

Гуликян А. А.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Власов М. В.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИРЕВОГО СПОРТА И ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Рассказывается об исторических этапах развития гиревого спорта в России. Критикуется недостаток внимания данному виду спорта в России и в мире. Дается понимание того, что как различные виды спорта, так и физическая культура в целом формируют личность и развитую во всех смыслах ячейку общества. Показан среднестатистический ход тренировки, разбитый на фазы. Особое внимание уделяется подготовке к тренингу и системам организма, испытывающих наибольшие нагрузки. Проводится взаимосвязь всех видов тренинга, способствующих как развитию взрывной силы, ловкости, концентрации, так и морально-волевых качеств спортсмена. Исследуются пути формирования и развития навыков занимающегося с использованием разных методических подходов в гиревом спорте. Проведён сравнительный анализ методов тренировок, выбираемый при индивидуальном подходе к занимающемуся. Рассказывается о большинстве плюсов и минусов тех или иных методических подходов тренировок занимающегося. Показана возможность занятий гиревым тренингом в условиях, когда занятия другими силовыми видами спорта неуместны. Показаны недостатки научного, биомеханического и методологического обоснования спортивной техники для путей дальнейшего развития и возможные решения этих недостатков.

Гиревой спорт – разновидность единоборств, суть которой заключается в подъёме (рывок и толчок) гирь весов определённых категорий. В соревновательной деятельности используются веса в 16 кг, 24 кг и 32 кг с установленными

¹ © Гуликян А. А., 2021.

² © Власов М.В., 2021.

размерными характеристиками. Исторический анализ этого вида спорта даёт нам информацию о том, что сам спортивный снаряд, то есть гири, человечеству были известны на протяжении уже нескольких веков. Изначально это были каменные валуны, обработанные для удобства тренировок. Таким снарядом пользовались древние эллины и впоследствии римляне. На Руси же пользовались каменными снарядами, очень схожими с современными гириями. Ими развивали как боевые качества, так и показывали молодецкую удаль на ярмарках: жонглирование, силовые выступления и т. д. Особое развитие гиревой спорт получил в эпоху Петра I, с появлением литых металлических гирь. Но особого пика данный вид спорта достиг в европейской части дореволюционной России. В ходе истории гири стали обязательным атрибутом ярмарок, народных праздников и русской культуры в целом.

Зачатки именно гиревого спорта появились в конце XIX века благодаря врачу В. О. Краевскому, создавшему в 1885 г. первый атлетический кружок. Помимо гирь время уделялось борьбе на поясах, гимнастике и другим силовым упражнениям.

Особый этап развития пришелся на период Советского Союза, ведь спортивный снаряд – неприхотливая металлическая болванка, с которой можно заниматься в любой местности и в любых условиях. Такой тренинг на вооружение взяла советская армия и программа ГТО, нацеленная на оздоровление и укрепление нации.

Современная история гиревого спорта берет свое начало в 1962 г., когда были утверждены первые правила гиревых соревнований, троеборье: жим гири поочередно двумя руками, толчок двух гирь от груди и рывок гири одной рукой. А уже в 1992 г. была создана Международная федерация гиревого спорта. На современном этапе хотя спортсмены-гиревики и улучшают свои результаты, да и сам интерес к гириям возрастает, но развития гиревого спорта не происходит. В школах такой дисциплины нет, так как нигде не учат работе со снарядом. Только с 2014 г. в разряды норм ГТО в России были введены нормативы с гириями.

Хоть гиревой спорт и содержит в себе мало утверждённых упражнений, но сам тренировочный процесс должен выражаться в совершенствовании всех возможностей организма. Непосредственно тренировки обязаны проходить с использованием различных отягощений. Однако при систематическом гиревом тренинге улучшаются не только силовые качества спортсмена, но и развиваются выносливость, координация движений, ловкость и гибкость. Если сравнивать гиревые тренировки с другими, то сам механизм выглядит довольно скупо. Это

несомненный плюс в отношении того, что данный тренинг будет всеохватывающим, без финансовых и организационных трудностей.

Неоднократно было сказано, что физическая культура и спорт всесторонне развивают личность, создавая грамотно развитую ячейку общества. Они дают человеку внутреннюю силу для достижения тех или иных целей, повышают физическую и умственную работоспособность, формируют потребность в ведении здорового образа жизни.

Каждая тренировка гиревика, как и в большинстве видов спорта, должна состоять из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть представляет собой задачу – подготовить организм к работе; улучшить технику, развить выносливость, силу и волевые качества; убрать накопившееся мышечное напряжение и восстановить дыхательную и сердечно-сосудистую системы в состояние, как перед тренировкой. Особое внимание должно уделяться подготовительной части, так как резкие силовые занятия оказывают негативное воздействие на все системы организма.

Обычно подготовительная часть включает в себя медленный бег, так как именно аэробная нагрузка приводит в тонус мышцы для дальнейшей анаэробной части тренировки. Далее – лёгкие силовые упражнения: отжимания, приседания, наклоны, растяжка. Это придает телу эластичность, мышцы разогреваются.

Следующий этап подготовительной части – специальная разминка, включающая в себя рывок гири небольшого веса, тяга гири к подбородку, турецкий подъём и так далее. После разогрева всех систем необходимо дать отдохнуть позвоночнику и мышцам спины, так как именно на них придёт основная нагрузка в ходе тренировки. Классическим упражнением будет вис на перекладине. Все эти упражнения хорошо растягивают связки, разогревают суставы и готовят тело к интенсивным нагрузкам.

В самом тренировочном процессе и перед спортсменом, и перед преподавателем ставится широкий спектр задач и, опираясь на них, необходимо грамотно выбрать метод спортивной подготовки. Его выбор зависит от подготовленности спортсмена, этапов спортивного роста, суммарного объёма и интенсивности нагрузки. Традиционно, в гиревом спорте существует пять разных методов.

Равномерный метод. Цель – повышение аэробных возможностей организма. Этот метод опирается на выполнение упражнений в одном темпе в течение довольно продолжительного времени, устанавливаемого как преподавателем, так и при самоконтроле. Сам метод затрагивает в основном общее физическое развитие – силовая и аэробная выносливость, подготовка мышц, суставов и сухожилий к длительному напряжению. Очень важно выбрать темп

выполнения упражнения так, чтоб в ходе тренинга была возможность вести диалог. Это важный признак, который даёт знать о том, что аэробный режим работает правильно, и нет недостатка в кислороде. В дальнейшем, при развитии организма равномерным методом, будет возможность без усталости выдерживать более высокий темп повторений.

Существует ещё один способ определения оптимального темпа выполнения упражнения. Это измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Верх аэробной нормы – это 75% ЧСС от нагрузки при максимальной интенсивности. Наравне с ЧСС, необходимо выдерживать ритмичное дыхание в соответствии с выбранным темпом.

К минусам данного метода можно отнести плохое развитие силы мышц, выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена при выполнении упражнений с малым весом гири и низкой интенсивностью.

Переменный метод. Суть метода заключается в выполнении нескольких подходов, причём, в начале тренировки вес гири постепенно повышается, а после пика, во второй половине, вес начинает плавно снижаться. То же относится и к интенсивности нагрузки в одном и том же темпе. Связано это со стабильным ритмом чередования процессов нагрузки и расслабления мышц. Важная особенность данного метода – при тренинге с гирями большого веса повышаются силовые способности организма. Независимо от веса, повышаются стабильность двигательных функций, скупость движений при правильной технике и так далее. Данный метод используется только при высоком уровне физической подготовленности. Гиревой тренинг по такой методике схож с принципом занятий «лесенкой» – выбрать правильный темп и достичь пика упражнения без перенапряжения и усталости. В такой тренировке упор делается на скоростно-силовые качества, совершенствование выносливости и снижение энергозатрат.

Однако к минусам данного метода относится высокая травмоопасность опорно-двигательного аппарата. Поэтому в ходе недельной тренировки, переменный способ тренировки должен быть несколько уменьшен. И все же эта «лесенка» – гарантированный способ повышения мышечной силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, но только при условии подготовленности спортсмена.

Интервальный метод. Данный метод позволяет повысить скоростные возможности организма, и характерен для профессионалов гиревого спорта. Время выполнения и время отдыха строго регламентированы. Темп выполнения – высокий. Именно данный метод позволяет в кратчайшие сроки повысить специальную выносливость и ритмо-темповые характеристики организма. Помимо того

повышается уровень максимального потребления кислорода. Если в начале тренировки упражнения выполняются в аэробно режиме, то с достижением ЧСС в 180 уд./мин., упражнения переходят в анаэробный режим и именно данный метод позволяет больше времени находиться в аэробном режиме. Таким образом, совершенствуются ритм дыхания, координация движений и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Данный метод не характерен для начинающих спортсменов, так как он сочетает в себе монотонность движений при высокой трудоёмкости и изнурительности тренировочного процесса.

К плюсам можно отнести чёткие границы времени и количества, применимых к подъёму за одну минуту, интервалы отдыха. И самое важное – даётся оценка достигнутого уровня мастерства и возможность проследить динамику. Главная ошибка – такой аспект, как интервал отдыха, так как зачастую спортсменов больше внимания уделяет выполнению серий, а не паузам.

Повторный метод. В основном этот метод применяют при подготовке к соревнованиям. Основа метода – выполнение подходов с высокой интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, которые устанавливаются самим спортсменом в зависимости от самочувствия. Суть метода – суммарный объем и интенсивность нагрузки. Немаловажным фактором является подготовленность анаэробного режима, так как организм должен переключиться на темповые серии подъёмов за короткие отрезки времени. Как вариант развития данного метода на начальном этапе тренировок – не учитывать количество подъёмов и время при высоком темпе выполнения. Отдых – до полного восстановления. Перед спортсменом ставится задача поддерживать оптимальную технику выполнения упражнения. В паузах гиревик не должен полностью останавливаться, так как это вызовет «вязкость» в мышцах, поэтому необходимо выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности.

При выполнении упражнений таким методом можно контролировать ход тренировки и общее самочувствие, опираясь на изменение продолжительности пауз между подходами. Как раз из-за отсутствия заранее установленных перерывов, он является одним из ведущих способов улучшения техники движений.

Соревновательный метод. Хотя тренинг с весами различных категорий в высоком темпе и полезен, но это истощающий труд, дающий возможность понять спортсмену свои возможности, степень развития сердечно-сосудистой системы и сделать выводы о дальнейшей соревновательной деятельности. Метод основан на текущем контроле собственных умений. Это могут быть как промежуточные соревнования, так и собственные установки определённой планки в упражнениях на тренировках с гирями соревновательного веса. Такой контроль иногда

может подтолкнуть гиревика к более тщательному планированию развития определённых физических качеств и укреплению психоэмоционального состояния, нежели еженедельные тренировки.

Исходя из мнения многих именитых спортсменов, только равномерный и переменный, соревновательный метод может помочь выставлять определённые границы, которые необходимо будет пересекать, и развиваться дальше. Но по большей части, спортсмены за базу принимают общеизвестные методики, а в ходе тренировок привносят те или иные элементы, необходимые «здесь и сейчас», т. е. ориентированные на выполнение текущих задач и достижения поставленных целей. Это черта присуща уже высококвалифицированным спортсменам, и, исходя из этого утверждения, следует вывод о том, что новичок в гиревом спорте, использующий базовые методы и рекомендации, перестаёт быть гиревиком-любителем, переходя в уже профессионалы.

На сегодняшний день хорошо изучены основы гиревого спорта, но без биомеханических элементов научного знания, отсутствует взаимосвязь применяемой техники с двигательными функциями тех или иных частей тела. Отсюда популяция гиревого спорта неукротимо растёт, охватывая различные слои населения, но происходит это при отсутствии научного, психологического и физического обоснования гиревого тренинга для дальнейшего его совершенствования.

Практически все известные методики основаны на внутреннем убеждении, на практике, эмпирическим путём. Но так как строение тела, функционирование мышц и органов у всех спортсменов различимы, то и сами методики не тот путь, которому нужно слепо и безоговорочно следовать. Следовательно, совершенствование современных методических способов для становления идеальных двигательных действий спортсменов-гиревиков упирается в дефицитность познаний о наиболее информативных параметрах движения гирь и о количественных данных об их значениях во всех возможных фазах выполнения упражнения. Выходом из положения может служить анализ данных личных дневников и наблюдений именитых спортсменов: С. Н. Мишин, В. А. Гуров, И. Н. Денисов, К. С. Стрелковских, при содействии учёных-физиологов.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fbasesearch%2Fфедеральный%20закон%20от%2004-12->

2007%20№329-ФЗ%20ред%20от%2005-12-2017%20о%20физической%20культуре%20и%20спорте%20в%20российской%20федерации%20Fall%3A1 (дата обращения: 02.09.2021).

2. Беляев, И. С. Методические особенности подготовки гиревиков высших спортивных разрядов в условиях образовательных организаций системы МВД России / И. С. Беляев, А. А. Недоступов, Н. А. Алексеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. – Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017.

3. Виноградов, Г. П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г. П. Виноградов – Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.

4. Гиревой спорт в России и в мире. – 2013. – № 5.

5. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.

6. Ефременко, М. А. Необходимость модернизации обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России / М. А. Ефременко, Д. А. Платонов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орёл : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2018. – С. 63–66.

7. Косьяненко, С. И. Справочник-календарь / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт. – 2018.

8. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Сов. спорт, 2009.

9. Цацулин, П. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина. Тренировочная зона / П. Цацулин. – СПб. : Питер, 2015.

10. Шикунов, А. Н. Библиография по гиревому спорту / А. Н. Шикунов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина, Тамбовская обл. Федерация гиревого спорта. – Тамбов, – С. 15–72.