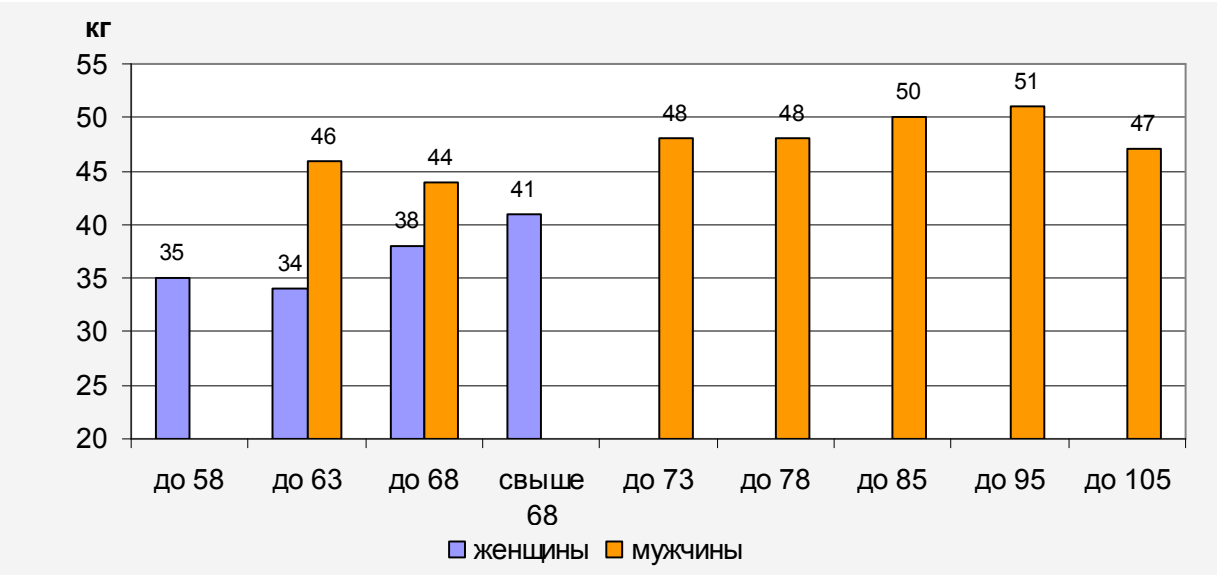


Рис. 1 Результаты измерения кистевой динамометрии правой руки у мужчин и женщин, занимающихся гиревым спортом

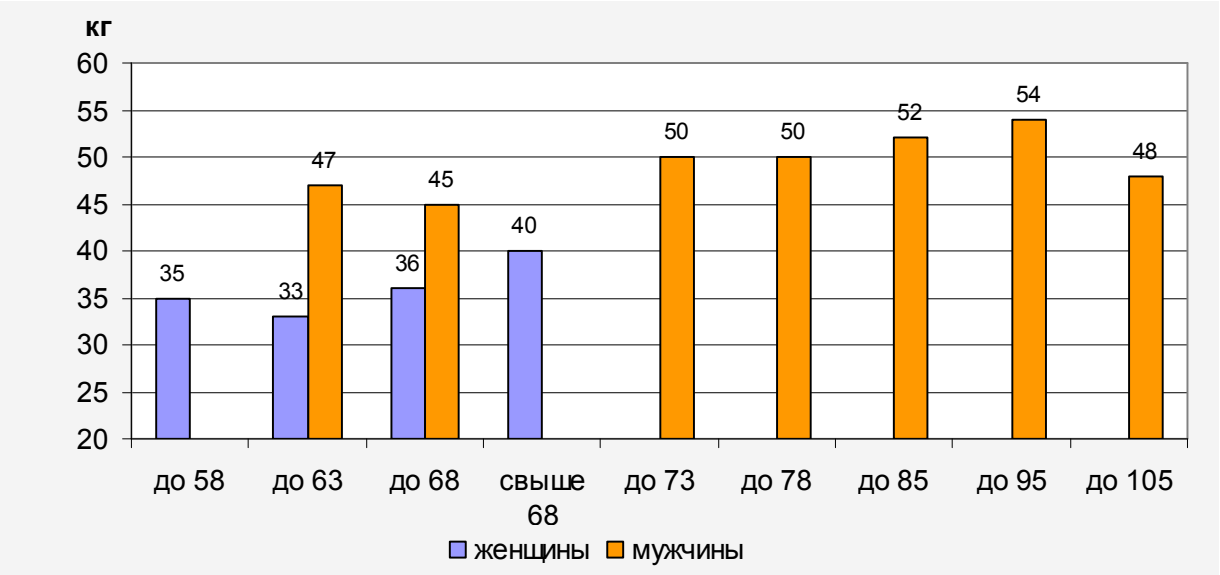


Рис. 2 Результаты измерения кистевой динамометрии левой руки у мужчин и женщин, занимающихся гиревым спортом

При изучении показателя становой тяги у мужчин самые высокие отмечены у представителей весовой категории до 78 кг у женщин – в весовой категории свыше 68 кг (рис. 3).

Полученные данные также свидетельствуют об отсутствии взаимосвязи весовой категории мужчин с результативностью в становой тяге. Исследование становой тяги у женщин показывает, что с ростом весовой категорий и показатели становой тяги увеличиваются.

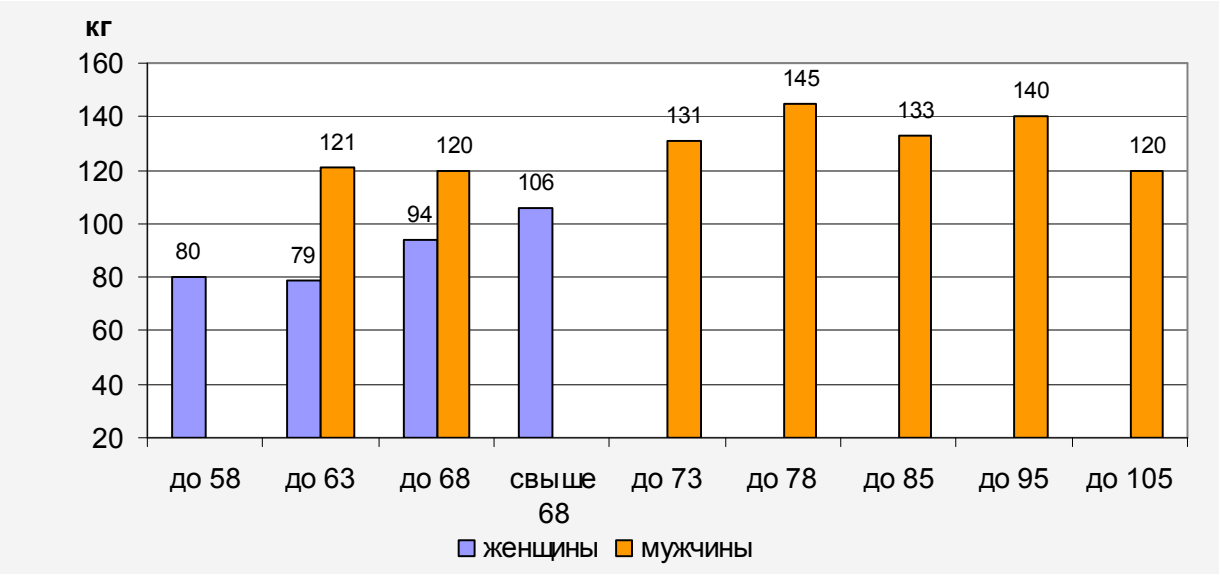


Рис. 3 Результаты измерения становой тяги у мужчин и женщин, занимающихся гиревым спортом

Это не противоречит физиологическим основам мышечной силы, поскольку анатомически и физиологически поперечник мышц возрастает с ростом весовой категории, но на результат рывка эта сила мало влияет (рис. 4).

На наш взгляд, это происходит по той же причине, что и в случае с кистевой динамометрией, то есть абсолютная сила мало влияет на высокие показатели в соревновательном упражнении. Мы считаем, что здесь основополагающий показатель – силовая выносливость. Результаты измерения рывка правой рукой у мужчин показывают, что самые высокие показатели отмечаются в весовой категории до 95 кг. У женщин самые высокие показатели рывка правой рукой установлены в весовой категории до 68 и свыше 68 кг.

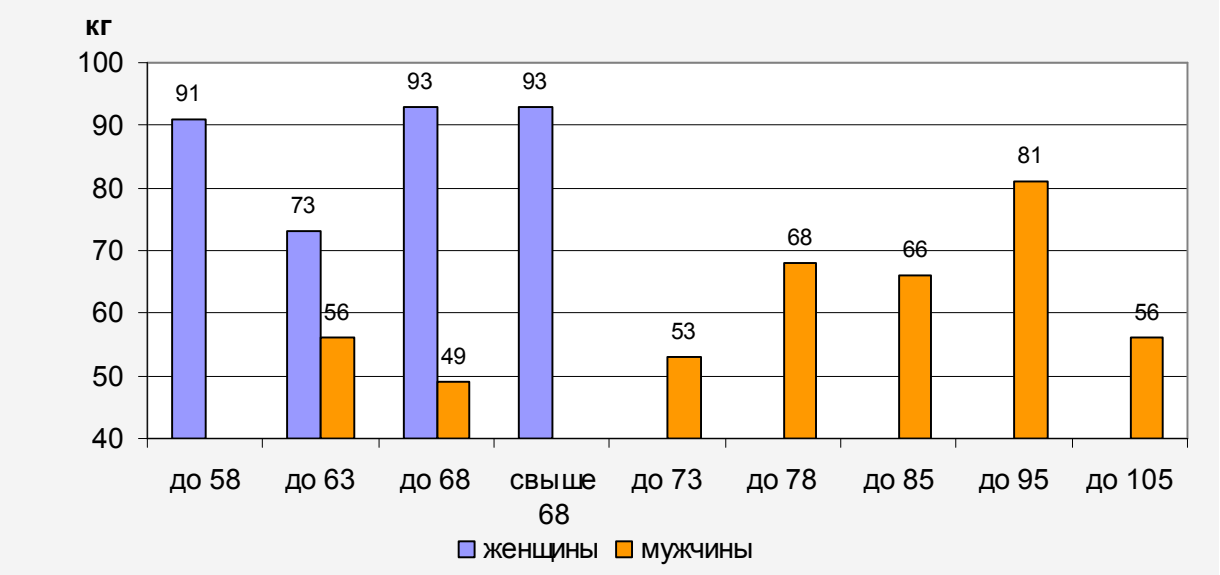


Рис. 4 Результаты рывка правой рукой у мужчин и женщин, занимающихся гиревым спортом

Аналогичные данные установлены при изучении показателей рывка гири левой рукой у мужчин и женщин. Высокие показатели также установлены в тех же весовых категориях у мужчин (до 95 кг) и женщин (свыше 68), (рис. 5).

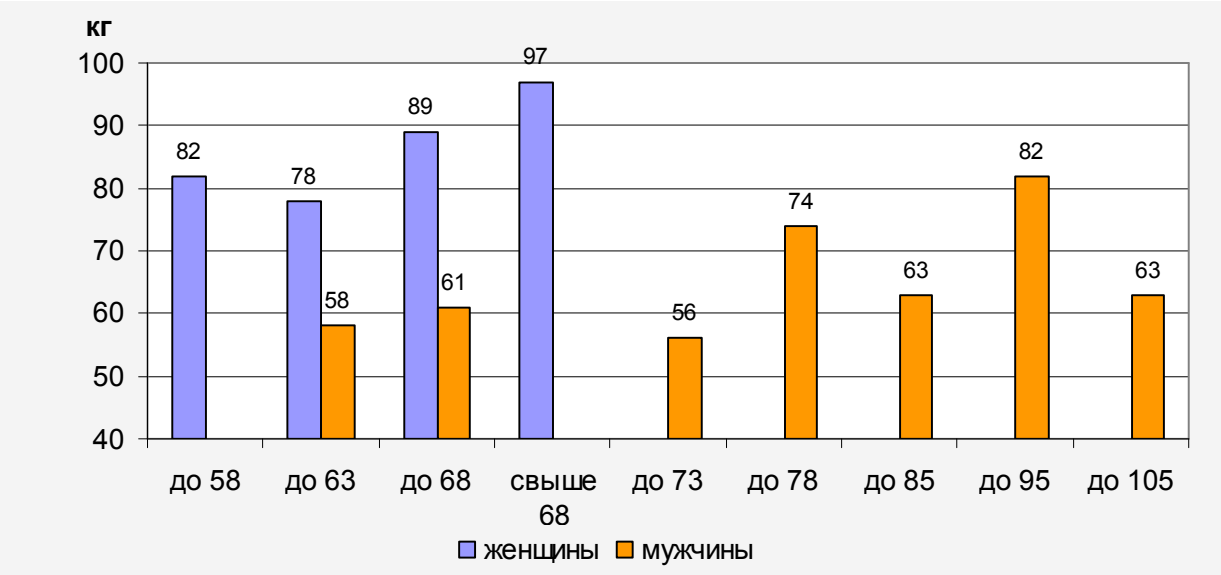


Рис. 5 Результаты измерения рывка левой рукой у мужчин и женщин, занимающихся гиревым спортом

Указанная тенденция появилась и в исследовании рывка гири в сумме двух рук, так высокие показатели установлены у мужчин в весовой категории до 95 кг, у женщин в весовой категории свыше 68 кг (рис. 6).

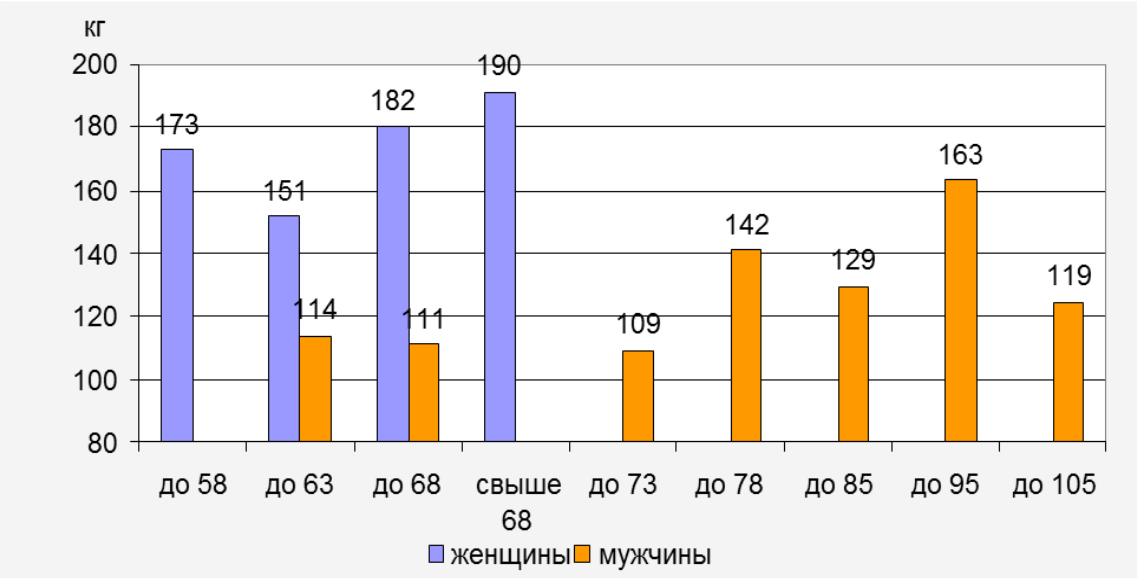


Рис. 6 Показатели рывка в сумме двух рук у мужчин и женщин, занимающихся гиревым спортом

Заключение. Таким образом, в результате проведенных исследований были получены следующие результаты: наибольшие показатели силовых качеств в отдельных тестах отмечены в весовой катего-

рии свыше 68 кг у женщин и в весовой категории до 95 кг у мужчин; при измерении кистевой динамометрии у женщин-гиревиков установлено, что сила кисти и правой, и левой рук возрастает по мере увеличения собственного веса тела гиревиков, что не отмечается у мужчин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов, Р. Ф. Силовая подготовка спортсменов-гиревиков и ее связь с эффективностью тренировочного процесса / Р. Ф. Ахметов [и др.] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 12. – С. 7–10.

2. Воропаев, В. И. Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика: автореф. дис... канд. пед. : 13.00.04 / В. И. Воропаев. – Малаховка : МГАФК, 1997. – 27 с.

3. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.

4. Пронтенко, К. В. Требования к развитию основных физических качеств спортсменов, которые специализируются в гиревом спорте / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, Т. Г. Кириченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6. – С. 235–238.

5. Радченко, Н. А. Повышение уровня силовых способностей курсантов школы мичманов и старшин учебного центра ФСБ России средствами гиревого спорта / Н. А. Радченко, Г. Г. Дмитриев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5. – С. 85–87.

6. Ромашин, Ю. А. Гиревой спорт. Техника, методика обучения, тренировки и планирование / Ю. А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 1992. – № 1. – С. 3–44.

7. Симень, В. П. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности гиревиков в 12–17 лет / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 170–176.

8. Симень, В. П. Модельные характеристики физического развития высококвалифицированных гиревиков / В. П. Симень // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : матер. Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (27–28 ноября 2014 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – С. 100–101.

УСТАНОВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ТЕХНИКОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ АТЛЕТАМИ СТАРШЕ 50 ЛЕТ И ФАКТОРАМИ РАССОГЛАСОВАННОСТИ «МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ»

Волков П. Б.

Некоммерческая Организация «Фонд поддержки и развития гиревого спорта Кировской области», г. Киров

Аннотация. Рассматриваются проблемы в гиревом спорте ветеранов, связанные с возрастными нейропсихологическими изменениями в проводимости нервных сигналов от головного и спинного мозга к рецепторам, через призму техники выполнения упражнений с гирями. Результаты исследования определяют личностный возрастной аспект как основополагающий фактор в рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями. Проявление рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями спортсменами-ветеранами не зависит от национальности, социальной и половой принадлежности.

Актуальность исследуемой проблемы. Проблема исследования техники выполнения упражнений с гирями в таком виде деятельности, каким является спорт ветеранов, выступает одной из важных в практическом отношении и сложный в теоретическом плане. Возрастной период после 50 лет связан с преодолением трудностей психофизиологического, физического аспектов.

Факторы рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями спортсменами-ветеранами рассматриваются не только в плане биомеханического обоснования двигательного действия, но и в социальном, психическом, личностном аспектах.

Считается, что на фоне утомления при выполнении физической нагрузки, у атлета происходит снижение концентрации внимания, работоспособности, физических кондиций и, как следствие, отмечаются ошибки в технике упражнения. Поэтому большое значение приобре-

тает изучение этого состояния в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена-ветерана гиревого спорта, поскольку ошибки в выполнении упражнений с гирями в подавляющем большинстве случаев встречаются на начальном этапе выполнения упражнения.

Известно, что технически безупречное выполнение упражнений с гирями в возрастной период после 50 лет дается для атлета все труднее и труднее. В аспекте биомеханики отмечается нерациональное выполнение движения, возрастает нагрузка на суставы за счет смещения центра тяжести снаряда от оптимальной оси при выполнении упражнений с гирями, что чревато получением травмы на базе чрезмерного перенапряжения опорно-двигательного аппарата атлета. В соревновательной деятельности это отражается в снижении темпа выполнения упражнения, скорости выполнения отдельных фаз двигательного акта. На этом фоне прослеживаются ошибки, в частности, в технике выполнения упражнений с гирями, что объясняется возрастным нейропсихическим «угасанием» рефлекторных связей между нервными клетками. Ослабевают импульсы в проводящих путях спинного мозга: спинно-церебральных (восходящих) и церебро-спинальных (низходящих). Например, у возрастных атлетов ослабевают импульсы от проприоцепторов мышц, сухожилий, связок в дорсальном спинно-мозжечковом пути (пучок Флексига) и в вентральном спинно-мозжечковом пути (пучок Говерса), относящихся к спинно-церебральному (восходящему) пути. Также ослабевают импульсы к скелетным мышцам – латеральный корково-спинномозговой (пирамидный) путь и импульсы, поддерживающие тонус скелетных мышц, красноядерно-спинномозговой (Монакова) путь, относящиеся к церебро-спинальному (низходящему) пути.

Все это сказывается на психике атлета: возрастают психические нагрузки, психические перенапряжения, которые связаны с проблемами нервозов, межличностных отношений, личностных аномалий. Прослеживается закономерность: чем старше атлет, тем отчетливее проявляются технические ошибки в выполнении упражнений с гирями.

Опытные спортсмены в своем большинстве, занимаясь самостоятельно, за счет волевых усилий, мотивации достижения, продолжают тренироваться и соревноваться с предельными весами гирь, готовясь к соревнованиям или выполнению нормативных требований. Однако, это удается далеко не всегда даже опытным атлетам, особенно, если у них проявляются боли в мышцах, суставах; напряжение в связках при

выполнении упражнений; рассогласованность координации движений рук, туловища и ног.

Субъективно состояние тревожности может описываться ощущениями напряжения, беспокойства, а физиологически – активацией автономной нервной системы. Субъективное ощущение от рассогласованности координации движений рук, туловища и ног при выполнении стандартных упражнений с гирями воздействуют на психику некоторых атлетов-ветеранов и могут оказать значительное травмирующее воздействие, вплоть до появления невротического расстройства. У спортсменов-ветеранов, склонных к возникновению невротической тревоги, появившаяся рассогласованность в координации движений при выполнении упражнений с гирями затрагивает гораздо более глубокие пласты личности, скрытые от сознания. Возможность «провала» на соревнованиях становится сигналом жизненной несостоятельности, личной неполноценности. Тогда данная ситуация становится препятствием, которое может лишить атлета уважения в глазах молодых спортсменов и своих собственных.

Подобные ситуации в гиревом спорте еще до того, как спортсмен фактически столкнется с ними, могут вызвать у него состояние повышенной психической напряженности, подобное эмоциональному или психическому стрессу. Повышенный уровень личностной тревожности у спортсменов-ветеранов способствует увеличению напряженности в тренировочной и соревновательной деятельности, что может стать препятствием в продолжение спортивной карьеры и привести к прекращению занятий гиревым спортом.

Задачи специалистов и организаторов соревнований для спортсменов-ветеранов сводятся к максимальному нивелированию психически напряженных состояний и их нормализации.

Одним из путей решения проблемы повышения спортивного долголетия, но не решения проблемы возрастного «угасания» рефлекторных связей, является снижение веса гирь, сокращение времени на выполнение упражнения; изменение в трактовке правил, касающихся техники выполнения упражнений (отсутствие фиксации, нисхождение при неполном выпрямлении суставов и т.п.); увеличение диапазона возрастных и весовых категорий.

Проведение соревнований по данной модели способствует преодолению депрессии, обеспечивает мобилизационную готовность, создает уверенное и оптимистическое настроение у спортсмена-ветерана, но не в ущерб спортивному результату.

Организация и методы исследования. Нами проведено исследование в рамках организации и проведения соревнований по гиревому спорту Международной Конфедерацией мастеров гиревого спорта и гиревого триатлона в период с 2005 г. по 2015 г. Объектом исследования являлись атлеты в возрасте от 30 до 70 лет, имеющие опыт участия в спортивных соревнованиях. Всего в исследовании приняло участие более 100 спортсменов разных национальностей, социальной и половой принадлежности.

Основными методами исследования явились следующие:

– метод видеозаписи движений атлета с помощью высокочастотных цифровых видеокамер применялся для выявления технических ошибок при выполнении упражнений с гирями;

– сравнительный анализ биокинематических характеристик упражнений с гирями, выполненных кандидатами в мастера гиревого спорта и спортсменами-ветеранами на гирях 24 кг, проводился с помощью компьютерной программы – рассчитывались необходимые биокинематические характеристики и строились графики;

– беседа, наблюдение;

– собственный практический опыт выполнения упражнений с гирями во время занятий, тренировок и соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования можно сказать, что между характеристиками межмышечной координации при выполнении упражнений с гирями у атлетов кандидатов в мастера спорта и у атлетов старше 45 лет существуют значимые отличия.

Так, рассогласованность движений атлета-ветерана происходит на начальном этапе выполнения движений с гирями 24 кг, в то время как у спортсмена-гиревика ошибки в технике отмечаются судьями и специалистами на фоне утомления, усталости.

Подобные нарушения в технике толчка или рывка отмечаются у спортсмена-ветерана в случаях выполнения упражнений с облегченными гирями: 16 кг, 12 кг, 10 кг, 8 кг, 6 кг.

Таблица 1. Результаты параметрического корреляционного анализа

	отсутствие у атлета основ техники выполнения упражнений с гирями	снижение подвижности в связочно-суставном аппарате организма	повышенная нагрузка на отдельные суставы	лишний собственный вес	отсутствие навыка расслабления во время фиксации снаряда (ов)	низкая функциональная подготовленность и значительный перерыв в тренировочных занятиях и соревновательной деятель-	отсутствие фиксации в исходных положениях с гирями

						ности	
Уровень техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения без технических ошибок)	0,709**	0,790**	- 0,812**	- 0,352*	0,723*	0,268*	- 0,832**

** Корреляция значима на уровне 0,05; ** корреляция значима на уровне 0,01*

Представим факторы, которые усугубляют рассогласованность координации движений рук, туловища и ног спортсменов-ветеранов гиревого спорта. Нами обнаружена достоверно значимая взаимосвязь высокого уровня техники выполнения упражнений с гирями со следующими показателями:

– отсутствие у атлета основ техники выполнения упражнений с гирями (r = 0,709). Уровень положительной корреляции высокий: при повышении уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения без технических ошибок) повышается аспект технической подготовленности атлета, и, наоборот, при снижении уровня техники выполнения упражнений с гирями проявляются недостатки в аспекте технической подготовленности атлета. Однако, трудность вызывает определение причины в рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями, поскольку техническая неподготовленность сказывается на спортивном результате и у более молодых спортсменов. На помощь приходит изучение и анализ анкетных данных спортсмена-ветерана, в частности, таких показателей, как стаж занятий гиревым спортом, уровень спортивного мастерства, наличие травм и перенесенных заболеваний, возраст, пол, помощь специалиста и многое другое. В случае определения высокого спортивного разряда и продолжительного стажа занятий гиревым спортом причиной рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями является, так называемый, возрастной процесс «угасания» рефлекторных связей;

– снижение подвижности в связочно-суставном аппарате организма (r = 0,790). Уровень положительной корреляции высокий: при повышении уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения без технических ошибок) повышается эластичность в связочно-суставном аппарате атлета, и, наоборот, при снижении уровня техники выполнения упражнений с гирями прослеживается снижение подвижности в связочно-суставном аппарате организ-

ма атлета. У молодого спортсмена временное ограничение подвижности сустава может быть связано или с травмой (ее последствия) или инфекцией (простудным заболеванием). Для ветерана гиревого спорта снижение подвижности в связочно-суставном аппарате организма имеет невозвратимый характер, связанный с возрастными изменениями с возможными острыми или хроническими заболеваниями суставов (обострение остеохондроза, радикулита и т.п.);

– повышенная нагрузка на отдельные суставы (r = - 0,812). Уровень отрицательной корреляции высокий: при снижении уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения с техническими ошибками) повышается нагрузка на отдельные суставы по причинам: большого веса снаряда или работы ограниченного суставного аппарата при выполнении упражнения с гирями по причине сохранности, подверженных травмам суставов. Наоборот, чем выше уровень техники выполнения упражнений с гирями, тем большее количество суставов включается, следовательно, нагрузка распределяется равномерно. Вероятность травмирования суставов маловероятна у молодых спортсменов, но не гарантирована для атлетов-ветеранов. Причина – протекание биохимических реакций на клеточном уровне имеет существенные отличия;

– лишний собственный вес (r = - 0,352). Уровень отрицательной корреляции средний: на снижение уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения с техническими ошибками) сказывается повышение собственного веса у атлета-ветерана, который происходит не за счет прироста мышечной массы, а является результатом или переедания, или скрытой формы диабета, или показателем отсутствия физической нагрузки из-за пропуска тренировок. Приведение в нормальное (рабочее) состояние собственного веса позволяет повысить уровень техники выполнения упражнений с гирями. Для молодых атлетов повышение собственного веса так же влияет на изменение техники выполнения упражнений с гирями. Например, возрастает вероятность при выталкивании гирь от груди переносить основную нагрузку с ног на руки или верхний плечевой пояс; при рывке гири выполнять движение только за счет силы руки;

– отсутствие навыка расслабления во время фиксации снаряда (ов) – (r = 0,723). Уровень положительной корреляции высокий: при повышении уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения без технических ошибок) повышается умение расслабляться во время фиксации снаряда (ов). Однако в этом случае

снижается темп выполнения упражнения. Отсутствие фазы расслабления в момент фиксации снаряда приводит к быстрому закислению мышц лактатом (молочной кислотой) и способствует неполному выпрямлению суставов у атлета;

– низкая функциональная подготовленность и значительный перерыв в тренировочных занятиях и соревновательной деятельности (r = 0,268). Уровень положительной корреляции низкий: при повышении уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения без технических ошибок) повышается уровень функциональной подготовленности, но данная корреляционная связь не достоверна. Технически правильное выполнение упражнения с гирями может быть выполнено на фоне низкой функциональной подготовленности, что не скажется на технике исполнения упражнения в краткосрочном периоде. По мере выполнения упражнения продолжительное время низкая функциональная подготовка способствует искажению техники выполнения упражнений с гирями или приводит к его прекращению до истечения регламента времени. Значительные перерывы в тренировочных занятиях и соревновательной деятельности приводят к ошибкам в выполнении упражнений с гирями на начальном этапе, поскольку двигательный навык, неподкрепленный достаточно высокими физическими кондициями и функциональной подготовленностью атлета-ветерана, требует время на свое восстановление в процессе тренировки;

– отсутствие фиксации в исходных положениях с гирями (на выпрямленных руках и в положении – гири на груди) – (r = - 0,832). Уровень отрицательной корреляции высокий: при повышении уровня техники выполнения упражнений с гирями (выполнение упражнения без технических ошибок) снижается технический брак в выполнении упражнений с гирями в фазе фиксации, и, наоборот, при повышении технического брака в выполнении упражнений с гирями в фазе фиксации снижается уровень техники выполнения упражнений. Подобная корреляционная связь установлена у молодых атлетов и атлетов-ветеранов. Технические особенности определяются причинами, приводящими к отсутствию фиксации в исходных положениях с гирями. У спортсменов-ветеранов такими особенностями являются: значительный вес гирь (и) на фоне низкого уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности; отсутствие понятия или искаженного двигательного навыка выполнения упражнения на фоне низкого уровня спортивного мастерства атлета-ветерана; психо-

логическая установка на предохранительные движения в выполнении упражнения с гирей (недостаточное выталкивание или подрыв гири, не выпрямление суставов) или выстраивание психологической защиты с целью предохранения суставно-связочного аппарата от травм или перенапряжения. Реже всего спортсмены-ветераны объясняют технический брак в выполнении упражнений с гирями патологическими изменениями в опорно-двигательном аппарате или возрастным нейропсихическим «угасанием» рефлекторных связей между нервными клетками. Признание атлетом последнего фактора приводит к прекращению занятий не только гиревым спортом, но и физической культурой вообще. В этом аспекте судья на помосте, на котором выступает атлет старше 50-летнего возраста с явными нарушениями в технике выполнения упражнения, должен руководствоваться принципами «спорта для всех», которые определены Положениями о соревнованиях, проводимых в рамках МКМГС.

В крайне тяжелых случаях в гиревом спорте ветеранов имеют место такие факторы: атрофия мышечных волокон в отдельных частях тела; рассогласованность между природными свойствами центральной нервной системы атлета (силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов), которые носят субъективный возрастной характер. Выступление атлетов-ветеранов на соревнованиях с подобными психофизическими изъянами не придают мероприятиям эстетической привлекательности, но имеют значимость для сохранения личного достоинства спортсмена, сохранению спортивного долголетия, служат примером в воспитании силы духа и воли для молодежи.

Таким образом, параметрический корреляционный анализ показал наличие прямых статистически достоверных (на уровне значимости 0,01) положительных связей между всеми обозначенными показателями, кроме связи между: выполнением упражнения с гирями без технических ошибок и повышенной нагрузкой на отдельные суставы; выполнением упражнения с гирями без технических ошибок и отсутствие фиксации в исходных положениях с гирями (на выпрямленных руках и в положении – гири на груди; выполнением упражнения с гирями без технических ошибок и лишним собственным весом (между этими двумя показателями была обнаружена отрицательная связь).

Таким образом, можно предположить, что в основе рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями спортсменами-ветеранами лежит механизм возрастного изменения в проводимости нервных сигналов от головного и спинного

мозга к рецепторам или, образно выражаясь, процесс «угасания» рефлекторных связей. Нарушения в центральной нервной системе, приводящие к рассогласованности «межмышечной координации», способствуют активизации, с одной стороны, психологических способов снятия / снижения наличного состояния в виде активации механизмов психологических защит с установкой на предохранительные движения в выполнении упражнения с гирей (недостаточное выталкивание или подрыв гири, не выпрямление суставов), а, с другой стороны, стимулируют активные действия для нивелирования технической неподготовленности, самыми простыми из которых оказываются: снижение веса гирь, сокращение времени на выполнение упражнения, упрощение по технике выполнения упражнений с гирями в правилах соревнований.

Возможность такой трактовки значительно расширяет понимание причин, позволяющих регламентировать правила соревнований в гиревом спорте ветеранов, исходя из принципов «спорта для всех». Поскольку, если за ошибками в технике выполнения упражнений с гирями скрывается нейропсихологический процесс «угасания» рефлекторных связей между нервными клетками, то механический перенос трактовки техники выполнения упражнений с гирями из правил соревнований для молодых атлетов гиревого спорта в соревновательный процесс ветеранов только усугубит ситуацию. В данном случае необходимым будет снижение состояния тревоги атлета в данный возрастной период после 50 лет, и тогда, как следствие, у ветерана гиревого спорта пропадет или будет снижено ощущение, что его «спортивный век» прошел; вместе с этим повысится или стабилизируется на определенном уровне массовость в соревновательной деятельности ветеранов гиревого спорта. Именно поэтому особенно важным является выяснение причин, позволяющих регламентировать правила соревнований в гиревом спорте ветеранов, исходя из принципов «спорта для всех».

Выводы. В ракурсе техники выполнения упражнений с гирями атлетами старше 50 лет, который характеризуется сложным взаимодействием физических и психических факторов, возрастными изменениями в организме и двигательной координационной сложностью упражнений, вполне очевидны технические ошибки.

В основе рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями спортсменами-ветеранами лежит механизм возрастного изменения в проводимости нервных сигналов

от головного и спинного мозга к рецепторам или, образно выражаясь, процесс «угасания» рефлекторных связей между нервными клетками.

Проявление рассогласованности «межмышечной координации» в выполнении упражнений с гирями спортсменами-ветеранами не зависит от национальности, социальной и половой принадлежности.

Существует прямая статистически достоверная положительная связь между всеми обозначенными показателями, кроме связи между: выполнением упражнения с гирями без технических ошибок и повышенной нагрузкой на отдельные суставы; выполнением упражнения с гирями без технических ошибок и отсутствие фиксации в исходных положениях с гирями (на выпрямленных руках и в положении – гири на груди; выполнением упражнения с гирями без технических ошибок и лишним собственным весом (между этими двумя показателями была обнаружена отрицательная связь).

Внешние условия (адаптированная соревновательная среда, т.е. трактовка правил в технике выполнения упражнений с гирями, регламент проведения соревнований и т.п.) влияют на выраженность этих показателей.

В этом аспекте одним из путей повышения спортивного долголетия атлетов в гиревом спорте является снижение веса гирь, сокращение времени на выполнение упражнения; изменение в трактовке правил, касающихся техники выполнения упражнений; увеличение диапазона возрастных и весовых категорий.

Данное исследование является одним из серии исследований, которые описывают психологическое, физическое, функциональное, социальное состояние спортсменов-ветеранов гиревого спорта. Эти исследования являются полезными для коррекции тренировочного процесса; предупреждения заболеваний (не только физических); поведения атлетов в период возрастных изменений в организме; для разработки новых методов организации и проведения соревнований; правил выполнения упражнений с гирями, адаптированных под возрастные особенности спортсмена-ветерана.

ПРИМЕНЕНИЕ МИКРОКОНТРОЛЛЕРНЫХ ПЛАТ СЕРИИ ARDUINO ДЛЯ СОЗДАНИЯ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА

Тихонов В. Ф.

ФГБОУ «Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова», г. Чебоксары

Аннотация. В работе показана возможность применения недорогой электронной аппаратуры в тренировочном процессе гиревиков. Основными задачами являлись создание измерительного комплекса с использованием метода акселерометрии для регистрации ускорения движения общего центра тяжести (ОЦТ) и управляющего воздействия на технику упражнений «толчок» с помощью звукового сигнала при превышении пиковых значений вертикальной составляющей ускорения ОЦТ.

Актуальность исследуемой проблемы. В соревновательном упражнении гиревого спорта «толчок» у спортсменов-гиревиков низкой квалификации наблюдаются избыточные резкие движения гирь вниз при опускании их на грудь. Для тренеров и спортсменов актуальным является вопрос, каких значений достигает вертикальная перегрузка на туловище спортсмена в данном упражнении в зависимости от уровня спортивной подготовленности?

Для исследования динамических показателей физических упражнений используются различные методы и приборы. Это – стационарные динамометрические площадки (регистрация вертикальной горизонтальной и продольной составляющих реакции опоры), динамометры (измерение силы), акселерометры (определение ускорения кинематических звеньев тела человека) [2]. Конструирование и применение компьютерных тренажерных устройств, позволяющих повысить избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат спортсмена методом сочетания режимов работы отдельных групп мышц, служит прогрессивным направлением в совершенствовании двигательных возможностей спортсменов [3].

В русле этого направления на кафедре НОФКиС КБГУ разработан компьютерный тренажерный комплекс «Улитка» для контроля и управляющего воздействия биомеханических характеристик двигательных действий гиревиков (Патент RU2291731C2) [4]. Тензометри-

ческая платформа, датчик перемещения и гониометр, подключенные к системному блоку через аналого-цифровые преобразователи, вместе с комплексом программ обеспечивают регистрацию, обработку и выдачу информации о движении гиревика. Выполняется расчет следующих биомеханических параметров: продолжительность всего упражнения и отдельных его фаз и периодов, угловые изменения в коленном суставе, перемещение и скорость движения, сила реакции опоры по пиковым значениям, импульс силы реакции опоры всего упражнения, его отдельных фаз и периодов. На основе этого компьютерного тренажерного комплекса разработана фазовая структура толчка двух гирь по длинному циклу и методика совершенствования биомеханических характеристик этого упражнения [3].

Обзор интернет-сайтов показал, что стоимость самого простого комплекса для исследования биомеханики физических упражнений составляет порядка 60–70 тысяч рублей. Эта сумма несовместима с бюджетом ДЮСШ, которая может выделяться на тренировочный процесс. Ранее нами проводились измерения ускорения ОЦТ с помощью цифрового многоканального самописца S-Recorder-E производителя ADClab. Стоимость самописца и аналогового датчика ускорения составил 12000 рублей. Что также определяет его использование преимущественно в лабораторных условиях. Таким образом, актуальным становится вопрос разработки недорогой аппаратуры для измерения ускорения туловища спортсменов в спортивных упражнениях, доступной для использования в тренировочном процессе.

Целью нашей работы является возможность создания управляющего воздействия на оптимизацию значений вертикальной составляющей ускорения общего центра тяжести туловища (ОЦТ) в соревновательном упражнении «толчок» у спортсменов-гиревиков при помощи недорогой микроконтроллерной платы серии Arduino.

Задачи: 1. Определить оптимальные значения вертикальной составляющей ускорения ОЦТ в соревновательном упражнении гиревого спорта «толчок». 2. Создать измерительный комплекс с использованием метода акселерометрии на основе микроконтроллерной платы Arduino Nano. 3. Разработать программу с целью создания управляющего воздействия для снижения избыточной перегрузки на поясничный отдел в упражнении «толчок» с помощью звукового сигнала при превышении пиковых значений вертикальной составляющей ускорения ОЦТ.

Методы и организация исследования. В 2013 году на Кубке России и во время тренировочных сборов юношеской сборной команды России в г. Козловка было проведено 150 измерений вертикальных и продольных ускорений общего центра тяжести у 27 спортсменов-гиревиков различной квалификации в соревновательных упражнениях гиревого спорта. Измерения проводились с помощью цифрового многоканального самописца S-Recorder-E производителя ADClab и аналогового датчика ускорения DE-ACCM6G .

В настоящее время, как альтернативный вариант приборам таких известных фирм, как Kistler, Vernier, Neulog и др. мы выбрали распространенную микроконтроллерную плату серии Arduino Nano [5]. Эта плата использовалась нами для связи датчика ускорения (акселерометра) с компьютером. В качестве датчика динамических показателей (вертикальных, горизонтальных и продольных составляющих ускорения туловища испытуемого) мы выбрали цифровой акселерометр ADXL 345, который позволяет программное регулирование пределов измеряемых ускорений: ± 2g, ± 4g, ± 8g и ± 16g. Для беспроводной связи использовали плату Bluetooth HC-05B. Для графического представления составляющих $\mathbf{a_x}$, $\mathbf{a_y}$, $\mathbf{a_z}$ ускорения ОЦТ и продольной перегрузки на руку $\mathbf{a_{прод}}$, мы выбрали свободную для некоммерческого использования программу StampPlot [6] (рис. 1).

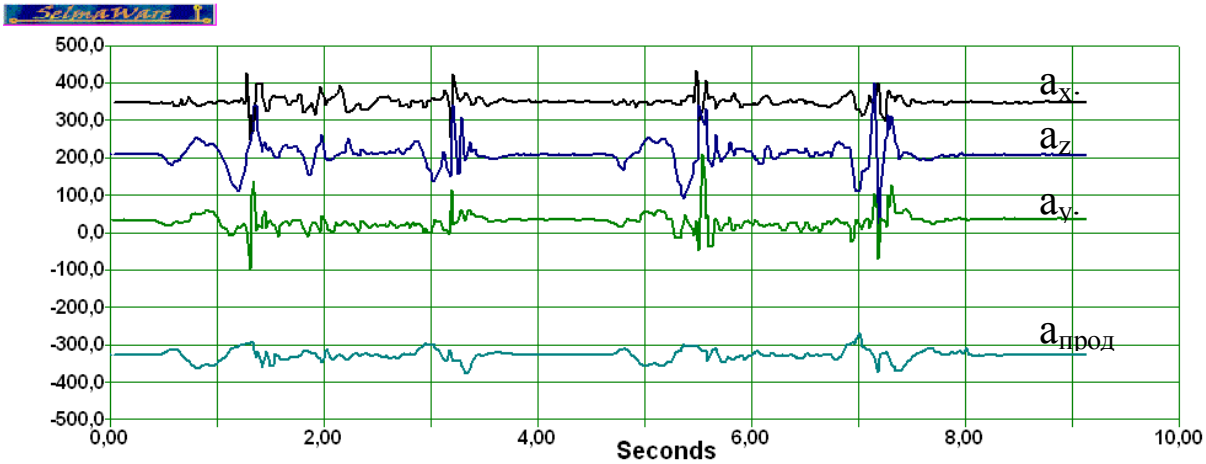


Рис. 1 Графики ускорения ОЦТ и продольной составляющей ускорения руки с гирей в упражнении «толчок»

На наш взгляд, самым информативным динамическим показателем в упражнениях с гирями является ускорение перемещения общего центра тяжести тела (ОЦТ). Поэтому в качестве точки прикрепления акселерометра мы выбрали середину поясницы, как самой близкой к ОЦТ. Акселерометр, микроконтроллерная плата и батарейка «Крона» в специальной коробочке закреплялись на поясе (на ремне).

Результаты исследования. Из литературных источников известно, что при несовершенной технике двигательных действий для человека характерны избыточные движения по второстепенным направлениям [1]. Наши измерения показали, что в упражнении «толчок» – это избыточные значения вертикальной составляющей ускорения ОЦТ в момент фиксации гирь вверху, а также при опускании гирь на грудь. Вследствие чего наблюдается громкий «стук» штангеток у спортсменов низкой квалификации. Пиковые значения вертикальной составляющей (**a_z**) ускорения ОЦТ при этом доходят до 3,5 g как при фиксации, так и при опускании гирь на грудь (рис. 2).

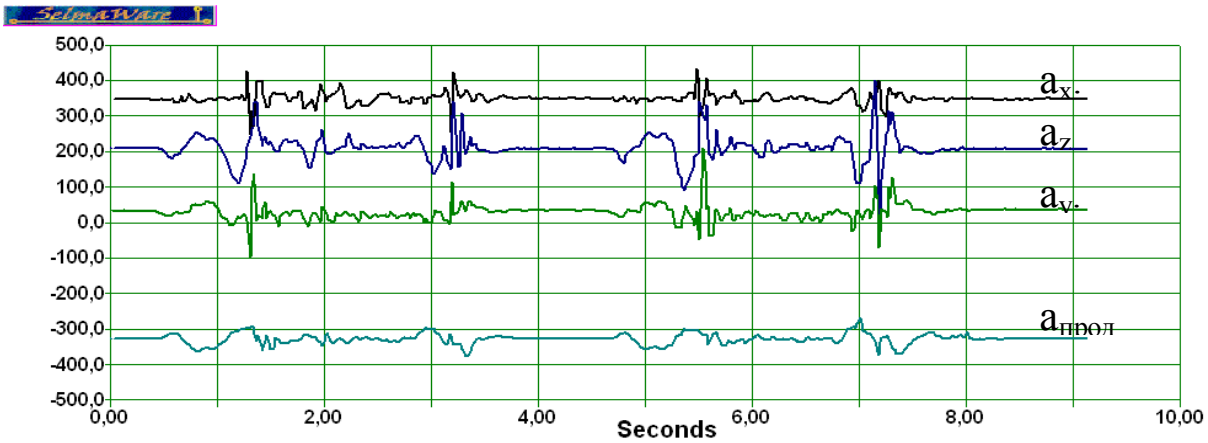


Рис. 2 График вертикальной составляющей ускорения ОЦТ в упражнении «толчок» спортсмена К-ва (I спортивный разряд)

У спортсменов высокой квалификации вертикальная составляющая ускорения (**a_z**) не превышала 2,0 – 2,5 g (рис. 3).

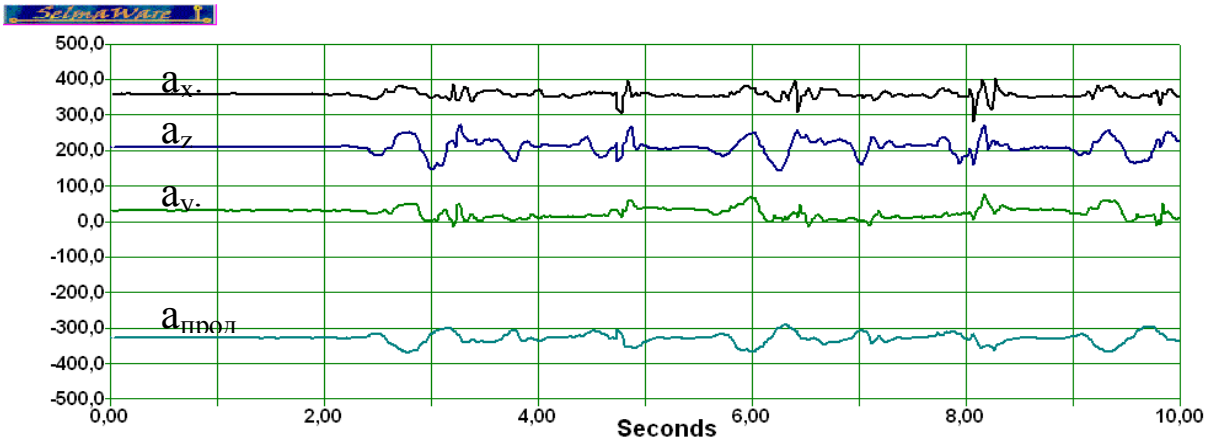


Рис. 3 График вертикальной составляющей ускорения ОЦТ в упражнении «толчок» спортсмена Д-ва (МСМК)

Практическое применение. Для создания управляющего воздействия в упражнениях «толчок» с целью ограничения вертикальной

составляющей ускорения ОЦТ была разработана программа – скетч (sketch) для микроконтроллерной платы Arduino Nano. Требования к объему статьи не позволяют поместить указанную программу в тексте. В данной программе выставляется необходимое пороговое значение вертикальной составляющей перегрузки ОЦТ в упражнении «толчок». Превышение значения установленного порога вызывает звуковой сигнал (например, 2,5 g для упражнения «толчок»). Спортсмен может выдерживать такой режим упражнения, при котором не будет звуковых сигналов. В данной программе можно установить любые пороги значений составляющих ускорения для срабатывания звукового сигнала о превышении заданного уровня $\mathbf{a_x}$, $\mathbf{a_y}$, $\mathbf{a_z}$ составляющих ускорения ОЦТ. При подсоединении второго датчика можно создать управляющее воздействие в упражнении «рывок» по значениям продольной составляющей ускорения $\mathbf{a_{прод}}$ руки с гирей.

Выводы: 1. Избыточная амплитуда ускорения по всем осям, но в основном в вертикальном направлении, наблюдается у спортсменов низкой квалификации. 2. Стоимость измерительного комплекса на основе микроконтроллера серии Arduino Nano, двух акселерометров ADXL 345, Bluetooth HC-05B и источника звука BUZZER составил порядка 2500 рублей. 3. Нами определен порог для включения звукового сигнала при вертикальной составляющей ускорения ОЦТ в упражнении «толчок» – $\mathbf{a_z}$=2,5±0,2 g. 4. Разработанная программа для микроконтроллера с помощью звукового сигнала создает управляющее воздействие на уменьшение вертикальных перегрузок и позволяет оптимизировать технику упражнения «толчок».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / Н. А. Бернштейн. – 2-е изд. – М., Воронеж : МПСИ, МОДЭК, 2004. – 687 с. ил. – (Психологи России).

2. Донской, Д. Д. Биомеханика : учеб. для ин-тов физ. культ. / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с., ил.

3. Мусакаев, В. М. Компьютерный комплекс «Улитка» для гиревиков // В. М. Мусакаев, Ч. Х. Ингушев, Т. Ю. Черкесов, В. В. Афанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 73–74.

4. Патент RU2291731C2. Устройство для тренировки и определения биомеханических характеристик двигательного действия гиревика / В. В. Афанасенко, Т. Ю. Черкесов, Л. С. Дворкин, В. М. Мусакаев, Ю. А. Черкесов. – Б. И. – 2007. – № 2.

5. http://www.arduino.cc/.

6. http://stampplot-pro.software.informer.com/download/.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ГИРЕВИКОВ В ВОЗРАСТЕ 11–17 ЛЕТ

Белов А. И., Федоров О. Н., Алексеев А. В., Петров М. В., Понихидкин В. А., Притуленко В. И.

МБОУ «Можарская СОШ», с. Можарки
МАУ ДО «ДЮСШ им. А. В. Игнатьева «Улăп», с. Яльчики
МАУ ДО «ДЮШС – ФСК «Паттăр», с. Батырево
МАУ ДО «ДЮСШ – ФОК «Патвар», с. Ибреси
МАУ ДО «ДЮСШ «Локомотив», г. Канаш
МОУ ДО «ФСК г. Алатырь», г. Алатырь
Чувашская Республика

Аннотация. В повышении качества спортивного отбора, программирования и организации учебно-тренировочного процесса юных гиревиков большую роль играют знания об особенностях возрастной динамики показателей соревновательных результатов спортсменов на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки. В статье представлены выявленные в ходе экспериментального исследования показатели соревновательных результатов, наблюдаемые у гиревиков в возрасте от 11 до 17 лет. Результаты исследований могут использоваться тренерами в качестве модельных характеристик для конкретных целевых установок учебно-тренировочного процесса, обусловливающих в свою очередь особенности его содержания и организации.

Актуальность исследуемой проблемы. Выбранная нами тема исследования выдвигается в качестве актуальной тем, что на современном этапе развития гиревого спорта в примерной программе спортивной подготовки гиревиков для ДЮСШ и СДЮШОР [6] возрастные границы детей для зачисления в группу начальной спортивной подготовки снижены до 10–11 лет.

В работе В. П. Сименя и Г. Л. Драндрова приведена динамика показателей физического развития и физической подготовленности гиревиков в возрасте 12–17 лет [12].

Между тем на сегодняшний день в нормативно-правовых документах Международной и Всероссийской федераций гиревого спорта,

а также в доступной нам научной и учебно-методической литературе [1], [3–15 и др.] не представлены сведения о динамике показателей соревновательных результатов гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки. Это создает определенные трудности при спортивном отборе, при программировании и организации учебно-тренировочного процесса.

В этой связи **цель** нашего исследования заключалась в выявлении динамики показателей соревновательных результатов гиревиков в возрасте от 11 до 17 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели нами применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная работа проводилась под руководством кандидата педагогических наук, доцента, доцента кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» Сименя Владимира Петровича. Базой исследования выступали отделения гиревого спорта ДЮСШ и СДЮСШОР Чувашской Республики.

В экспериментальном исследовании приняли участие 250 спортсменов-гиревиков мужского пола в возрасте: 11 лет и моложе – 46 человек, в том числе в 2013 г. – 12 чел., 2014 г. – 21 чел., 2015 г. – 13 чел.; 12–13 лет – 46 человек, в том числе в 2013 г. – 12 чел., 2014 г. – 19 чел., 2015 г. – 15 чел.; 14–15 лет – 81 человек, в том числе в 2013 г. – 29 чел., 2014 г. – 29 чел., 2015 г. – 23 чел.; 16–17 лет – 77 человек, в том числе в 2013 г. – 24 чел., 2014 г. – 35 чел., 2015 г. – 18 чел.

У всех испытуемых в возрасте 11 лет и моложе выявлялись показатели соревновательных результатов в рывке, а в возрасте 12–17 лет – в классическом гиревом двоеборье.

Оценка уровня соревновательных результатов проводилась в результате выступлений гиревиков на республиканских соревнованиях по гиревому спорту на призы мастера спорта России, доцента ЧГПУ им. И. Я. Яковлева Сименя В. П. с 2013 года по 2015 год *с учетом отсеивания и прибавления спортсменов в группах испытуемых.*

Результаты исследования и их обсуждение. Средние значения показателей соревновательных результатов гиревиков-мальчиков в изучаемых нами четырех возрастных группах приведены в таблице 1.

Таблица 1. Динамика показателей соревновательных результатов гиревиков в возрасте 11–17 лет в 2013–2015 гг. (X±δ)

Индикаторы	**2013 г., n=49**	**2014 г., n=21**	**2015 г., n=13**
	11 лет и моложе, n=46, вес гири – 6 кг		
Количество испытуемых	*n=12*	*n=21*	*n=13*
Вес спортсменов, кг	*33,26±6,61*	*41,21±12,05*	*36,45±9,70*
Рывок, сумма двух рук	95,33±30,31	104,10±26,98	106,15±52,77
	12–13 лет, n=46, вес гири – 8 кг		
Количество испытуемых	*n=12*	*n=19*	*n=15*
Вес спортсменов, кг	*44,85±6,08*	*48,48±14,91*	*55,25±13,15*
Толчок, кол-во раз	77,93±18,43	74,53±25,92	66,27±32,43
Рывок, сумма двух рук	125,21±17,07	118,63±23,67	112,87±34,16
Двоеборье, очки	140,54±23,67	133,84±35,12	122,70±46,55
	14–15 лет, n=81, вес гири – 12 кг		
Количество испытуемых	*n=29*	n=29	n=23
Вес спортсменов, кг	*58,37±19,11*	*59,07±13,19*	*62,53±14,72*
Толчок, кол-во раз	66,28±23,93	70,28±27,95	70,17±26,44
Рывок, сумма двух рук	123,69±19,06	118,90±20,37	112,22±25,84
Двоеборье, очки	128,12±29,81	129,72±35,02	126,28±35,63
	16–17 лет, n=77, вес гири – 16 кг		
Количество испытуемых	*n=24*	n=35	n=18
Вес спортсменов, кг	*64,63±7,81*	*67,32±11,10*	*70,82±17,06*
Толчок, кол-во раз	62,42±24,79	58,83±28,16	70,83±33,37
Рывок, сумма двух рук	101,58±37,79	106,66±13,35	113,56±26,02
Двоеборье, очки	113,19±40,90	112,16±37,49	127,61±43,85

Заключение. Присущий каждому возрасту средний уровень показателей соревновательных результатов может использоваться при разработке нормативных требований для учащихся ДЮСШ (отделения гиревого спорта) с учетом этапов многолетней спортивной подготовки, а также при определении задач физической подготовки в каждом возрастном периоде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Борисевич. – Омск, 2003. – 20 с.

2. Бунак, В. В. Антропометрия : практический курс : пособие для ун-тов / В.В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941.

3. Виноградов, Г. П. Средства и методы интенсификации специальной физ. подготовки гиревиков в соревновательном периоде : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов. – Ленинград, 1987. – 24 с.

4. Воропаев, В. И. Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Воропаев. – М., 1997. – 27 с.

5. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М., 2002. – 272 с.

6. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.- сост.: И. П. Солодов, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов ; Всероссийская федерация гиревого спорта. – М. : Советский спорт, 2010. – 96 с.

7. Гомонов, В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Н. Гомонов. – Смоленск, 2000. – 24 с.

8. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, паурлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 384 с.

9. Пальцев, В. М. Гиревой спорт в вузе : моногр. / В. М. Пальцев. – Екатеринбург, 1994. – 148 с.

10. Поляков, В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В.И. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

11. Ромашин, Ю. А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Ромашин, Р. А. Хайруллин, А. П. Горшенин. – Казань, 1998. – 66 с.

12. Симень, В. П. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности гиревиков в 12–17 лет / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 170–176.

13. Тихонов, В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки : автореф. дис. … канд. пед наук : 13.00.04 / В. Ф. Тихонов. – Хабаровск : ДВГАФК, 2003. – 24 с.

14. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.

15. Ягодин, В. В. Основы теории гиревого спорта : учеб. пособ. для вузов / В. В. Ягодин. – Екатеринбург : Ур. ГПУ, 1996. – 218 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОЛЧКА ДВУХ ГИРЬ ОТ ГРУДИ НА ОСНОВЕ ВЫДЕЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ ПОЗ

Бронюков Ю. А.

МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа – физкультурно-спортивный комплекс «Хастар», с. Красные Четаи, Чувашская Республика

Аннотация. В статье подчеркивается эффективность обучения технике гиревого спорта «толчок» на основе применения методики Н. С. Романова «позный метод обучения».

Введение. В настоящее время гиревой спорт является одним из самых динамично развивающихся видов спорта и не требующий особых условий для тренировки. Им можно заниматься на открытой площадке, на улице, в помещении, спортивном зале и т.д. Особенностью данного вида спорта является и то, что многие гиревики занимаются самостоятельно.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков.

Одним из эффективных способов обучения технике соревновательных упражнений является «позный» метод [3].

Анализ научной и методической литературы показал, что на сегодняшний день научных исследований, касающихся обучения технике соревновательных упражнений гиревого спорта на основе выделения ключевых поз, не проводились.

В связи с этим **целью** статьи является раскрыть особенности обучения технике толчка двух гирь от груди на основе выделения ключевых поз.

Методы и организация исследования. Для реализации цели применялись следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, обобщение опыта тренерской деятельности.

В своей методике обучения упражнению «толчок» использую «позный» метод Романова Николая Степановича, в прошлом преподавателя по легкой атлетике и биомеханике ЧГПУ им И. Я. Яковлева,

а ныне доктора философских наук, тренера Великобритании в триатлоне.

Результаты исследования и их обсуждение. В своей практике обучение в классическом двоеборье я начинаю с упражнения «толчок».

Толчок двух гирь – одно из базовых упражнений и без правильно поставленной техники сложно показать хороший результат [1, 2].

Обучение упражнению «толчок» я построил на позах, так как движения легче складываются и закрепляются с помощью пространственно-временной фиксации движений тела, то есть через позы.

Прежде чем приступить к обучению толчку показываю упражнение в целом, объясняю технику, выделяю ведущие фазы и элементы – подъему на грудь и действиям в исходном положении; подъему от груди и фиксации; опусканию на грудь; дыханию.

Далее обучение начинаю с имитационных движений без использования снарядов. Разбиваю упражнение «толчок» на основные части, или позы.

Первая часть упражнений: взятие на грудь воображаемых гирь и принятие стартового исходного положения для толчка. В этом положении мышцы рук полностью расслаблены, ладони направлены вовнутрь, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены.

Во второй части упражнений у нас работают только ноги:

– исходное положение: стойка ноги врозь, руки вдоль тела – подсед с последующим активным выпрямлением ног и выходом на носки. Выйдя на носки задержаться на 3–5 секунд и не допускать отрыва пяток во время подседа;

– исходное положение: стойка ноги врозь, руки вдоль тела – подсед с последующим активным выпрямлением ног, выходом на носки и второй подсед. После второго подседа стараться сразу прийти в исходное положение.

В третьей части упражнений к работе ног подключаются руки:

– исходное положение: стойка ноги врозь, руки прижаты к груди – подсед, активное выпрямление ног с выходом на носки и выталкиванием рук. Руки располагаются ладонями вовнутрь, плечи опущены и расслаблены. Выйдя на носки, когда кисти рук находятся на уровне глаз или выше, задержаться на 3–5 секунд;

– исходное положение: стойка ноги врозь, руки вдоль тела – подсед, активное выпрямление ног, выход на носки и второй подсед с

полным выпрямлением рук, фиксация. После фиксации, руки сразу не отпускать, подержать 5–7 секунд.

Поскольку это главная часть толчка, то на ее разучивание отвожу большую часть времени тренировочного занятия, добиваясь правильного выполнения отдельных движений и согласованности действий во всех фазах упражнения.

Четвертая часть упражнений – опускание на грудь**.** В этой части упражнений важно научить расслаблять мышцы рук и свободно опускать руки с гирями на грудь. Объяснить и показать движения туловища и ног, обеспечивающие амортизацию при опускании гирь на грудь.

После освоения отдельных частей толчка переходим к выполнению упражнения в целом с облегченными гирями. Также использую упражнения из тяжелой атлетики, например, швунг толчковый из-за головы. Это упражнение дает прочувствовать работу ног и собственно выталкивание снаряда.

Заключение. Обучение технике соревновательного упражнения гиревого спорта «толчок» на основе выделения ключевых поз является эффективным методом. Гиревики на основе применения «позного» метода обучения намного лучше и быстрее осваивают технику толчка двух гирь от груди.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений / А. И. Воротынцев. – Липецк : МФГС, 2003.

2. 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.

3. Romanov, N. S. The pose method of running : Video 1 – Drill book. – Miami, 2001. – 23 p.

АНАЛИЗ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Замчий Т. П.[1], Донских А. А.[1], Спатаева М. Х.[2], Матук С. В.[1]

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта[1], г. Омск
Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского[2], г. Омск

Аннотация. В статье представлен анализ соотношения средств спортивной тренировки и параметров тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе у гиревиков высокой спортивной квалификации. Выявлено, что соревновательное упражнение у двоеборцев используется в 2 раза чаще, а специально-подготовительные упражнения с гирями и вспомогательные упражнения со штангой, гирями и собственным весом – в длинном цикле. Объем основной нагрузки, выполненной спортсменами в предсоревновательном мезоцикле, достоверно выше в двоеборье, а вспомогательной – в длинном цикле. Среднее время кроссового бега составляет 50 минут.

Актуальность исследуемой проблемы. За период развития гиревого спорта разработана методика, включающая средства, методы и методические приемы тренировки [10], осуществляется поиск рациональной техники подъема гирь [4, 14], совершенствуется методика обучения [9, 12] и структура тренировочного процесса [1, 2, 3, 6, 8]. Отдельные работы посвящены тактической [11] и физической подготовке гиревиков [5, 7, 13, 15].

Несмотря на популярность гиревого спорта, анализ научно-методической литературы показал отсутствие сведений об особенностях предсоревновательной подготовки в различных дисциплинах гиревого спорта.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гиревиков на предсоревновательном этапе.

Предмет исследования: соотношение средств и параметры тренировочной нагрузки у гиревиков высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.

Цель исследования: сравнить соотношение средств и параметры тренировочной нагрузки на предсоревновательном этапе в длинном

цикле и двоеборье у гиревиков на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи исследования: 1. Изучить соотношение средств, применяемых на предсоревновательном этапе подготовки гиревиков высшего спортивного мастерства в длинном цикле и двоеборье. 2. Определить основные показатели тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе в длинном цикле и двоеборье у гиревиков высокой квалификации.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были проанализированы четырехнедельные предсоревновательные этапы подготовки у 4 гиревиков мастеров спорта международного класса (МСМК) по гиревому спорту, возраст которых составил 24–35 лет. Анализ планов и дневников самоконтроля проводился нами с целью выявления показателей тренировочных нагрузок, выполненных гиревиками на предсоревновательном этапе. Данный метод позволил нам собрать информацию о характере и особенностях тренировочных нагрузок гиревиков, выступающих в длинном цикле и в двоеборье гиревого спорта. Математическая обработка осуществлялась с помощью программы EXCEL. Достоверность различий рассчитывалась по t-критерию Стьюдента, достоверным считался уровень значимости при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Предсоревновательный этап (мезоцикл) в гиревом спорте длится от 2–3 [3] до 4–5 недель [12]. Его задачами являются повышение уровня силовых качеств, специальной выносливости [12], максимальной подготовки функциональных систем организма, психических процессов к предстоящим соревнованиям [3]. Проведен анализ четырехнедельного предсоревновательного мезоцикла спортсменов, занимающихся гиревым спортом.

Предсоревновательный мезоцикл спортсменов в двоеборье включает 4 недельных микроцикла от 3 до 6 тренировочных занятий в каждом (т.е. от 12 до 24 тренировочных занятий). Анализ соотношения основных, специальных и вспомогательных упражнений позволил заключить, что соревновательные упражнения (рывок и толчок) составляют от 31 до 39 %, специально-подготовительные с гирями от 0 до 27%, вспомогательные упражнения со штангой, гирями – от 9 до 20 % и с весом собственного тела от 13 до 31 %, кроссовая подготовка – 10–11% (таблица 1).

Таблица 1. Соотношение основных средств при подготовке спортсменов в длинном цикле на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, %

Основные средства подготовки гиревиков в длинном цикле	Длинный цикл		Двоеборье	
	Спортсмен 1 (весовая категория до 95кг)	Спортсмен 2 (весовая категория до 85кг)	Спортсмен 3 (весовая категория до 68кг)	Спортсмен 4 (весовая категория до 85кг)
Соревновательное упражнение (толчок по длинному циклу)	13	15	39	31
Специально-подготовительные упражнения с гирями	24	34	0	27
Вспомогательные упражнения со штангой, гирями	18	18	20	9
Вспомогательные упражнения весом собственного тела	36	20	31	13
Кроссовая подготовка	9	13	10	11
Бокс	0	0	0	9

Один спортсмен в качестве средств общей физической подготовки использовал элементы бокса, другой не применял специально-подготовительные упражнения с гирями.

Вспомогательные упражнения со штангой и с массой собственного тела были аналогичными у обоих спортсменов, а именно: становая тяга, приседание со штангой на плечах, подтягивание на перекладине, пресс, гиперэкстензия.

Предсоревновательный мезоцикл спортсменов в длинном цикле включал 4 недельных микроцикла от 3 до 5 тренировочных занятия в каждом (от 12 до 20 тренировочных занятий).

Анализ соотношения основных, специальных и вспомогательных упражнений позволил заключить, что соревновательное упражнение (толчок по длинному циклу) составляет от 13 до 15 %, специально-подготовительные с гирями – 24–34 %, вспомогательные упражнения со штангой, гирями – 18 % и с весом собственного тела – 20–36 %, кроссовая подготовка – 9–13 %.

Различия в соотношении специально-подготовительных и вспомогательных упражнениях у спортсменов в длинном цикле могут

быть обусловлены тем, что спортсмены выступают в разных весовых категориях, либо тем, что подтягивают более слабые стороны физической подготовленности.

Перечень используемых специально-подготовительных и вспомогательных упражнений аналогичен у обоих спортсменов, а именно: махи, забросы, подбросы, жимы, приседания со штангой на плечах, жим штанги стоя, становая тяга, гиперэкстензия, подтягивания на перекладине и упражнения на пресс.

В связи с отсутствием единого мнения авторов относительно оценки параметров тренировочной нагрузки в гиревом спорте, в наших исследованиях объем нагрузки выражался суммарным количеством работы, выполненной в процессе одного или нескольких упражнений на протяжении предсоревновательного мезоцикла и рассчитывался как в килограммах, так и количеством подъемов по аналогии с тяжелой атлетикой. Дополнительно рассчитывался средний темп выполнения соревновательного упражнения с соревновательными гирями.

По основным параметрам тренировочной нагрузки у спортсменов в двоеборье выявлены различия по сревновательным, специально-подготовительным и вспомогательным упражнениям. У спортсмена, выступающего в весовой категории до 68 кг, основной объем нагрузки выполнен по соревновательным упражнениям, а у спортсмена, выступающего в весовой категории до 85 кг – по специально-подготовительным (таблица 2).

Средний темп соревновательных упражнений выше у спортсмена, выступающего в весовой категории до 85 кг, что закономерно, однако различия достоверны только в упражнении толчок гирь. Среднее время бега составляет 40–50 минут.

Различия основных параметров тренировочной нагрузки в длинном цикле выявлены между спортсменами как в общем объеме, так и в количестве подъемов в соревновательных и вспомогательных упражнениях. В специально-подготовительных упражнениях различия практически отсутствуют.

Средний темп выполнения соревновательного упражнения с гирями 32 кг на предсоревновательном этапе у спортсменов не различался. Среднее время бега составило 40–50 минут.

Сравнительному анализу предсоревновательной подготовки подверглись два спортсмена, выступающие в одной весовой категории в двоеборье и длинном цикле.

Таблица 2. Общий объем нагрузки, выполненной спортсменами в двоеборье и длинном цикле на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям

Основные параметры нагрузки		Двоеборье		Длинный цикл	
		М.И. (до 68кг)	А.А. (до 85кг)	Д.А. (до 85кг)	О.Э. (до 95кг)
Соревновательное упражнение	*Кол-во подъемов*	4104	926	559	359
	Объем нагрузки, кг	173350	41568	35776	27616
Специально-подготовительные упражнения	*Кол-во подъемов*	0	2780	1728	1762
	Объем нагрузки, кг	0	96366	69036	72992
Вспомогательные упражнения	*Кол-во подъемов*	1157	206	296	586
	Объем нагрузки, кг	72320	12400	22080	43820
Кроссовая подготовка	*Общее время бега (за мезоцикл), мин*	475	305	160	400
	Среднее время бега, мин	39,6±1,9	50,8±2	50±3	40±7,1
Средний темп выполнения соревновательного упражнения в мезоцикле	*Толчок, подъемов в мин*	13±0,1	16,5±0,3	9,8±0,3	9,7±0,3
	Рывок, подъемов в мин	17±0,1	17,8±0,6	–	–

Анализ процентного соотношения используемых средств в подготовке гиревиков выявил, что соревновательное упражнение у двоеборцев используется в 2 раза чаще, чем у спортсменов в длинном цикле. Однако специально-подготовительные упражнения с гирями, вспомогательные упражнения со штангой и гирями, вспомогательные упражнения с собственным весом в длинном цикле используются значительно чаще, чем в двоеборье (таблица 3).

Таблица 3. Соотношение средств, используемых в подготовке гиревиков высокой квалификации в длинном цикле и двоеборье, %

Основные средства подготовки гиревиков в длинном цикле	Длинный цикл	Двоеборье
Соревновательные упражнения (рывок, толчок)	15	31
Специально-подготовительные упражнения с гирями	34	27
Вспомогательные упражнения со штангой, гирями	18	9
Вспомогательные упражнения весом собственного тела	20	13
Кроссовая подготовка	13	11
Бокс	0	9

Сравнительная оценка параметров тренировочной нагрузки у спортсменов в двоеборье и длинном цикле позволила выявить, что объем основной нагрузки, выполненной спортсменами в предсоревновательном мезоцикле, достоверно выше в двоеборье, а вспомогательной – в длинном цикле, однако различия не достоверны (таблица 4).

Таблица 4. Сравнительный анализ средних показателей выполненной нагрузки спортсменами за 4-х недельный мезоцикл в длинном цикле и двоеборье, M±m

Показатели	Длинный цикл	Двоеборье	t-value	P
Кроссовая подготовка, мин	50±3	50,8±2	-0,214	>0,05
Средний объем основной нагрузки, кг	5030,4±752,3	11494,5±2141,2	3,495	<0,001
Средний объем вспомогательной нагрузки, кг	2191±520	1033,3±463,2	-1,53	>0,05
Количество подъемов в основных упражнениях	106,1±19,1	308,8±67	3,686	<0,001
Количество подъемов во вспомогательных упражнениях	29,3±7,3	17,2±8,1	-1,109	>0,05

Аналогичная тенденция наблюдалась и в количестве подъемов гири. Достоверно высокие показатели объема и количества подъемов гири в основных упражнениях в двоеборье связаны, прежде всего, с тем, что в двоеборье два соревновательных упражнения, а в длинном цикле только одно. В кроссовой подготовке достоверных различий не наблюдалось, среднее время составило 50 минут, как в двоеборье, так и в длинном цикле.

Выводы:

1. Четырехнедельный предсоревновательный мезоцикл спортсменов в длинном цикле включает от 12 до 20 тренировочных занятий. В длинном цикле у спортсменов 37–49 % составляет специальная и 51–63 % – общая физическая подготовка. Соотношение основных, специальных и вспомогательных упражнений на этапе непосредственной подготовки составляет: соревновательное упражнение (толчок по длинному циклу) – 13–15 %, специально-подготовительные с гирями – 24–34 %, 18 и 20–36 % соответственно занимали вспомогательные упражнения со штангой, гирями и массой собственного тела и кроссовая подготовка – 9–13 %. Общий объем нагрузки за мезоцикл составляет от 126892 кг до 144428 кг и количе-

ство подъемов – от 2583 до 2707. Время кроссового бега – от 40 до 50 минут.

2. Четырехнедельный предсоревновательный мезоцикл спортсменов в двоеборье включает от 12 до 24 тренировочных занятий. В двоеборье у спортсменов 39–58 % составляет специальная и 42–61 % – общая физическая подготовка. Соотношение основных, специально-подготовительных и вспомогательных упражнений на этапе непосредственной подготовки составляет: соревновательные упражнения (толчок и рывок) – 31–39 %, специально-подготовительные упражнения с гирями – 27 %, вспомогательные упражнения со штангой и гирями – 9–20 %, вспомогательные упражнения с собственным весом – 13–31%, кроссовая подготовка – 10–11 % и бокс – 9 %. Общий объем нагрузки за мезоцикл составляет от 150334 кг до 245670 кг и количество подъемов – от 3912 до 5261. Время кроссового бега – от 40 до 50 минут.

3. Длинный цикл по сравнению с двоеборьем характеризуется как меньшим средним общим объемом нагрузки, так и количеством подъемов гирь. Среднее время кроссового бега достоверно не различается и составляет 50 минут. Однако общее время кроссового бега в мезоцикле больше у гиревиков-двоеборцев, возможно, это связано с большим темпом в соревновательных упражнениях (толчок по длинному циклу – 9,8±0,3 подъемов в минуту; двоеборье: толчок – 16,5±0,3 подъемов в минуту, в рывке – 17,8±0,6 подъемов в минуту).

ЛИТЕРАТУРА

1. Анасенко, А. А. Совершенствование тренировочного процесса в гиревом спорте / А. А. Анасенко // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : ООО «Образование Информ», 2014. – С. 4–9.

2. Антонов, М. Ф. Научно-методическое обоснование параметров и динамики тренировочных нагрузок в гиревом спорте у мужчин / М. Ф. Антонов // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : ООО «Образование Информ», 2014. – С. 10–14.

3. Денисов, И. Н. Средства и методы спортивной тренировки спортсменов-гиревиков высокой квалификации на специально-подготовительном этапе подготовительного периода / И. Н. Денисов // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : ООО «Образование Информ», 2014. – С. 18–22.

4. Джим, В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 11. – С. 10–16.

5. Комаров, О. Ю. Методика развития специальной выносливости локальных мышечных групп в подготовке спортсменов-гиревиков / О. Ю. Комаров, Р. В. Байрамов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : матер. II Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2014. – С. 35–40.

6. Мащенко, О. В. Модернизация тренировочных нагрузок в гиревом спорте на этапах подготовительного периода / О. В. Мащенко // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : ООО «Образование Информ», 2014. – С. 30–34.

7. Мусияк, С. А. Взаимосвязь показателей физической подготовленности с соревновательным результатом у гиревиков различной квалификации / С. А. Мусияк [и др.] // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : матер. II Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2014. – С. 27–35.

8. Симень, В. П. Эффективность применения четырехнедельного тренировочного ударного микроцикла по схеме 3+1 при подготовке гиревиков к соревнованиям / В. П. Симень, А. Л. Атласкин // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2011. – № 1 (69). Ч. 2. – С. 149–153.

9. Симень, В. П. Совершенствование методики обучения технике гиревого спорта на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении двигательным действиям / В. П. Симень // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2012. – № 2 (74). Ч. 2. – С. 159–163.

10. Симень, В. П. Классификация тренировочных средств в гиревом спорте по признаку детализации двигательного состава упражнения / В. П. Симень // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 4 (38). – С. 197–204.

11. Симень, В. П. Тактические приемы современного гиревого спорта / В. П. Симень // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 79.

12. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.

13. Хомяков, Г. К. Общефизическая подготовка гиревиков / Г. К. Хомяков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 3 (62). – С. 349–357.

14. Эрикенов, С. М. Особенности фазовой структуры рывка гири и проявления двигательных характеристик атлетов разного уровня подготовленности / С. М. Эрикенов // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2014. – № 7. – С. 70–76.

15. Эрикенов, С. М. Использование технических средств и технологических подходов в процессе развития силовой выносливости спортсменов-гиревиков / С. М. Эрикенов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11–8. – С. 1827–1830.

О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ВЕСА ГИРИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ НА РАННИХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ

Петров М. В.

МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа – физкультурно-спортивный комплекс «Патвар», с. Ибреси, Чувашская Республика

Аннотация. В статье подчеркивается необходимость увеличения веса снаряда при проведении соревнований по гиревому спорту с детьми в возрасте 10 лет и старше.

Актуальность проблемы исследования. Работаю детским тренером. В последние годы гиревой спорт сильно помолодел. Лет 10–15 назад в секцию гиревого спорта набирали с 13–14 лет. Для малышей и гирь не было, и соревнований по своему возрасту не проводили. По этой причине их удержать в секции было трудно.

В настоящее время положение кардинально изменилось. СанПин разрешает тренировать с 10-летнего возраста. Дети приходят еще моложе. Ничего не имею против. Беда в другом – вес гирь не соответствует силе и весу спортсмена. Например:

– V республиканский турнир среди школьников на призы мастера спорта России В. П. Сименя, 6 марта 2015 г., г. Чебоксары. Возрастная группа – 11 лет и моложе. Соревновательное упражнение – «рывок». Вес гири – 6 кг. Мальчики: I место – 150 очков, II место – 148 очков, III место – 147 очков, IV место – 145 очков, V место – 143 очка и т.д. Плотные результаты и все это за 5 минут.

– 17 апреля – Кубок Победы, г. Чебоксары. Возраст тот же. Результат участника, кто занял I место – 143 очка. Но это не сильнейший спортсмен этого возраста.

На мое замечание на счет маленького веса гирь, мне возражают, мол, массовости не будет и детей не надо «ломать».

Во-первых, гиревой спорт все-таки не такой уж массовый вид спорта.

А на счет «детей ломать» другой пример: тот же турнир на призы В. П. Сименя. Возрастная группа – 13–14 лет, весовая категория – свыше 40 кг, I место – Шмелев Валерий, г. Алатырь: толчок – 109 очков, рывок – 147 подъемов. Собственный вес атлета – 91 кг. Вес гирь – по 8 кг. Сломаешь бугая.

Если позволите, приведу еще один пример. Моя ученица Петрова Ксения во Всероссийском турнире на призы Чувашской народной газеты «Хыпар» 7–8 декабря 2013 года со всеми фиксациями среди 8 участниц заняла последнее 8 место. Вес гири – 8 кг. Через месяц с небольшим на Спартакиаде среди школьников республики она заняла 1 место. Но вес гири уже 16 кг, т. е. чем больше вес гири, тем она на соревнованиях занимает более высокие места.

В 2015 году в Спартакиаде она была первой. На тренировке эта 14-летняя спортсменка иногда балуется 20 кг гирями. На Кубке Победы ей предстояло поднимать 12 кг гирю. Так, подсадили второго судью, чтоб тормозить ее. Придирались к технике выполнения, к фиксации.

В кругу тренеров во время беседы я затрагивал тему увеличения веса снаряда. Со мной согласны заслуженный тренер Чувашской Республики Борис Николаевич Глинкин и тренер-преподаватель Владимир Александрович Понихидкин.

Мой **вывод:** или регламент времени делать 10 минут, тогда соревнования затянутся до полуночи. На этих турнирах и так работали на 10 помостах. Или менять вес гирь в сторону повышения. Я лично склоняюсь ко второму варианту.

Это мое личное мнение. Если кто-то меня услышал, я нисколько не жалею, что зря приехал на эту конференцию. Спасибо!

ПРОБЛЕМЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ В ДЮСШ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ТАБЛИЦ И ФОРМУЛ

Понихидкин В. А.

МАУ ДО «ДЮСШ «Локомотив», г. Канаш

Уважаемые товарищи!
Наша конференция проходит в юбилейный для гиревого спорта год – год 30-летия со дня включения гиревого спорта в Единую спортивную классификацию СССР, дающее право присвоения звания мастера спорта СССР. По этому случаю 14.02.2015 г. в г. Йошкар-Ола по инициативе Замкова А. Н. была проведена матчевая встреча гиревиков Чувашской и Марийской Республик по формуле 10х10 участников.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы нецелесообразности комплектования учебно-спортивных групп в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности (ДЮСШ) по принципу формирования учебных классов в общеобразовательных школах и применения при определении призеров и победителей в гиревом спорте всяких таблиц и формул. Подчеркивается, что: 1) в ДЮСШ совершенно другие задачи (функции), чем в общеобразовательной школе и комплектование учебно-спортивных групп по принципу формирования учебных классов в общеобразовательных школах не соответствует реальной жизни, особенно в единоборствах. При школьном принципе комплектования спортивных секций совершенно отсутствует преемственность, традиции секции, без чего невозможна нормальная работа секции. В реальной жизни тренеры вынуждены нарушать инструкции по комплектованию секций и на всевозможные соревнования привозить команды в возрасте от 10 до 85 лет; 2) основную роль в достижении высоких спортивных результатов в гиревом спорте играет не собственный вес спортсмена, а его мастерство, особенно при поднятии легковесных гирь. Поэтому при определении призеров и победителей необходимо отказаться полностью от всяких таблиц и формул, пусть побеждает мастерство.

Актуальность исследуемой проблемы. Работая в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «ДЮСШ» на должности тренера-преподавателя по гиревому спорту и выступая на соревнованиях различного ранга, у меня возникли наболевшие вопросы, касающиеся комплектования в ДЮСШ учебно-спортивных групп (секций) и определения победителей и призеров с

применением различных таблиц и формул, учитывающих вес и возраст спортсмена и др.

В связи с этим **целью** настоящей статьи является раскрыть проблемы комплектования в ДЮСШ учебно-спортивных групп и определения победителей и призеров в гиревом спорте с применением различных таблиц и формул.

Методы и организация исследования. Для достижения цели применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение литературы, газетных и журнальных вырезок, нормативно-правовых документов Минспорта и Минобрнауки России, опыта собственной тренерской и соревновательной деятельности, беседа.

В исследовании приняли участие спортсмены-гиревики МАУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» города Канаш Чувашской Республики.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время комплектование учебно-спортивных групп в ДЮСШ производится согласно приказу Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 360 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УВР)» и других нормативно-правовых документов, в основу которых положен принцип формирования учебных классов в общеобразовательных школах, что совершенно не подходит для ДЮСШ, так как в ДЮСШ совершенно другие задачи (функции), чем в общеобразовательной школе.

В общеобразовательных школах все учащиеся изучают одни и те же предметы, независимо от того, в каком классе они обучаются: А, Б, В или Г – математику, физику, историю и т.д., а в спортшколах воспитанники (не учащиеся) занимаются в секциях футбола, волейбола, бокса, гиревого спорта и других секциях по интересам, нравится ему – посещает секцию, не нравится – перестает посещать без всяких для него последствий; ни бывшего воспитанника, ни его родителей никто не вызовет на заседание комиссии по делам несовершеннолетних, так как у нас они получают ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ образование по желанию.

В соответствии с Федеральным законом "Об образовании" от 22.08.1996 г. № 3266-1 учащиеся общеобразовательных школ переходят из класса в класс, как правило, в том же количестве, в каком были на начало учебного года, так как переходить из класса "А" в класс "Б" нет никакого смысла, в спортшколах же учебно-тренировочный процесс строится как в командных видах (футбол, баскетбол и др.), так и

в единоборствах (художественная гимнастика, плавание, гиревой спорт и др.) и, если воспитаннику что-то не понравилось в одной секции, он переходит в другую, и это нормальное явление, так как человек изучает себя и свою жизнь методом проб и ошибок.

В командных видах спорта комплектование учебно-спортивных групп по принципу общеобразовательных школ соответствует реальной жизни, а в единоборствах – НЕТ! Знаменитая на весь мир тренер по художественной гимнастике Ирина Винер в интервью газете "Аргументы и факты" говорила, что у нее в секции тренируются дети и взрослые, и что благодаря этому она и добивается огромных успехов, а делает она это вопреки приказам и инструкциям Минспорта России.

Согласно существующим нормативно-правовым документам тренер-преподаватель 1 сентября набирает группу воспитанников с разрывом в возрасте 1–2 года и в течение 7 лет он должен с ними проводить занятия без потери контингента, так как одним из основных критериев оценки работы тренера-преподавателя является СТАБИЛЬНОСТЬ занимающихся, что в реальной жизни невыполнимо. В реальной жизни бывает так: записался ребенок в секцию гиревого спорта, походил в нее месяц-полтора, а затем перешел в секцию борьбы, плавания и т.д., а из борьбы пришел на гири, при этом численный состав секции не уменьшился, но для проверяющего это не довод, проверяющий за это может тренера-преподавателя размазать по стенке. Причин ухода воспитанников из секции много: переехал воспитанник с родителями в другой регион, поступил учиться после 9-го класса в техникум и т.д., это проверяющего не волнует, были на начало учебного года Иванов, Петров и Сидоров, давай их и на начало следующего учебного года, а то, что вместо них обучаются Воробьев, Скворцов и Соловьев, это в расчет не принимается.

При работе секций в небольших населенных пунктах (райцентрах), где, как правило, работает только одна секция гиревого спорта, тренер-преподаватель, набрав секцию 1 сентября 2014 года, в течение 7 лет, до 2021 года, не должен брать в секцию никого! А куда пойти в течение 7 лет желающим заниматься гиревым спортом?

При школьном принципе комплектования спортивных секций мы можем тренировать бесплатно юношей и девушек до 18 лет, а позже он (она) должны переходить в СДЮШОР, ШВСМ и УОР, а таковых в г. Канаш нет, куда им, имея 1 разряд или КМС, и имея большое желание, пойти тренироваться? За свои деньги тренироваться, а потом защищать честь города, региона желающих мало. Тупик! К чему это

приводит? В командах городов и районов Чувашской Республики практически не осталось взрослых атлетов, на прошедшем в апреле Кубке ЧР по гиревому спорту было только 2 атлета в возрасте 23–39 лет! Один из Яльчикского района, другой из г. Канаш, у всех остальных участников возраст 15–22 года и старше 40 лет.

В районных центрах сборные команды городов и районов комплектуют и тренируют тренеры ДЮСШ, но никакого материального поощрения они за это не получают.

При школьном принципе комплектования спортивных секций совершенно отсутствует преемственность, традиции секции, без чего невозможна нормальная работа секции. В реальной жизни тренеры вынуждены нарушать инструкции по комплектованию секций и на всевозможные соревнования привозить команды в возрасте от 10 до 85 лет.

30 лет назад спортом взрослых занимались производственные коллективы, а при рыночной экономике частному предпринимателю на спорт наплевать, его интересует только прибыль, и ничего более.

По проблеме определения победителей и призеров с применением различных таблиц и формул (таблицы М. В. Стародубцева, формул, учитывающих вес и возраст спортсмена и др.) приведу два примера:

– в 2010 г. на первенстве Чувашской Республики в возрастной категории свыше 60 лет спортсмен из г. Алатырь Притуленко В. И. с гирями 16 кг набрал в сумме двоеборья 315 очков и занял 4 место, а другой спортсмен, имея меньший вес и старше по возрасту, набрав 220 очков, занял 3 место;

– 22–24 августа 2014 г. в г. Ульяновске проходил I Всероссийский фестиваль народных и неолимпийских видов спорта, на котором спортсменка из Челябинской области, выступая в весовой категории до 58 кг подняла гирю весом 24 кг 178 раз, оставив далеко позади всех спортсменок тяжелее ее. Вывод напрашивается сам: основную роль в достижении высоких спортивных результатов играет не собственный вес спортсмена, а его мастерство, и применение всяких таблиц и формул при определении призеров и победителей является АНАХРОНИЗМОМ, особенно при поднятии легковесных гирь.

Заключение. На основании изложенного предлагаю:

– спортивные секции по гиревому спорту комплектовать из граждан Российской Федерации в возрасте от 10 до 40 лет (при этом маль-

чиков (девочек) и юношей (девушек) должно быть 15 человек и 7–8 человек старше 18 лет);

– из основных показателей работы секции убрать слово «стабильность» занимающихся, заменив его словом «результативность» или «численность»;

– при участии юношей и девушек во взрослых чемпионатах и при подготовке взрослых команд тренерам ДЮСШ за их подготовку начислять стимулирующие баллы;

– при определении призеров и победителей отказаться полностью от всяких таблиц и формул, пусть побеждает мастерство.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ С ДЕТЬМИ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ В ВОЗРАСТЕ 10–16 ЛЕТ

Смоленцев И. В.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60», г. Чебоксары

Аннотация. В статье подчеркивается необходимость подготовки детей, подростков и юношей к труду и защите Родины. В ней говорится о возможности выбора детьми тестовых упражнений при сдаче комплекса ГТО и одним из альтернативных вариантов подтягиванию на перекладине для детей с избыточным весом выступают упражнения с гирями. На основании собственного опыта педагогической деятельности автором раскрываются особенности организации занятий гиревым спортом с детьми с избыточным весом в возрасте 10–16 лет.

Актуальность исследуемой проблемы. Проблема избыточного веса у детей в стране с каждым годом углубляется, полнота и ожирение вызывают у ребенка множество проблем. В нашей стране проблема ожирения детей еще не достигла таких масштабов, как в США и странах Западной Европы. Однако тревожные тенденции уже прослеживаются. Специалистами доказано, что, помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской гипертонии, связано с диабетом II степени, увеличивает риск развития коронарной болезни сердца, способствует увеличению давления на суставы, несущие весовую нагрузку, пони-

жает репродуктивные функции, снижает самооценку и влияет на взаимоотношения с ровесниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения являются именно социальные и психологические проблемы! Некоторые факторы риска избыточного веса являются управляемыми: стрессы, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью. По последним глобальным оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более 1,9 миллиарда взрослых людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, из них свыше 600 миллионов страдают ожирением. По данным 2014 года, 13 % населения планеты (11 % мужчин и 13 % женщин) страдают от ожирения, 39 % людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес (38 % мужчин и 40 % женщин). С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением, более чем удвоилось. В 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение. Считавшиеся ранее характерными для стран с высоким уровнем доходов, избыточный вес и ожирение теперь получают все большее распространение в странах с низким и среднем уровнем дохода, особенно в городах. В развивающихся странах с формирующейся экономикой (Всемирный банк относит их к категории стран с низким и средним уровнем дохода) уровень распространения случаев избыточного веса и ожирения среди детей на 30 % выше этого уровня в развитых странах.

Одним из первых научных работ, посвященных проблеме коррекции избыточного веса студенческой молодежи на основе применения упражнений с гирями, стала статья заведующего кафедрой физического воспитания Оренбургского высшего зенитно-ракетного училища (военный институт), мастера спорта В. В. Баранова «Упражнения гиревого спорта как одно из средств устранения избыточного веса» [3]. В данной работе автор указывает, что традиционно для снижения избыточной массы тела эффективны продолжительные упражнения умеренной интенсивности.

В примерной программе спортивной подготовки гиревиков [6] минимальный возраст для зачисления в секцию гиревого спорта составляет 10 лет.

С 2015 года в общеобразовательных школах страны вводится комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), и в группе обязательных

нормативов силовой подготовленности для юношей возрастной категории 16–17 лет определены на выбор как подтягивание на высокой перекладине, так и рывок 16-килограммовой гири: 35 подъемов – на золотой значок, 25 – на серебряный, 15 – на бронзовый, что после соответствующей подготовки вполне выполнимо, в то время как нормы в подтягивании вызывают определенные трудности – 13, 10 и 8 раз соответственно. Так что значительный смысл в занятиях гиревым спортом определенный имеется.

Наряду с этим анализ научной и методической литературы свидетельствует, что на сегодняшний день вопросы особенностей организации занятий гиревым спортом с детьми с избыточным весом в возрасте 10–16 лет остаются недостаточно разработанными.

В связи с этим **цель** настоящей статьи заключается в изучении влияния занятий гиревым спортом на коррекцию веса у школьников с избыточной массой тела и ожирением.

Методы и организация исследования. Для реализации цели применялись следующие методы исследования: компаративный анализ отечественной и зарубежной литературы, анализ показанных результатов в упражнениях на тренировочных занятиях и на соревнованиях, антропометрия, беседа, обобщение опыта собственной педагогической деятельности, математическая статистика.

Классификация ожирения и избыточного веса определялась индексом Кетле – отношением веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м²). Индекс массы тела (ИМТ) является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. По определению ВОЗ если соответствие между массой тела человека и его ростом составляет 16 и менее, то выраженный дефицит массы тела, 16–18,5 – недостаточная (дефицит) масса тела, 18,5–24,99 – норма, 25–30 – избыточная масса тела (предожирение), 30–35 – ожирение первой степени, 35–40 – ожирение второй степени, 40 и более – ожирение третьей степени (морбидное). Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. он может не соответствовать одинаковой степени упитанности у различных индивидуумов.

Участниками научно-исследовательской работы явились учащиеся 3–11 классов школ г. Чебоксары – № 60 и № 50, Кугесьского лицея Чебоксарского района. В тренировочных занятиях принимали участие как мальчики и юноши, так и девушки. Для доступности выпол-

нения упражнений применялись гири весом 6, 8, 10, 12, 14 килограммов, только наиболее подготовленные использовали 16 и 24 килограммовые гири. Наиболее малотравматичные и легкоусвояемые упражнения – рывок только одной рукой, рывок попеременно со сменой рук через каждые 15–20 подъемов, рывок на максимальный результат, рывок одной гири двумя руками, махи гири без фиксации наверху попеременно двумя руками. Эти упражнения давали возможность поддерживать интерес к тренировкам, учитывая состояние организма и самочувствие на определенном занятии.

Отметим, что специальный набор детей с избыточным весом на занятия не проводился, приходили наиболее мотивированные ребята заниматься непосредственно спортом и в последующем выступать на соревнованиях, в числе которых были учащиеся с проблемным весом.

Поддерживался постоянный контроль со стороны медицинских работников над состоянием здоровья занимающихся.

При составлении планов и проведении тренировочного процесса соблюдались общие принципы организации учебно-тренировочного процесса – *регулярность* (не менее трех занятий в неделю по два часа), *постепенность* (увеличение нагрузок и объемов только после адаптации органов на определенном уровне), *комплексное сочетание разных форм* – в основном применение анаэробных и аэробных нагрузок (использование умеренного бега в парке и на стадионе, катание на лыжах и коньках, плавание, спортивные игры – теннис, баскетбол).

Достаточно большое внимание уделялось работе на тренажерах, с гантелями и штангой, например, для укрепления широчайших мышц спины – тяга вертикального блочного тренажера за голову и к груди, горизонтальная тяга к животу сидя; для поясничного отдела – становая тяга штанги к животу в наклоне и т.д.

Также постоянно проводились беседы о необходимости дробного питания (прием еды за раз только содержащих одного из видов основных продуктов питания, делая главным углеводсодержащие и меньше жиросодержащие), увеличение приемов пищи до 7–8 раз в сутки меньшим количеством, соблюдая в общем баланс питания, а также включение в ежедневное меню овощей и фруктов; о соблюдении принципов здорового образа жизни – режима дня, закаливания, управления своими эмоциями и т.д.

Результаты исследования их обсуждение. Многочисленные исследования указывают на то, что ожирение является полиэтиологиче-

ским заболеванием, реализующимся в детском возрасте при сложном взаимодействии генетических факторов и факторов внешней среды, и своевременное реагирование на него с целью остановить этот процесс средствами физической культуры дают управляемый эффект.

Причину ожирения можно сформулировать одной фразой, это нарушение (ослабление или замедление) обмена веществ, когда энергии в виде калорий поступает в организм больше, чем тратится (сгорает). Но это уже вторичная причина. Традиционная медицина считает, что первичных причин, вызывающих ожирение, четыре:

1) нерегулярное, гиперкалорийное питание с высоким содержанием жиров и легкоусвояемых углеводов, питание вне дома (фастфуд), переедание;

2) недостаточная подвижность и малая физическая активность (недостаточные физические нагрузки);

3) нарушение режима сна, труда и отдыха;

4) малоподвижный образ жизни, занятия на компьютере, отсутствие спортивных нагрузок.

Избыточный вес – это первый шаг к ожирению – серьезному, хроническому, многофакторному заболеванию. Это не только избыточное накопление жировой ткани в организме и не только косметический дефект. Ожирение сопряжено с нарушениями, затрагивающими опорно-двигательный аппарат (артрозы), желудочно-кишечный тракт (панкреатит, холецистит, желчекаменная болезнь), сердце (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь), сосуды (варикозная болезнь), половую систему (бесплодие).

Избыточный вес ускоряет старение организма, ухудшает качество жизни, составляет основу эмоциональной неудовлетворенности, заниженной самооценки. Это дополнительная нагрузка на сердце, поскольку каждый килограмм жировой ткани содержит 300 километров капилляров, через которые сердцу надо прокачать кровь. Это нагрузка на позвоночник, которая провоцирует развитие остеохондроза и остеопороза позвоночника, что нарушает иннервацию различных органов и со временем приводит к разнообразной патологии.

Одним из корректирующих направлений в решении проблем избыточного веса наряду с правильным питанием являются физические нагрузки, за счет увеличенного расхода энергии способствующие расщеплению жира и сохранению мышечной массы.

На индивидуальном уровне каждый может ограничить поступление калорий за счет общих жиров; увеличить потребление фруктов и

овощей, а также зернобобовых, цельных зерен и орехов; регулярно заниматься физической активностью (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых людей).

При длительности работы, превышающей 20–30 минут, углеводные запасы в организме постепенно исчерпываются и для энергообеспечения работы начинают использоваться жиры. Наиболее эффективными при этом считаются упражнения в ходьбе, беге, гребле, езде на велосипеде и передвижении на лыжах. В последние годы появились новые виды гимнастики, в частности, аэробика и шейпинг, также позволяющие решить эту задачу. Хороший эффект для снижения веса дает плавание и аквааэробика – выполнение гимнастических упражнений в воде. В отличие от других упражнений плавание щадит суставы ног, на которые при ожирении приходится дополнительная нагрузка.

В смысле высоких энергозатрат весьма эффективными являются упражнения гиревого спорта. Толчок и рывок гири позволяют включать в циклическую работу мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, кистей и предплечий. Систематическое, планомерное и продолжительное использование этих упражнений позволяет достаточно быстро (за 1,5–2 месяца) добиться заметных результатов.

Опыт работы с учащимися начального и среднего звена Чебоксарских средних школ №№ 50 и 60, а также Кугесьского лицея Чебоксарского района наглядно показал пользу занятий гиревыми упражнениями в коррекции избыточного веса, его уменьшении и последующем поддержании нового веса.

И в нашем случае оказался двойной эффект – ребята не только заметно уменьшили жировой слой и обзавелись крепкими мышцами, но и, участвуя на соревнованиях городского и республиканского уровней, выигрывали дипломы и грамоты для пополнения своего портфолио, а также внимание сверстников противоположного пола, что немаловажно для категории юношей с избыточным весом.

Отметим, что за последние пять лет в Чувашской Республике успешно прижились соревнования с участием ребят – мальчиков и девочек, начиная с 9–10-летнего возраста (выступают с гирями 6, 8, 10, 12 килограммов) и старше. Это – турниры республиканского уровня на призы доцента ЧГПУ им И. Я. Яковлева В. П. Симень, памяти воина-интернационалиста Геннадия Калинина, турниры в Чебоксарском, Яльчикском, Батыревском районах, городах Чебоксары и Алатырь. При изучении итоговых протоколов этих соревнований регу-

лярно встречаем имена детей и подростков, и прослеживается, что раз от разу их собственный вес оказывается меньше, или нет увеличения.

Положительный пример оказывается подражательным – в группы силовой подготовки подтягиваются ребята с проблемным весом. Очень важным в процессе снижения веса является и соревновательный азарт, возможность видеть положительный результат у других детей.

Заключение. На основании адекватных изучаемому явлению методов исследования установлены особенности организации занятий гиревым спортом с детьми с избыточным весом в возрасте 10–16 лет. Знание этих особенностей позволит корригировать избыточную массу тела и ожирение детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов, А. П. Диагностика ожирения у школьников: значение определения массы жировой ткани / А. П. Аверьянов, Н. В. Болотова, Е. Г. Дронова // Педиатрия, 2003. − № 5. − С. 66–69.

2. Аверьянов, А. П. Организация обучения детей и подростков с ожирением в школе контроля веса : метод. пособие /А. П. Аверьянов, Н. В. Болотова, Ю. А. Зотова. − Саратов : СГМУ, 2006. − 64 с.

3. Баранов, В. В. Упражнения гиревого спорта как одно из средств устранения избыточного веса / В. В. Баранов. – Оренбург, 2009.

3. Бутрова, С. А. Лечение ожирения: современные аспекты / С. А. Бутрова, А. А. Плохая // Реферативный медицинский журнал. – 2000. − № 9. − Т. 24. − С. 1140–1146.

4. Байтимирова, Э. Здоровый образ жизни. Вопросы теоретической и практической медицины / Э. Байтимирова. – Уфа, 2010.

5. Гаджиев, Р. С. Образ жизни подростка в условиях крупного города / Р. С. Гаджиев. – Здравоохранение РФ, 2008.

6. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. : И. П. Солодов, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов ; Всероссийская федерация гиревого спорта. – М. : Советский спорт, 2010. – 96 с.

7. Дитриев, А. Н. Ожирение и метаболический синдром / А. Н. Дитриев. – Екатеринбург, 2001.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ РУКОПАШНИКОВ

Тимофеев М. В., Симень В. П.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Аннотация. В статье подчеркивается положительное влияние специальных упражнений с гирями и соревновательных упражнений гиревого спорта на бойцовские качества рукопашников. Учет особенностей методики подготовки на основе общности техники упражнений с гирями и техники рукопашного боя при программировании и организации учебно-тренировочного процесса позволит повысить бойцовские качества и соревновательные результаты рукопашников.

Актуальность исследуемой проблемы. В теории и методике современного рукопашного боя большое внимание уделяется развитию бойцовских качеств рукопашников на основе силовой подготовки.

Одним из эффективных средств силовой подготовки бойцов-рукопашников выступают упражнения гиревого спорта, так как они доступны и комплексно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, тренируют колоссальный хват.

Вместе с тем, как показал анализ научной и учебно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и др.], на сегодняшний день недостаточно раскрытыми остаются вопросы, касающиеся особенностей методики применения упражнений гиревого спорта при подготовке рукопашников. Это создает определенные трудности при программировании и организации учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою на основе применения упражнений с гирями.

В связи с этим **цель** нашего исследования заключается в выявлении особенностей методики применения упражнений с гирями с учетом общности техники гиревого спорта и рукопашного боя при подготовке бойцов-рукопашников.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта собственной тренировочной и соревновательной деятельности, беседа с бойцами-рукопашниками и их тренерами, педагогический мониторинг (диаг-

ностика уровня развития бойцовских качеств рукопашников), математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. При подготовке рукопашников актуальной является проблема сочетания силовой подготовки с формированием бойцовских качеств. Важным условием при силовой подготовке выступает общность техники двигательных действий в силовых упражнениях и упражнениях, развивающих бойцовские качества спортсмена.

Характер и условия развиваемых в ходе рукопашного боя мышечных усилий очень разнообразны. Для выполнения специфических ударных действий необходим высокий уровень развития «взрывной» силы. Эффективность защиты также связана во многом со способностью проявления амортизационной силы при выполнении, например, блоков, приземлений на опору и т.д. А высокая реактивная способность двигательного аппарата, связанная с мгновенным переключением с уступающего режима на преодолевающий режим работы мышц, необходима при выполнении блоков с последующей атакой или серий различных ударов в прыжках. Выполнение быстрых действий, связанных с перемещениями, изменениями позиции, зависит от проявления быстрой динамической силы. При непосредственном соприкосновении с соперником в ближнем бою результативность силового единоборства, физическое «подавление» противника, будет зависеть от атлетической подготовленности, от уровня развития силовых качеств. Активное ведение рукопашной схватки даже в течение 1–2 минут требует высокого уровня развития специальной силовой выносливости. Поэтому силовая выносливость тоже является одной из важнейших силовых качеств в рукопашном бое.

Учитывая эти обстоятельства и то, что толчковое и рывковое упражнения гиревого спорта также выполняются резкими отталкивающими и притягивающими движениями, нами разработана методика повышения бойцовских качеств рукопашников на основе применения упражнений гиревого спорта.

Упражнения гиревого спорта «толчок» и «рывок» должны быть базовыми при подготовке бойцов-рукопашников потому, что уровень развития мышц туловища, в частности, спины, нижних и верхних конечностей играет значимую роль при схватке с противником, а также при выполнении ударов по противнику.

Отличительной особенностью методики применения упражнений с гирями является выполнение упражнений преимущественно с гиря-

ми весом 16 кг и 24 кг, а гири весом 32 кг применяются не чаще, чем один-два раза в месяц.

Если развитие бойцовских качеств рукопашников планируется проводить два раза в неделю, то два раза в неделю по 30–60 минут необходимо уделять на силовую тренировку с гирями. Тренировки с гирями следует выполнять с учетом подчинения упражнений гиревого спорта закономерностям спортивной тренировки бойцов-рукопашников. То есть, упражнения с гирями должны выполняться с такой интенсивностью, с такой продолжительностью, с таким интервалом отдыха на восстановление, при котором развиваются бойцовские качества спортсмена. Только в этом случае упражнения с гирями будут считаться физическими упражнениями для повышения бойцовских качеств рукопашников.

Упражнения с гирями рекомендуются выполнять или перед тренировкой, направленной на развитие бойцовских качеств, или после ее окончания. Если упражнения с гирями запланированы перед тренировкой, то их следует начинать выполнять после специальных разминочных упражнений в виде самомассажа мышц кистей, предплечий, плеч, спины, поясницы, голеней, бедер и ягодиц. Обязательно разогреть локтевые, плечевые, коленные, тазобедренные суставы и позвоночный столб. Для этого следует выполнять как упражнения без гирь, так и специальные упражнения с гирей (гирями) в виде скручивания руки, удерживая гирю в захвате сверху, различных маховых движений с гирей, наклонов, выпадов и приседов с гирей (гирями) на плечах, за головой и др.

Тренировочными упражнениями являются прокатка руками гири в одну и в другую стороны у груди, отталкивания гири вперед, удерживая ее двумя руками у правого (левого) плеча, 8-ка двумя (одной) руками (ой) снизу и сверху, оперкот, сохраняя динамику движения бойца-рукопашника, комплексно включая руки, ноги и туловище в сочетании с дыханием. Далее следует выполнять соревновательные упражнения гиревого спорта «толчок» и «рывок». При их выполнении необходимо следить за тем, чтобы спина при подъеме гирь на грудь в толчке и над головой в рывке оставалась прямой. Такая особенность работы спиной и в тяжелой атлетике, и в карате, и в рукопашном бое, и в других видах спорта играет важную роль, в частности, в рукопашном бое позволяет бойцу эффективно производить удары, противостоять сопернику в ближней схватке стоя и на партере. Траектория движения гирь (гири) должна быть оптимальной и

проходить вблизи тела атлета, выполняющего упражнение. Соблюдение общности техники гиревого спорта и рукопашного боя является необходимым условием эффективности подготовки бойцов-рукопашников на основе применения упражнений с гирями.

Результаты проведенного нами педагогического мониторинга по определению уровня развития бойцовских качеств позволяют утверждать о том, что реализация в подготовке рукопашников методики тренировки на основе применения разработанных нами специальных упражнений с гирями и соревновательных упражнений гиревого спорта существенно повышает уровень их готовности к эффективному ведению боя. Так, например, если в начале педагогического эксперимента среди рукопашников не было спортсменов с наивысшим уровнем способности к ведению рукопашного боя, то в конце педагогического эксперимента таких спортсменов стало 3,5 %. Выросло на 5,4 % количество спортсменов с высоким и очень высоким уровнем способности к эффективному ведению рукопашного боя. Значительно уменьшился процент спортсменов со средним (на 7, 3 %) и особенно с низким (на 16, 4 %) уровнями способности к ведению рукопашного боя. Сравнительный анализ степени готовности спортсменов, спроектировавших и реализовавших методику применения упражнений с гирями, и спортсменов, не участвовавших в эксперименте, свидетельствует, что степень готовности к бою у рукопашников, принявших участие в педагогическом эксперименте, выше на 3, 8 %.

У принявших участие в педагогическом эксперименте рукопашников значительно повысилось качество работы корпусом, увеличилась сила удара руками и ногами, захвата кистью, удушающего захвата руками, возросло качество добиваний после сваливаний и соревновательные результаты соответственно.

Заключение. Формирование готовности к ведению соревновательного боя выступает одной из актуальных проблем современной системы спортивной подготовки рукопашников. Ориентация тренеров на знание такого действенного инструмента как методика применения упражнений гиревого спорта при подготовке бойцов позволит повысить качество программирования и организации учебно-тренировочных занятий и соревновательные результаты спортсменов-рукопашников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кадочников, А. А. Специальный армейский рукопашный бой. Часть I и II / А. А. Кадочников, М. Б. Ингерлейб. – М. : Феникс, 2007. – 179 с.

2. Клименко, В. А. Рукопашный бой в системе физического воспитания студентов : учеб. пособие / В. А. Клименко. – Хабаровск : ДВГУПС, 2012. – 75 с.

3. Найденов, М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : учеб. пособие для ПВ ФСБ России / М. И. Найденов. – Г ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 120 с.

4. Новоселова, А. С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов / А. С. Новоселова, А. А. Оплетин. – Пермь : Филиал СПб ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.

5. Рукопашный бой : Самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М. : Культура и традиции, 1992. – 240 с.

6. Хацкевич, Ю. Г. Рукопашный бой / Ю. Г. Хацкевич. – Мн. : Харвест; М. : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 144 с.

7. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О. П. Юшков. – М. : МГИУ, 2001. – 40 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГИРЕВИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

[1]Черняев А. А., [2]Фонарева Е. А.

[1]ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань
[2]ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», г. Чайковский

Аннотация. В современном гиревом спорте проблема улучшения силовой выносливости мышц кистей и предплечий является актуальной, так как эти мышцы постоянно вовлечены в работу во всех разновидностях гиревого спорта (двоеборье, толчок по длинному циклу, жонглирование). Сильные и выносливые мышцы кистей и предплечий – залог хороших результатов в рывке. Разработанная нами программа со специальными упражнениями для развития мышц кистей и предплечий у гиревиков показала необходимость внедрения полученных нами результатов в реальный тренировочный процесс гиревиков.

Актуальность исследуемой проблемы. Одним из популярных видов спорта у молодежи является гиревой спорт, который также представлен одним из нормативов нового комплекса ГТО.

В настоящее время одной из проблем в современном гиревом спорте наряду с проблемой повышения уровня общей силовой выносливости организма является проблема улучшения силы и силовой выносливости мышц верхних конечностей, в частности, плечевого пояса, предплечий и кистей гиревиков. Эти мышцы постоянно вовлечены в работу во всех разновидностях гиревого спорта (двоеборье, толчок по длинному циклу, жонглирование). Особенно ярко это выражено в рывке гири, так как сильные и выносливые мышцы плечевого пояса, предплечий и кистей – залог хороших результатов в рывке.

Поэтому определение методики развития общей силовой выносливости гиревиков, а также силы и выносливости мышц плечевого пояса, предплечий и кистей является актуальной проблемой и представляет как научный, так и практический интерес.

Одним из методик развития силовой выносливости гиревиков на этапе совершенствования спортивного мастерства выступает «круговая тренировка».

Наряду с этим в научной и методической литературе недостаточно представлены методика тренировки и комплексы упражнений для тренировки гиревиков по «круговой» системе.

В связи с этим **цель** настоящего исследования заключается в изучении эффективности разработанного нами подхода для совершенствования силовой выносливости гиревиков посредством применения методов круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Определить упражнения для составления комплексов "круговой тренировки" для развития силовой выносливости у 17–20-летних гиревиков.

2. Определить эффективность использования разработанных комплексов упражнений для развития силовой выносливости в течение мезоцикла у юношей-гиревиков на этапе спортивного мастерства.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, пульсометрия, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Целью тестирования явилось выявление уровня общей и специальной физической подготовки у занимающихся гиревым спортом атлетов. Тестами явились общепринятые упражнения «сгибание и

разгибание рук в упоре лёжа», «прыжки через скакалку за 15 секунд», «подтягивание в висе на высокой перекладине» (Б.А. Ашмарин, 1973), «кистевая динамометрия».

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе отделения гиревого спорта ДЮСШ «Олимп» г. Арска. В осенний период (6 недель) проводился «1-й эксперимент», а в весенний (6 недель) «2-й эксперимент». Принимавшие участие в экспериментах гиревики были разделены на 2 равнозначные группы по 9 человек в каждой. Уровень спортивной подготовки гиревиков соответствовал I-му взрослому спортивному разряду и КМС по гиревому двоеборью. Возраст юношей-гиревиков варьировался в пределах от 17 до 20 лет; их личный вес составлял 60–78 кг.

В «эксперименте № 1» представители экспериментальной группы (ЭГ) во время тренировок выполняли соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок двух гирь, рывок гири одной рукой) и разработанные нами комплексы упражнений. Испытуемые контрольной группы (КГ) тренировались по своим тренировочным планам, разработанным для спортивных школ.

На следующем, 2 этапе, был проведен перекрестный эксперимент. Он заключался в том, что 1-ая группа (бывшая ЭГ) стала КГ. Испытуемые 2-ой группы (бывшая КГ) стала ЭГ.

На протяжении всех 2-х этапов исследования раз в неделю проводилась проверка уровня развития мышц кистей и предплечий у гиревиков на специальных тренировочных занятиях.

Мышечная сила кисти (правой и левой руки) регистрировалась с помощью ручного динамометра. Мышечная выносливость мышц кисти определялась следующим образом: у испытуемого определялось максимальное значение мышечной силы кисти. С помощью секундомера фиксировалось время, в течение которого испытуемый удерживал на динамометре значение 50 % от своего максимального значения.

Результаты исследования и их обсуждение. Для гиревика наибольшее значение имеет скорость одиночного движения. Способность выполнять движения с резкостью зависит от уровня развития мышечной (динамической) силы, наличия достаточной подвижности в суставах, степени овладения техникой движения и других факторов. Поэтому развивать силу движений надо параллельно с развитием других двигательных качеств и совершенствованием спортивной техники [1, 5, 6].

Гиревикам также необходима выносливость не только при участии в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы. Она зависит от подготовленности органов и систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и мышечного аппарата), совершенства спортивной техники, умения выполнять движения экономно.

Особую роль в гиревом спорте играют специальные виды выносливости, такие как выносливость в силовых упражнениях, в статических усилиях и в упражнениях скоростно-силового характера [7].

Силовая выносливость гиревика существенно зависит от уровня силы, особенно в упражнениях, связанных с преодолением большого сопротивления (силовые упражнения). Как правило, чем большей силой обладает гиревик, тем выше у него и силовая выносливость. Поэтому для развития выносливости в силовых упражнениях большое значение имеет повышение абсолютных и относительных показателей уровня развития силы (создание запаса силы) [4].

В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки [2].

Значительно активизируется деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма при выполнении региональных и особенно глобальных упражнений. Степень их активизации зависит от интенсивности, длительности работы, количества мышц и мышечных групп, участвующих в ее выполнении. Изменяя частоту повторений, величину сопротивления или отягощения и амплитуду одного и того же упражнения, можно увеличивать либо уменьшать мощность работы. С изменением мощности изменяется и предельное время выполнения упражнения. Увеличение мощности приводит к уменьшению времени работы [3].

Поэтому в круговой тренировке упражнения должны подбираться в зависимости от определенной зоны мощности. Если упражнения выполняются в субмаксимальной зоне мощности, это способствует развитию силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Наиболее приемлемым методом для воспитания этих качеств является метод интервальной работы, включающий в себя экстенсивно- и интенсивно-интервальный методы [2].

Учитывая перечисленные авторами [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] положения, нами разработан комплекс упражнений для тренировки гиревиков по

«круговой» системе и определена методика развития силовой выносливости гиревиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Мы предположили, что для достижения максимальной аэробной производительности к периоду основных соревнований, применение методов «круговой тренировки» позволит повысить эффективность тренировочного процесса с одновременным решением основной задачи подготовки и укрепления здоровья, создания морфофункциональной базы для достижения наивысших спортивных результатов.

Одним из основных показателей, который может охарактеризовать эффективность разработанной нами методики применения «круговой тренировки» у гиревиков данной весовой категории, является тест по выявлению силы мышц кисти и мышечной выносливости верхнего плечевого пояса и организма в целом.

В таблице приведены результаты исследований по выявлению показателей силы и силовой выносливости мышц кистей рук в КГ и ЭГ.

Таблица. Показатели силы и силовой выносливости мышц кистей рук в группах испытуемых (правая и левая рука)

Группы	Мышечная сила кисти (кг + м)	Мышечная выносливость кисти в секундах + м
КГ, n=9	3,6 + 0,2 (правая) 3,9 + 0,3 (левая)	42,3 + 1,7(правая) 35,2 + 3,0 (левая)
ЭГ, n=9	*11,3 + 1,1(правая) *10,7 + 0,9 (левая)	* 187,1 + 17,5(правая) * 177,3 + 19,0 (левая)

* - различия статистически достоверны

На рисунках 1, 2 представлены графические иллюстрации проведённых исследований. На этих рисунках по оси абсцисс отложены недели, в течение которых проводился тот или иной эксперимент, а по оси ординат – условные единицы, которые отражают степень развития максимальной силы кистей или степень развития статической выносливости мышц кистей и предплечий у гиревиков, принимавших участие в исследовании. У спортсменов ЭГ показатели силы мышц кистей и предплечий выше в 3 раза, чем у спортсменов КГ, а по показателям мышечной выносливости – выше более чем в 4 раза. Значения условных единиц определяются, исходя из так называемого «суммарного (общего для группы)» показателя ***К***, который высчиты-

вается отдельно для каждой группы по следующей формуле: $\boldsymbol{K_м}$ = ($x_{м1}$ + $x_{м2}$ + $x_{м3}$ + $x_{м4}$ + $x_{м5}$) / 9, где $x_{м1}$,…, $x_{м5}$ – индивидуальные показатели (для правой руки) первого,…, девятого гиревиков группы, зафиксированные при помощи кистевого динамометра.

Рис. 1 Графическая иллюстрация изменений в развитии максимальной силы мышц кистей и предплечий у гиревиков

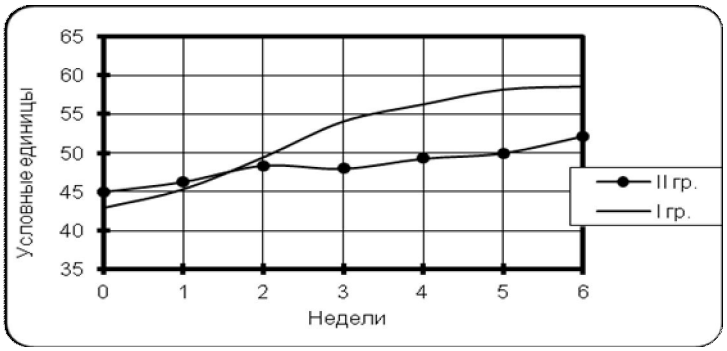
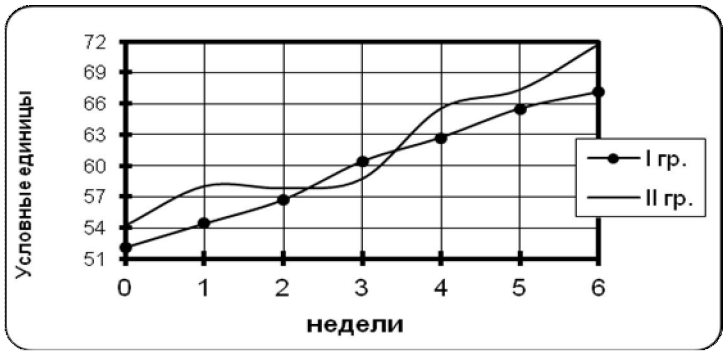
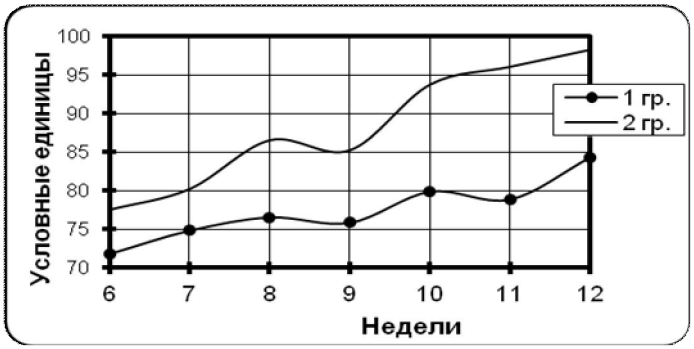


Рис. 2 Графическая иллюстрация изменений в развитии статической выносливости мышц кистей и предплечий у гиревиков



Такая же картина была представлена и во втором эксперименте (рис. 3). Все эти изменения достоверно обоснованы. Это способствовало наилучшему выступлению гиревиков на соревнованиях.

Рис. 3 Графическая иллюстрация изменений в развитии статической выносливости мышц кистей и предплечий у гиревиков во 2 исследовании



Аналогичные результаты наблюдались и по другим показателям, по проведенным тестам.

Выводы:

1. Разработанная нами методика на основе предлагаемых многими авторами различных средств позволила нам создать четыре варианта, в которых упражнения подбирались по принципу всесторонне-

го воздействия на все основные группы мышц и при этом обеспечить оптимальную нагрузку на кардио-респираторную систему организма.

2. Уровни общей и специальной физической подготовленности на начальном этапе исследования в обеих группах были на одном почти уровне, без значительных изменений между собой. Но в конце эксперимента уже наблюдались значительные отличия. Об этом говорят такие показатели, как прирост результатов в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» в ЭГ – 5,7 %, «прыжки через скакалку» – 10,0 % и в «подтягивании на перекладине» – 11,1 %, что являются достоверными изменениями ($p<0,05$).

3. Экспериментально установлено, что внедрение в тренировочный процесс гиревиков на этапе спортивного мастерства разработанного нами метода «круговой тренировки» приводит к повышению мышечной силы кисти у спортсменов в 3 раза, а мышечной выносливости в 4 раза, чем у спортсменов, не применявших наш метод. Это способствовало улучшению физической подготовленности, что выражалось в успешном выступлении на городских соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурмистров, А. П. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями / А. П. Бурмистров, Ю. А. Ромашин. – М. : Воениздат, 1989. – 84 с.

2. Дворкин, Л. С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12–13 лет / Л. С. Дворкин, С. В. Воробьев, А. А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №4. – С. 33–40.

3. Курамшин, Ю. Ф. Методы развития двигательных (физических) качеств / Ю. Ф. Курамшин. – Л., 1980. – 31 с.

4. Майсурадзе, М. И. Влияние силовых упражнений на развитие выносливости: (на примере работы большой мощности) : автореф. дис…. канд. пед. наук : 13.00.04 / М. И. Майсурадзе. – М., 1962. – 22 с.

5. Пальцев, В. М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис… канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Пальцев. – Омск : Изд-во ОГИФК, 1994. – 19 с.

6. Теория и методика тяжёлой атлетики, атлетической гимнастики и гиревого спорта: Прогр. для фак. базовой подготовки ин-тов физ. культуры. – М. [б.и.], 1991. – 51 с.

7. Шикунов, А. Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте : метод. пособие / А. Н. Шикунов, А. А. Кузьмин. – Тамбов [б.и.], 2003. – 24 с.

Раздел V. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗА ФСКН РОССИИ

Глубокий В. А.

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск

Аннотация. В статье на основании результатов педагогического эксперимента раскрывается положительное влияние упражнений гиревого спорта на общую физическую подготовленность курсантов образовательной организации ФСКН России.

Актуальность исследуемой проблемы. Условия служебной деятельности предъявляют высокие требования к личностным качествам сотрудников силовых ведомств, обуславливают необходимость улучшения физической подготовленности сотрудников в короткие сроки.

В образовательных организациях МВД России, вузе ФСКН России проводится большое количество научно-практических конференций, посвященных физической подготовке, спортивной тренировке по служебно-прикладным видам спорта. Большой объем материала, публикуемого в сборниках, отведен поиску решений проблемы по улучшению качества преподавания дисциплины «Физическая подготовка».

Многие авторы в своих публикациях ссылаются на недостаточное количество времени, отводимого на занятия физической подготовкой и спортом, в результате чего уровень физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов бывает недостаточен.

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники силовых ведомств имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств и формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников.

В этой ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной ведомственными нормативными актами, регламентирующими физическую подготовку.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы дефицита времени на занятия физической подготовкой. Разработанные методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятия физическими упражнениями и спортом; минимальное количество инвентаря и оборудования. В то же время эти методики должны позволять в короткие сроки повысить двигательную подготовленность занимающихся.

Мы предположили то, что одной из таких методик, позволяющей относительно быстро улучшить физические кондиции, является методика групповых занятий с курсантами вуза правоохранительных органов с применением средств гиревого спорта.

Методы и организация исследования. При проведении научного исследования нами использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, наставлений, программ по физической подготовке; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Для определения эффективности занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с применением средств гиревого спорта с сентября 2014 года по март 2015 года на базе СибЮИ ФСКН России был проведен педагогический эксперимент. В нем приняло участие 3 учебные группы курсантов 3-го курса (n=66, из них 14 девушек), обучающихся по специальности «Правоохранительная деятельность». Возраст курсантов на момент исследования составил 19–21 год.

В результате проделанной работы были решены следующие задачи:

1) выполнен анализ имеющейся учебно-методической литературы по методике тренировочного процесса в гиревом спорте;

2) изучены видеоматериалы, раскрывающие технику упражнений с гирями;

3) отобраны упражнения с гирями разного веса, позволяющие выполнять их на занятиях по физической подготовке в составе учебной группы курсантов вуза ФСКН России;

4) разработана методика проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с применением средств гиревого спорта;

5) определена эффективность использования упражнений с гирями в физической подготовке курсантов вуза ФСКН России.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение методической литературы [1, 2] позволило установить, что результаты в гиревом спорте сегодня определяются преимущественно развитием общей, и на ее базе, специальной выносливости, в то же время мы выяснили, что не у всех курсантов вуза ФСКН России на достаточном уровне развито физическое качество «сила». Это обстоятельство не только снижает уровень готовности будущего сотрудника правоохранительных органов к оперативно-служебной деятельности, но и мешает успешно освоить технику рывка и толчка. Поэтому в содержании учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в сентябре 2014 года использовались упражнения с гирями весом 16 кг для юношей и 8 кг для девушек: махи гирь двумя руками; толчок гири правой, левой рукой поочередно; рывок гири правой, левой рукой поочередно; рывковые махи гири с различной амплитудой; заброс одной гири на грудь с последующим толчком. Для развития силы применялись: приседания с гирей на спине; полуприседы с выпрыгиваниями вверх; удержание гирь на прямых руках над головой; подъемы туловища на наклонной скамье; наклоны через опору (гиперэкстензии). Кроме указанных упражнений в содержание занятий по физической подготовке входили гимнастические упражнения на перекладине: подтягивание; поднимание ног; подъем переворотом; подъем силой.

С октября 2014 по март 2015 года курсанты мужского пола выполняли упражнения с гирями весом 24 кг, а наиболее подготовленные девушки с гирями весом 12 кг, но периодически юношами использовались и гири весом 16 кг. Например, нами давалось задание выполнить в течение 30 минут следующий комплекс упражнений: заброс гири на грудь с последующим толчком правой, левой рукой поочередно; толчок правой, левой рукой поочередно; рывок гири правой, левой поочередно; приседания с гирей на спине; махи гирей двумя руками. Каждое упражнение выполнялось 5 раз, т.е. сначала

толчок правой – 5, затем толчок левой – 5 раз и т.д. Упражнения выполнялись непрерывно способом круговой тренировки, гиря на пол не ставилась. Упражнения выполнялись всей учебной группой под счет. Темп упражнений задавался преподавателем.

Считаем, что практические занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка» [3] с применением средств гиревого спорта должны быть комплексными и проводиться на старших курсах обучения в образовательных организациях правоохранительных органов. Так, после подготовительной части занятия, в течение 30–40 минут могут выполняться упражнения с гирями, затем совершенствоваться служебно-прикладные двигательные навыки: удары и защиты от ударов; задержания болевыми приемами стоя; защиту от ударов ножом (предметом), броски и т.д. Примером могут послужить занятия, проводимые на стадионе СибЮИ ФСКН России. После разминки, включающей в себя бег и общеразвивающие упражнения, курсанты выполняют пять серий из следующих упражнений: бег на 400 м; поочередно толчок правой и левой рукой гири 16 или 24 кг (девушки – 12 кг) – 10 раз; подтягивания на перекладине – 10 раз (девушки – подтягивания на низкой перекладине); приседания с выпрыгиваниями (гиря на спине) – 10 раз. После того как задание выполнено – 5–7 минут делаются упражнения на улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов, затем под руководством преподавателя курсанты в парах совершенствуют технику ударов руками, ногами и защит от них. Отработка ударов и защит осуществляется в боксерских перчатках, допускается использование боксерских лап и защитного снаряжения.

Контрольное тестирование, проведенное в марте 2015 года, показало, что курсанты улучшили результаты в упражнениях с гирями по сравнению с результатами, продемонстрированными в конце сентября 2014 года. Так, в толчке 2-х гирь весом 24 кг результат у курсантов мужского пола улучшился в среднем на 8 раз, а в сумме рывка гири 24 кг на 18 раз. Девушки в тестировании по упражнениям гиревого спорта участия не принимали.

Анализ физической подготовленности курсантов, участвовавших в педагогическом эксперименте, показал, что в тестах, характеризующих уровень развития силы и выносливости, они, по сравнению с началом педагогического эксперимента, лучше подготовлены ($P_0 < 0,05$).

Во время проведения занятий по экспериментальной методике не было зафиксировано травм, это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с применением средств гиревого спорта позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

Заключение. При проведении занятий с применением средств гиревого спорта предпочтение следует отдавать повторному и равномерному методам, упражнения должны выполняться с одной гирей, но периодически следует делать упражнения и с двумя гирями. Комплексы упражнений должны составляться с учетом возможности их выполнения в составе группы, двигательные навыки у занимающихся должны быть сформированы на достаточном уровне.

Анализ физической подготовленности показал, что применение средств гиревого спорта положительно влияет на общую физическую подготовленность обучаемых в образовательной организации ФСКН России. На основании проделанной работы полагаем, что использование упражнений с гирями в учебном процессе является эффективным инструментом, позволяющим качественно улучшить физическую подготовленность курсантов вуза ФСКН России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.

2. 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.

3. Физическая подготовка: рабочая программа учебной дисциплины по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (квалификация (степень) «специалист»). – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2014. – 54 с.

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ГИРЕВОГО СПОРТА

[2]Карпов Ю. М., [1]Симень В. П.

[1]ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары
[2]Региональное отделение ОО «Всероссийская федерация гиревого спорта в Чувашской Республике», г. Чебоксары

Аннотация. В статье рассматривается социально обусловленная необходимость применения гиревого спорта как средства физического воспитания учащейся молодежи, достижения гиревиками высоких спортивных результатов на международных соревнованиях, подчеркивается острая проблема нехватки на практике высококвалифицированных специалистов, тренеров-преподавателей в области гиревого спорта. Проведенное исследование позволило обосновать социальную и практическую необходимость включения в учебный план факультета физической культуры дисциплины «Гиревой спорт».

Актуальность исследуемой проблемы. На современном этапе общественного развития одной из физкультурно-спортивных дисциплин, применяемых в российской системе физического воспитания и спорта, является «Гиревой спорт». Он введен в вариативную часть программы дисциплины «Физическая культура» для школьников, студентов нефизкультурных специальностей (направлений подготовки и профилей), в программу спортивной подготовки в муниципальных учреждениях дополнительного образования «ДЮСШ», «СДЮСШОР». Гиревой спорт включен в календарный план проведения спартакиад школьников, проводимых в отдельных регионах России, в том числе и в Чувашской Республике. Проводятся соревнования по гиревому спорту в зачет Спартакиады студентов вузов России. Соревновательные упражнения гиревого спорта включены в нормативные требования нового комплекса ГТО. На факультете физической культуры ЧГПУ им. И. Я. Яковлева с 1997 г. по 2011 г. гиревой спорт был включен в учебный план. Как учебная дисциплина она включала в себя теоретические знания и технологию формирования практических умений и навыков данного вида спорта, а также методику его преподавания.

Наряду с этим, на практике мы сталкиваемся с проблемой нехватки высококвалифицированных специалистов и судей в области

гиревого спорта, тренеров-преподавателей, владеющих современными технологиями спортивной подготовки гиревиков.

Таким образом, в настоящее время сформировалось *противоречие* между социально обусловленной необходимостью применения гиревого спорта как средства физического воспитания подрастающего поколения, достижения гиревиками высоких спортивных результатов на международных соревнованиях, с одной стороны, и нехваткой высококвалифицированных специалистов, тренеров-преподавателей в области гиревого спорта, с другой.

С учетом содержания противоречия нами была сформулирована проблема исследования: каковы проблемы профессиональной подготовки специалистов в области гиревого спорта? Решение данной проблемы составляет цель нашего исследования.

Цель исследования: выявить и обосновать проблемы профессиональной подготовки специалистов в области гиревого спорта.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования нами применялся комплекс научных методов, включающий: анализ научно-методической литературы, учебных планов, учебных и рабочих программ, нормативно-правовых документов общеобразовательных учреждений, средних и высших учебных заведений и ДЮСШ; наблюдение; беседу; педагогический эксперимент; математическую статистику.

Исследованием были охвачены 27 общеобразовательных учреждений, 12 средних специальных, 10 высших учебных заведений и 7 муниципальных учреждений дополнительного образования «ДЮСШ» Чувашской Республики. Проводилось посещение открытых занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Гиревой спорт» с целью анализа и обобщения деятельности учителей физической культуры, преподавателей физического воспитания и тренеров-преподавателей по гиревому спорту. В беседе по заранее составленным вопросам приняли участие 33 учителя физической культуры, 27 и 49 преподавателей физического воспитания ссузов и вузов соответственно и 7 тренеров-преподавателей ДЮСШ.

В формирующем педагогическом эксперименте, который проводился с сентября 2008 по июнь 2010 года, приняли участие 82 студента вторых курсов факультета физической культуры ЧГПУ им. И. Я. Яковлева: 40 студентов в 2008/09 учебном году и 42 студента в 2009/10 учебном году. Студенты изучали дисциплину «Гиревой спорт». После завершения эксперимента оценивалась готовность сту-

дентов к применению упражнений с гирями для решения задач физического воспитания школьников. Каждый студент получал задание провести со студентами своей учебной группы основную часть урока, направленную на обучение определенному элементу техники упражнений гиревого спорта.

Оценивались умения:

– создавать с помощью рассказа точное и полное представление у обучаемых о способе выполнения разучиваемого элемента техники гиревого спорта;

– показывать его правильно, без существенных двигательных ошибок;

– подбирать подводящие упражнения для формирования двигательных представлений о способе его выполнения;

– организовать учебно-тренировочную деятельность обучаемых по практическому разучиванию элемента техники гиревого спорта;

– оценивать качество усвоения обучаемыми знаний техники гиревого спорта;

– оценивать качество практического овладения обучаемыми способом выполнения элементов техники гиревого спорта.

Оценивание каждого умения проводилось по 5-балльной шкале:

● 5 баллов – умение сформировано;

● 4 балла – наблюдаются отдельные несущественные недостатки в практической реализации действий, связанных с оцениваемым умением;

● 3 балла – наблюдаются существенные недостатки в практической реализации действий, связанных с оцениваемым умением, затрудняющих решение обучаемым двигательной задачи;

● 2 балла – наблюдаются существенные недостатки в практической реализации действий, связанных с оцениваемым умением, делающих невозможным решение обучаемым двигательной задачи;

● 1 балл – умение не сформировано.

Результаты исследований и их обсуждение. В примерной программе спортивной подготовки гиревиков для ДЮСШ и СДЮСШОР [1] минимальный возраст для зачисления в секцию гиревого спорта составляет 10–11 лет. Значит и процесс физического воспитания школьников на основе применения гиревого спорта в вариативной части программы дисциплины «Физическая культура» разрешено организовать с 10–11-летнего возраста [14].

Организаторами физического воспитания в общеобразовательной школе выступают учителя физической культуры. Следовательно, подготовку специалистов в области гиревого спорта уместно проводить на факультете физической культуры педагогических вузов. Наряду с этим с 2011 года на факультете физической культуры ЧГПУ им. И. Я. Яковлева дисциплина «Гиревой спорт» вычеркнута из учебного плана. И с этого года подготовка специалистов в области гиревого спорта на данном факультете приостановилась. В вузах физической культуры и спорта Российской Федерации гиревой спорт как отдельная учебная дисциплина практически не преподается. Как показал анализ массовой педагогической практики, около 89,3 % учителей физической культуры и 94,9 % преподавателей физического воспитания средних и высших учебных заведений, из охваченных нашим исследованием 27 школ, 12 ссузов и 10 вузов Чувашской Республики, испытывают затруднения в организации работы по применению гиревого спорта в физическом воспитании подрастающего поколения. Основной причиной возникновения этих трудностей является их слабая теоретическая, методическая и практическая подготовка, незнание вопросов современных требований к технике, технологии обучения технике гиревого спорта и основ спортивной тренировки гиревиков. Они нуждаются в учебно-методической литературе по данным вопросам. Знаниями, умениями и навыками в области гиревого спорта обладают только те учителя физической культуры и преподаватели физического воспитания, которые прошли обучение дисциплине «Гиревой спорт» и те, кто сам когда-либо занимался и (или) до сих пор занимается в секциях гиревого спорта.

Анализ результатов беседы показал, что тренеры-преподаватели учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности (ДЮСШ) нуждаются в показателях модельных характеристик физического развития, физической подготовленности, тренировочных нагрузок, количества занятий в различные отрезки времени, количества соревнований, соревновательных результатов и мотивов занятий гиревым спортом на ранних этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков. Они не знают о показателях физического развития, физической подготовленности, типе темперамента и мотивах занятий гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков, как модельных характеристик для конкретных целевых установок учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства. Это создает определенные трудности при спортивном отборе,

при программировании и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-гиревиков.

Решение этих проблем позволит существенно повысить эффективность применения упражнений гиревого спорта как средства физического воспитания учащейся молодежи, качество учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки и уровень спортивных достижений российских гиревиков на крупнейших международных соревнованиях, качество профессиональной подготовки специалистов в области гиревого спорта.

С 1997 года по 2011 год в учебные планы профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры ЧГПУ им. И. Я. Яковлева по специальностям 050720 «Физическая культура» и 032101 «Физическая культура и спорт» в блок дисциплин специализации нами была включена учебная дисциплина «Гиревой спорт». Общая трудоемкость дисциплины составила 50 академических часов, 36 часов из них отводилась на аудиторные занятия (лекции – 8, практические занятия – 28 часов), самостоятельную работу – 14 часов, итоговой формой контроля являлся зачет. С учетом требований государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к профессиональной подготовке по данным специальностям в ЧГПУ им. И. Я. Яковлева разработана учебная программа дисциплины «Гиревой спорт» [10], в соответствии с содержанием этой программы – учебно-методический комплекс дисциплины «Гиревой спорт» [11].

Разработаны и научно обоснованы рациональные способы выполнения соревновательных упражнений гиревого двоеборья и толчка по длинному циклу в условиях введения в правила соревнований 10-минутного лимита времени на выполнение [2], [3], [7].

С учетом концептуальных положений психологической теории деятельности А. А. Леонтьева, концепции содержательного обобщения в обучении В. В. Давыдова, теории и методики коллективного обучения В. К. Дьяченко, теории и методики обучения двигательным действиям М. М. Богена разработана теоретическая модель обучения технике выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта [7].

Для обучения технике выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта разработаны ориентировочные карты-инструкции. В них содержится необходимая и достаточная информация (в описательной и наглядной форме) об ориентировочной основе

разучиваемых технических приемов, включающая знания о двигательной задаче, фазовом составе двигательного действия и основных опорных точках, на которых должны сосредотачивать свое внимание обучаемые при выполнении упражнений [5].

Для формирования у будущих учителей физической культуры двигательного компонента ориентировочной основы разучиваемых двигательных действий разработаны имитационные и подводящие упражнения [4] и определены методы и методические приемы их применения в обучении технике соревновательных упражнений гиревого спорта [6], [9].

Для того чтобы будущие учителя физической культуры могли правильно применять в своей предстоящей профессиональной деятельности необходимый понятийный аппарат, уточнена терминология гиревого спорта [13].

Для программирования и организации учебно-тренировочного процесса определены показатели физического развития, физической подготовленности [15, 16], установлены соревновательные результаты, количество тренировок в неделю, количество стартов в год [17], выявлены особенности типа темперамента [18] гиревиков, выступающие как модельные характеристики для конкретной целевой установки учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Для оценки качества усвоения практических умений и навыков выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта (двоеборья и толчка по длинному циклу) определены критерии их оценивания в очках по правилам соревнований [11]. Наряду с этим разработаны тестовые задания для оценки качества усвоения теоретических знаний по дисциплине «Гиревой спорт» [12].

Приведенные выше учебно-методические материалы представлены в научных публикациях и разработанных учебных пособиях по гиревому спорту [4], [8], [12] и др.

Включение в учебные планы профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры учебной дисциплины «Гиревой спорт» и использование учебно-методических материалов рассматриваются как *педагогические условия* формирования готовности будущих учителей физической культуры к применению гиревого спорта в физическом воспитании школьников, при профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по гиревому спорту. Для обоснования эффективности их реализации в педагогической практике

была осуществлена их практическая апробация в процессе обучения студентов факультета физической культуры ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что большинство студентов факультета физической культуры после изучения дисциплины «Гиревой спорт» были готовы к применению упражнений гиревого спорта для решения задач физического воспитания школьников: средняя оценка умений у 27 студентов (33,2 %) была выше 4,5 баллов (высокий уровень готовности), каждый второй студент (41 % студентов) отличался средним уровнем готовности (оценка от 4,0 до 4,5 балла) и только у 14 студентов (16,8 %) наблюдался уровень готовности ниже среднего. Обобщая результаты формирующего педагогического эксперимента, можно сделать заключение о высокой эффективности формирования готовности студентов факультета физической культуры к профессиональной деятельности в области гиревого спорта на основе применения разработанных учебно-методических материалов.

Заключение. На современном этапе развития гиревого спорта обращение к проблеме профессиональной подготовки специалистов в области гиревого спорта является своевременным и актуальным. Проведенное нами исследование позволило обосновать социальную и практическую необходимость включения в учебный план факультета физической культуры дисциплины «Гиревой спорт».

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт. сост.: И. П. Солодов, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов ; Всероссийская федерация гиревого спорта. – М. : Советский спорт, 2010. – 96 с.

2. Симень, В. П. Совершенствование техники рывка в гиревом двоеборье / В. П. Симень // Сборник научных трудов докторантов, научных сотрудников, аспирантов и студентов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2000. – Вып. 7. – С. 93–94.

3. Симень, В. П. Совершенствование техники толчка двух гирь от груди по длинному циклу / В. П. Симень // Сборник научных трудов докторантов, научных сотрудников, аспирантов и студентов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2002. – Вып. 11. – С. 275–278.

4. Симень, В. П. Гиревой спорт и методика его преподавания : учеб. пособие / В. П. Симень. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2002. – 107 с.

5. Симень, В. П. Повышение эффективности обучения технике соревновательных упражнений в гиревом спорте / В. П. Симень // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2003. – № 2 (36). – С. 147–154.

6. Симень, В. П. Развитие специальной (скоростно-силовой) выносливости гиревика методом вариативного воздействия утяжеленных и облегченных сопротивлений / В. П. Симень // Научно-информационный вестник докторантов, аспирантов, студентов / Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. – 2003. – № 2. – С. 119–123.

7. Симень, В. П. Пути повышения эффективности технической подготовки гиревика : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. П. Симень. – Чебоксары, 2004. – 22 с.

8. Симень, В. П. Техническая подготовка спортсменов-гиревиков : учеб. пособие / В. П. Симень. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2005. – 121 с.

9. Симень, В. П. О целесообразности применения различных методических приемов в тренировке спортсменов-гиревиков / В. П. Симень // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2006. – № 4 (51). – С. 74–78.

10. Симень, В. П. Гиревой спорт и методика его преподавания : учеб. программа / В. П. Симень. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2006. – 16 с.

11. Симень, В. П. Гиревой спорт : учеб.-метод. комплекс по дисциплине / В. П. Симень. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2007. – 36 с.

12. Симень, В. П. Гиревой спорт : учеб. пособие / В. П. Симень. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 243 с.

13. Симень, В. П. Современное состояние терминологии гиревого спорта и пути ее совершенствования / В. П. Симень, Т. В. Денисова // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 3 (75). – С. 215–219.

14. Симень, В. П. Педагогические условия эффективности применения гиревого спорта в физическом воспитании учащихся среднего школьного возраста / В. П. Симень, А. Л. Атласкин // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2010. – № 3 (67). Т. 2. – С. 195–202.

15. Симень, В. П. Модельные характеристики специальной физической подготовленности гиревиков и нормативная шкала ее оценивания на ранних этапах многолетней спортивной подготовки / В. П. Симень, Н. Н. Кисапов // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 3 (37). – С. 186–191.

16. Симень, В. П. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 1 (26). – С. 181–187.

17. Симень, В. П. Структура многолетней спортивной подготовки гиревиков / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 66–70.

18. Симень, В. П. Особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков / В. П. Симень // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 77–81.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Глинкин Б. Н., Голландцев В. Г.

ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Аннотация. В статье на основе анализа научно-методической литературы и обобщения опыта собственной тренировочной и соревновательной деятельности авторов приводятся особенности применения кинезитерапии в подготовке спортсменов-гиревиков. Авторами на основе результатов опробования на себе комплекса восстановительных средств и методов раскрывается положительное влияние применения кинезитерапии на результативность соревновательной деятельности гиревиков.

Актуальность исследуемой проблемы. На современном этапе развития гиревого спорта наблюдается стремительный рост спортивных результатов и повышение конкуренции в спорте высших достижений гиревиков. В этих условиях наряду с совершенствованием техники соревновательных упражнений гиревого спорта, тактики, психологической подготовки, методики тренировки и повышением тренировочных нагрузок одним из факторов достижения высоких спортивных результатов гиревиков является предоставление организму занимающихся возможности восстановления.

Как показывает практика наряду с пассивным и активным отдыхом, педагогическими, медицинскими и физическими средствами восстановления одним из эффективных способов восстановления организма гиревиков выступает кинезитерапия.

Вместе с тем, анализ литературы свидетельствует, что на сегодняшний день недостаточно исследованными остаются вопросы, касающиеся повышения результативности соревновательной деятельности гиревиков на основе применения современной кинезитерапии.

В связи с этим **цель** нашего исследования заключается в выявлении особенностей применения кинезитерапии в подготовке спортсменов-гиревиков.

Методы и организация исследования. В исследовании были применены следующие методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности, наблюдение.

Спортсмены-гиревики Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, занимающиеся по методу С. М. Бубновского, показывают высокие результаты.

Результаты исследования и их обсуждение. Значение слова «Кинезитерапия» восходит к греческим корням: «кинезис» – движение, «терапия» – лечение – и означает «лечение движением».

Кинезитерапия – лечение дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата с применением тренажёров декомпрессионного и антигравитационного ряда в целях восстановления питания соединительно-тканных структур костно-мышечной системы. Это инновационное, научно обоснованное направление в современной медицинской технологии.

Создатель новейшего направления в медицине – кинезитерапии – доктор медицинских наук, профессор Бубновский Сергей Михайлович. Он в настоящее время является президентом Регионального общественного фонда содействия функциональному восстановлению здоровья и физической реабилитации граждан «Здоровье. Экология. Спорт».

Но причём здесь медицина, если мы говорим о достижении высоких спортивных результатов гиревиков? Прямая связь, потому что эксплуатацию своего тела, которая в спорте порой несоизмерима с возможностями организма, необходимо восстанавливать правильной профилактикой.

Тренировочные занятия всегда направлены только на достижение нужных спортивных результатов. Тренер, создавая программу, не учитывает возможности организма своих подопечных. Поэтому многие спортсмены-гиревики при великолепной физической составляющей достигают до определённого высокого уровня, а дальше не могут показывать возрастающие результаты, хотя тренировочному процессу уделяют много сил и времени. У спортсменов наблюдается перенапряжение мышц поясничного отдела и отсутствие эластичности в мышцах верхних и нижних конечностей. Им характерно избыточное количество «забитых», перегруженных мышечных групп и в таком состоянии спортсмену тяжело выполнять двигательные действия.

Метод С. М. Бубновского поможет в решении этих вопросов и будет способствовать достижению высоких результатов в гиревом спорте.

Правило «4×4». Вам не приходилось ездить на спортивных машинах, адаптированных к бездорожью? В этих машинах всё чрезмерно усилено: подвеска, амортизатор, подушки безопасности, кузов. Все это сделано только для того, чтобы они не развалились. Их называют внедорожниками «4×4». А обычные автомобили – кроссоверы – имеют оснащение только для езды по асфальтированным трассам. Их называют «паркетниками».

Так вот все спортсмены – это внедорожники «4×4». Их опорно-двигательный аппарат испытывает огромные нагрузки и поэтому требует таких же огромных усилий на восстановление. Если «кроссоверу» требуется профилактический осмотр (ТО) после каждых 15 тыс. км, то внедорожнику – после каждого этапа по бездорожью.

Спортсмены уверены, что у них хорошо развита мышечная система, и они способны выдерживать огромные нагрузки. Но спортсмены не знают, тренеры не догадываются, что профилактику своего тела им надо проводить после каждой тренировки, а не в случае болезни или получения травмы. Командные врачи при необходимости оказывают лишь первую медицинскую помощь, Тренер не учитывает возможности спортсмена, решает коротко, выигрывает – хорошо, не выигрывает – подберём замену.

Методика доктора С. М. Бубновского помогла мне выполнить норматив мастера спорта Российской Федерации в возрасте 37 лет. Я начал заниматься гиревым спортом в 1994 году, когда кинезитерапия в обществе начала играть прогрессирующую роль. Тренировку я проводил под руководством Бориса Николаевича Глинкина. После изнурительных тренировок я больше времени уделял для восстановления мышц, суставов и в целом всего организма по методу доктора Бубновского. Основную тренировку я проводил с 11 часов до 13 часов. В любом случае, прежде чем начать отрабатывать упражнения «толчок» и «рывок», я подготавливал основную группу мышц позвоночника, плечевого пояса, большое внимание уделял мышцам и связкам нижних конечностей – тазобедренного, коленного и голеностопного суставов – выполняя конкретные упражнения на тренажёрах силового характера. Все эти упражнения очень хорошо показаны на сайте центра доктора С. М. Бубновского: **www.bubnovsky.org**, с комментария-

ми к анатомическому строению мышц, суставов, сухожилий, соединительной ткани опорно-двигательного аппарата человека.

Подготовительную часть тренировки заканчивал обязательным стретчингом (растяжкой). Время, конечно, уходит, но такая подготовка исключает травмы. Затем переходил на упражнение «толчок», используя принцип «пирамида вниз», т.е. выполняя максимальное количество раз, уменьшая последующее количество в подходах. Не жалел себя, выкладывался полностью на толчке и рывке. Тренировку заканчиваю опять-таки растяжкой, висами на перекладине, сделав акцент на упражнения по восстановлению силы, гибкости с увеличением амплитуды эластичности мышечно-связочного аппарата.

После вечерней тренировки выполняю комплекс упражнений для восстановления и подготовки мышц, суставов на тяжёлую работу к следующему дню. Как пример рассмотрим упражнение на голеностоп, который принимает на себя колоссальную нагрузку при выполнении рывковых и толчковых движений спортсменом-гиревиком. На костях стопы, а также голеностопа малое количество мышечных тканей, но они принимают на себя основную тяжесть при выполнении упражнений. Сухожилия образованы соединительной тканью и представляют собой прочные, неэластичные струны. Один конец сухожилия является как бы продолжением мышцы, а другой крепко связан с костью. В норме стопа должна быть так подвижна, как и кисть, благодаря 27 костям, 106 связкам. Но в жизни человек крайне небрежно относится к стопе (голеностопу). Особенно это относится к спортсменам-гиревикам, которые поднимают столько тонн тяжести, не проводя никаких профилактических восстановительных мероприятий.

На сайте доктора С. М. Бубновского представлено 10 упражнений: ходить босиком по камням разной формы, по песку, по траве всегда, когда для этого представляется возможность; сидя вечером перед телевизором, катать под стопой деревянную палку длиной 1 метр на внутренней и наружной сторонах стопы; ходить по наклонной плоскости вверх и вниз; выполнять упражнения, тренирующие мышцы и связки стопы, простейшими из которых являются подъём на носок и опускание пятки, стоя на краю ступеньки или на нижней перекладине шведской стенки; круговые движения стопой (голеностопом), не боясь хруста и шума застывших сухожилий и связок; самомассаж и круговые движения большого пальца и всех других пальцев стопы; в сидячем положении на наружной стороне голеностопа,

т.е. (на пятках), выполнять прогиб спины назад для повышения эластичности голеностопного сустава; сидя на пятке одной ноги, другая вытянутая вперёд, стараться ложиться на спину для повышения эластичности верхней части бедра и голеностопного сустава; упражнение «лунная походка» и несколько других упражнений для голеностопа можно выполнять при помощи резиновых лент-амортизаторов [**www.bubnovsky.org**.]. После всех упражнений опускать стопы на 5 секунд в таз с ледяной водой или подставлять их под струю холодной воды. Вот все эти упражнения, которые были представлены выше, необходимо обязательно выполнять после тяжёлой тренировки для повышения эластичности мышц и связок, с целью уменьшения травм в области голеностопного сустава. Также в работе гиревика участвуют и претерпевают большую нагрузку позвоночный столб, тазобедренный сустав, суставы верхних и нижних конечностей. От гибкости этих суставов очень многое зависит техника толчка гирь. Поэтому восстановление и подготовку организма на следующий день осуществляют по методу доктора С. М. Бубновского, который является эффективным средством повышения результативности соревновательной деятельности спортсмена.

Разминка является необходимым условием использования мышечной «помпы» суставов для профилактики травм. Мышцы это насосы, без полноценной работы которых здоровое кровообращение невозможно. Вместе с кровью в кости, суставы, хрящи доставляются необходимые элементы для полноценной работы. С другой стороны, мышцы – это мощные «шпалы» вокруг тонкостенных костей, сросшихся в них и даже «пустившие корни». Поэтому их каждое утро надо качать, не нарушая их закона сокращения, т.е. расслабления. После 5-минутной пробежки сразу перехожу на серию упражнений по методу доктора С. М. Бубновского.

Минимальная серия – это «триада здоровья», состоящая из 3-х упражнений, таких как приседания, подтягивания, пресс. В количестве 100 приседаний, 20 подтягиваний, 30 подносов ног к перекладине на пресс составляет одну серию. Я практикую за 30 минут пройти 3 серии с интервалом между упражнениями 20–30 секунд. После выполнения этих серийных упражнений делаю опять-таки упражнения на растяжку. Тёплый душ заканчиваю обливанием ледяной водой на 5–10 секунд. Таким образом, к основной тренировке я подготовлен, остаётся хороший завтрак и обильное питьё.

Возможности организма человека я хотел бы объяснить на своём примере, который на самом деле имеет колоссальный резерв.

Спортсмен-гиревик ЧГСХА под руководством своего тренера Бориса Николаевича Глинкина применяет метод С. М. Бубновского во время тренировочного процесса. Принципиальным в применении этого метода является понимание обязательности сочетания силовых, растягивающих и аэробных упражнений. Перед началом основной части тренировки, после разогрева мышц рекомендуется выполнять растягивающие упражнения (стретчинг) на все группы мышц, участвующих в толчке и рывке. Дальше спортсмен сразу переходит на толчок 32 кг гирями, используя принцип «пирамида вниз», т.е. выполняется максимальное количество раз столько, сколько сможет. Затем уменьшают количество подъёмов, и так далее, пока не закончится пирамида. Также отрабатывается рывок. Дальше можно отрабатывать другие общепринятые необходимые упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости. Но в конце тренировки метод Бубновского требует упражнения на растяжку мышц от грудино-ключичной мышцы до икроножных мышц. Эти упражнения хорошо показаны на сайте центра доктора Бубновского, т.е. спортсмен сразу же проходит восстановительно-реабилитационный курс не только для мышц и суставов, но и на все основные нервно-сосудистые магистрали организма – артерии, вены, лимфатические сосуды. Невыполнение этого правила приводит к мышечным болям, к чувствам перетренированности и усталости.

Я здесь привожу пример основной тренировки в предсоревновательный период. В обычных тренировках мышцы надо «удивлять», выполнять новые комбинации, т.е. не должно быть одного и того же упражнения. Спортсмены студенты хорошо помнят правило 48 часов. Именно это время нужно для восстановления хорошо проработанных мышечных групп. А душ после занятий, последняя пропорция которого должна быть обязательно ледяно-холодной. Именно кратковременный шок (5–10 сек.) ледяной водой улучшает расслабление мышц и способствует более быстрому восстановлению.

Нетрадиционный метод доктора С. М. Бубновского помог мне достичь высоких результатов в гиревом спорте. В зрелом возрасте, в 37 лет, за 3 года я выполнил норматив мастера спорта России. Борис Николаевич Глинкин в своей тренерской работе использует методику восстановления организма спортсмена после тяжёлой физической нагрузки. В 1994 году сам выполнил норматив мастера спорта между-

народного класса. Как тренер-преподаватель сельскохозяйственной академии Б. Н. Глинкин, начиная с 90-х годов, подготовил 26 мастеров спорта и одного мастера спорта международного класса – А. Атласкина.

Заключение. В чём принципиальное отличие метода доктора Бубновского восстановления после физической нагрузки от всех существующих? В предлагаемом методе современной кинезитерапии используется феномен внутриорганной функции скелетной мускулатуры, т.е. движение крови и лимфы. Оно многократно усиливается за счёт её насосной активизации (рекрутирование), используя применение узколокальных и многофункциональных декомпрессионных тренажёров силового ряда. Совокупность нервных центров осуществляет управление скелетными мышцами с помощью нервных импульсов путём дозирования силы сокращения, необходимой для выполнения упражнений «толчок» и «рывок». Единственной функциональной системой, с помощью которой можно добиться высоких результатов в гиревом спорте, является мышечная система, чем сильнее мышцы, тем сильнее кости. Недаром мышцы являются функциональной соединительной тканью. Всё это вместе помогает добиться высоких результатов в спорте.

Таким образом, в целях улучшения физических качеств спортсмена необходимо сконцентрировать внимание на профилактике своего тела после каждой тренировки, а после выступления на соревнованиях – восстановлении организма методом современной кинезитерапии. Методика восстановления организма заключается в уникальных комплексах упражнений для всех групп мышц и суставов гиревика. Регулярное использование этого метода улучшает состояние костной системы и повышает эластичность мышц.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – Нижний Новгород : Издательство «Деком». Серия : Будем здоровы, 1994. – 384 с.

2. Бубновский, С. М. Природа Разумного тела. Всё о позвоночнике и суставах / С. М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2014. – 512 с. : ил;

3. Школьник, Ю. К. Человек. Полная энциклопедия / Ю. К. Школьник, И. А. Воробьёва, Ю. Золотарёва, Г. Мацыгина. – М. : Эксмо, 2007. – 256 с. : ил;

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Алексеев Алексей Вячеславович, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮШС – ФСК «Паттăр», мастер спорта России, с. Батырево, Чувашская Республика

Ахмадуллина Эльмира Тимербулатовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма, тренер по гиревому спорту ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа, e-mail: elmirakbn@rambler.ru

Белов Алексей Иванович, учитель физической культуры МБОУ «Можарская СОШ», с. Можарки, Чувашская Республика

Бронников Сергей Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, директор Некоммерческой Организации «Фонд поддержки и развития гиревого спорта Кировской области», г. Киров

Бронюков Юрий Анатольевич, заместитель директора по учебно-спортивной работе МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа – физкультурно-спортивный комплекс «Хастар», мастер спорта России по гиревому спорту, с. Красные Четаи, Чувашская Республика

Букина Ольга Абрамовна, начальник отдела учебно-спортивной работы, физической культуры и массового спорта Министерства спорта Чувашской республики, г. Чебоксары, e-mail: sport20@cap.ru

Васильева Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

Волков Павел Борисович, доктор психологических наук, академик РАЕ, сотрудник по научной работе Некоммерческой Организации «Фонд поддержки и развития гиревого спорта Кировской области», мастер спорта России по гиревому спорту, г. Киров, e-mail: pbvolk@mail.ru

Галимова Эльга Викторовна, доцент кафедры физической культуры и спорта Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, e-mail: ms.elga@list.ru

Глинкин Борис Николаевич, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», заслуженный тренер Чувашской Республики, мастер спорта России международного класса, г. Чебоксары

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки

ФГБОУ ВПО «Сибирский юридический институт ФСКН России», г. Красноярск, Glubokiy@mail.ru

Голландцев Василий Германович, мастер спорта России по гиревому спорту, полковник, ветеран войны в Афганистане, г. Чебоксары

Донских Александр Иванович, студент 4 курса кафедры единоборств и силовых видов спорта ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Замчий Татьяна Петровна, кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, *e-mail*: tanyazama@yandex.ru

Кадиров Назгат Назирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма, тренер по гиревому спорту ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный аграрный университет», член научно-методической комиссии ООО «Всероссийская федерация гиревого спорта», г. Уфа, e-mail: MichelsonK@mail.ru

Кадиров Рихард Назгатович, студент 2 курса ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа, e-mail: adiurban@mail.ru

Карпов Юрий Михайлович, председатель Регионального отделения общественной организации «Всероссийская федерация гиревого спорта в Чувашской Республике», мастер спорта России по гиревому спорту, г. Чебоксары

Кукушкин Рустям Файзерахманович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань

Матук Станислав Витальевич, преподаватель кафедры единоборств и силовых видов спорта ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, *e-mail*: s.matuk@mail.ru

Назаренко Юрий Федорович, доцент кафедры борьбы и силовых видов спорта ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Петров Михаил Васильевич, заслуженный тренер Чувашской Республики, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ – ФОК «Патвар», с. Ибреси, Чувашская Республика

Петрюк Сергей Сергеевич, студент магистратуры ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», г. Славянск, Украина

Покровская Татьяна Юрьевна, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, e-mail: vip89@mail.ru

Понихидкин Владимир Александрович, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ «Локомотив», г. Канаш

Пристинская Татьяна Николаевна, магистр педагогических наук (физическое воспитание), старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья человека ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», г. Славянск, Украина, *e-mail*: vladimir-pristinskii@yandex.ru

Пристинский Владимир Николаевич, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий Научно-исследовательской лабораторией взаимодействия духовного и физического развития детей и учащейся молодежи ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», г. Славянск, Украина, *e-mail*: vladimir-pristinskii@yandex.ru

Притуленко Валерий Иванович, тренер-преподаватель АОУ ДОД «ФСК г. Алатырь», г. Алатырь, Чувашская Республика

Распопин Евгений Владимирович, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии служебной деятельности и педагогики «ФГБОУ ВПО «Уральский государственный юридический институт МВД России», г. Екатеринбург, e-mail: ev73@mail.ru

Сагайдачная Анастасия Павловна, кандидат психологических наук, член научной программы Международной конфедерации гиревого троеборья (MFGT), г. Киров

Сарвартдинова Резеда Гарифовна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского национального исследовательского технического университета им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ), г. Казань, e-mail: sarvartdinovarezeda@mail.ru

Семенова (Эллина) Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», мастер спорта России по гиревому спорту, г. Чебоксары

Сидоров Петр Петрович, ветеран труда и спорта, отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, г. Чебоксары

Симень Владимир Петрович, заместитель председателя научно-методической комиссии ООО «Всероссийская федерация гиревого спорта», кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», мастер спорта России по гиревому спорту, г. Чебоксары, *e-mail*: simen.vladimir@yandex.ru

Смоленцев Иван Владимирович, преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60», г. Чебоксары

Спатаева Марина Халибиллаевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского», г. Омск, *e-mail*: spataeva@mail.ru

Тимофеев Максим Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, *e-mail*: m_timofeev81@mail.ru

Тихонов Владимир Федорович, председатель научно-методической комиссии ООО «Всероссийская федерация гиревого спорта», кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова», г. Чебоксары

Федоров Олег Николаевич, тренер-преподаватель по гиревому спорту МАУ ДО «ДЮСШ им. А. В. Игнатьева «Улăп», с. Яльчики, Чувашская Республика

Фонарева Екатерина Александровна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», г. Чайковский

Черняев Александр Антонович, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Шелтуков Сергей Сильвестрович, заместитель министра физической культуры и спорта Чувашской Республики, г. Чебоксары, e-mail: sport26@cap.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово участникам Всероссийской научно-практической конференции директора Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации С. П. Евсеева …… 3

Раздел I. **ИСТОРИЯ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИРЕВОГО СПОРТА**

Кадиров Р.Н. Особенности жизни и деятельности родоначальника и основателя тяжелой атлетики в России Владислава Францевича Краевского …… 4

Сидоров П.П. Гиревой спорт в средствах массовой информации и в классической литературе... 9

Смоленцев И.В., Глинкин Б.Н. Становление и развитие женского гиревого спорта в России и мире……. 15

Шелтуков С.С., Букина О.А. О подготовке спортивного резерва в Чувашской Республике……. 22

Раздел II. **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ГИРЕВОГО СПОРТА**

Бронников С.А., Волков П.Б., Сагайдачная А.П. Психолого-педагогическая технология личностно ориентированной спортивной тренировки специализирующегося в гиревом спорте младшего школьника…….. 36

Волков П.Б., Сагайдачная А.П. Психорегуляция в гиревом спорте мастеров в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей……. 44

Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. Учет физиологических особенностей женского организма при занятиях гиревым спортом…….. 56

Покровская Т.Ю., Сарвартдинова Р.Г., Кукушкин Р.Ф., Галимова Э.В.	Популяризация и социальные проблемы гиревого спорта в КНИТУ-КАИ……..	61
Пристинский В.Н., Петрюк С.С., Пристинская Т.Н.	Гиревой спорт как вид спорта и оздоровительно-рекреационной двигательной активности…….	65
Распопин Е.В.	Методы саморегуляции психических состояний в гиревом спорте…….	69
Семенова Л.А., Симень В.П., Васильева Н.В.	Показатели физического развития у занимающихся гиревым спортом девушек..	77
Симень В.П.	Особенности основных мышечных групп гиревиков…….….	80
Симень В.П.	Особенности мотивов занятий гиревым спортом и типа темперамента высококвалифицированных гиревиков ……..	84
Симень В.П.	Показатели физического развития, физической подготовленности и соревновательных результатов спортсменов-гиревиков…….	92
Спатаева М.Х., Замчий Т.П., Назаренко Ю.Ф.	Показатели силы мышц кистей и туловища и соревновательных результатов в рывке спортсменов-гиревиков разного пола и различных весовых категорий….	104

Раздел III. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ГИРЕВОГО СПОРТА

Волков П.Б.	Установление взаимосвязи между техникой выполнения упражнений с гирями атлетами старше 50 лет и факторами рассогласованности «межмышечной координации»…….	110

Тихонов В.Ф. Применение микроконтроллерных плат серии Arduino для создания управляющего воздействия при выполнении упражнений гиревого спорта…… 120

Раздел IV. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИРЕВИКОВ

Белов А. И., Федоров О.Н., Алексеев А.В., Петров М.В., Понихидкин В.А., Притуленко В.И. Динамика соревновательных результатов гиревиков в возрасте 11–17 лет…….. 125

Бронюков Ю.А. Особенности обучения технике толчка двух гирь от груди на основе выделения ключевых поз…… 129

Замчий Т.П., Донских А.А., Спатаева М.Х., Матук С.В. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов в гиревом спорте на этапе высшего спортивного мастерства….. 132

Петров М.В. О целесообразности повышения веса гири при проведении соревнований на ранних этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков…… 140

Понихидкин В.А. Проблемы комплектования в ДЮСШ учебно-спортивных групп и определения победителей и призеров в гиревом спорте ……. 142

Смоленцев И.В. Особенности организации занятий гиревым спортом с детьми с избыточным весом в возрасте 10–16 лет……... 146

Тимофеев М.В., Симень В.П. Особенности применения упражнений с гирями в спортивной подготовке рукопашников ……... 153

Черняев А.А., Фонарева Е.А. Методика развития силовой выносливости у гиревиков на этапе спортивного мастерства…… 157

Раздел V. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Глубокий В.А. Гиревой спорт как средство физической подготовки курсантов вуза ФСКН России…… 164

Карпов Ю.М., Симень В.П. Проблемы профессиональной подготовки специалистов в области гиревого спорта……. 169

Раздел VI. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИРЕВИКОВ

Глинкин Б.Н., Голландцев В.Г. Особенности применения современной кинезитерапии в подготовке спортсменов-гиревиков……. 177

Сведения об авторах……. 184

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СОВРЕМЕННОГО ГИРЕВОГО СПОРТА

Сборник научных статей

Научный редактор В. П. Симень
Компьютерная верстка, макет В. П. Сименя
Дизайн обложки Т. А. Литвиновой

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов.

Подписано в печать 29.05.2015. Формат 60x84/16.
Бумага писчая. Печать оперативная
Усл. печ. л. 12,0. Тираж 1000 экз. Заказ № _____

Согласно Федеральному закону «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ данная продукция не подлежит маркировке

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38

Отпечатано в отделе полиграфии
ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38