УДК 796.89 **DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-26-30**

Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту

Пронин Е.А.*
Санкт-Петербургский университет Петра Великого
(Россия, г. Санкт-Петербург)
*ORCID: 0000-0001-8439-1448, rabotnik2809@yandex.ru**

Аннотация: Данная статья посвящена обсуждению основных направлений организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков. В статье представлен анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту. А также представлены результаты исследования авторов по содержанию силовой подготовки в гиревом спорте, роль специально силовой выносливости, раскрыты вопросы касающихся тренировочного процесса спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа. Рассмотрен характер систем энергообеспечения деятельности мышц. Отсутствие методических рекомендаций по организации тренировочного процесса негативно сказывается на результативности спортсменов по гиревому спорту в ходе соревнований. Между тем, спортсмены по гиревому спорту имеют разную длину рук, ног и туловища. Это требует индивидуализации тренировочного процесса, а также индивидуальных тренировочных заданий. Поэтому решение задачи повышения уровня физической готовности спортсменов, по гиревому спорту на основе оптимизации техники выполнения ими движений с учетом их соматотипов приобретает первостепенное значение. В данной статье представлено полное содержание силовой подготовки спортсменов-гиревиков, с учётом функционального состояние спортсмена и соматотипа. Выделены технические особенности выполнения упражнений со снарядами (гирями). Рассмотрен вопрос применения индивидуально-типологического подхода в тренировочном процессе спортсменов-гиревиков с учётом соматотипа. Взаимосвязь соматотипических особенностей конституциональных показателей спортсменами по гиревому спорту и возможностей достижения высоких результатов спортивной деятельности. ***Научная новизна*** исследования состоит в анализе содержания силовой подготовки спортсменов-гиревиков. ***Практческая значимость*** заключается во внедрении индивидуальных тренировочных заданий в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипов. ***Материалы.*** В статье рассмотрены результаты исследований авторов по анализу содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту, а также роль специально силовой выносливости в тренировочном процессе. ***Методы исследования.*** Анализ и обобщение научной литературы. ***Результаты.*** Авторами доказано, что степень проявления силовой выносливости зависит от уровня физической и технической подготовленности спортсменов по гиревому спорту, а также физическая и техническая подготовка спортсменов по гиревому спорту должна проводиться с учетом их соматотипов. ***Заключение.*** Выявлено, что спортсмены по гиревому спорту имеют разную длину рук, ног и туловища. Это требует индивидуальной коррекции техники выполнения движений. Поэтому решение задачи повышения уровня физической готовности спортсменов-гиревиков на основе оптимизации техники выполнения ими движений с учетом их соматотипов приобретает первостепенное значение.

Ключевые слова: Анализ, силовая подготовка спортсменов-гиревиков, силовая выносливость, физическая и техническая подготовка, индивидуально-типологический подход, соматотип.

Для цитирования: Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(2): 26-30. DOI 10.14526-2070-4798-2022-17-2-26-30.

Strength training content analysis among athletes in kettlebell lifting

Evgenij A. Pronin*
Saint- Petersburg Polytechnic University of Peter the Great
Saint- Petersburg, Russia
*ORCID: 0000-0001-8439-1448, rabotnik2809@yandex.ru**

Abstract: The article describes the main directions of the training process organization among weight-lifters. The article presents strength training content analysis in kettlebell lifting and the research results of the authors concerning the content of strength training in kettlebell lifting, the roles of special strength endurance. The article considers the questions connected with the training process of weight-lifters taking into account their somatotype. We consider the nature of the energy supply systems of muscle activity. The absence of methodical recommendations concerning the training process organization has negative influence on the effectiveness of athletes in kettlebell lifting during competitions. Meanwhile, weight-lifters have different length of arms, legs and torso. This requires individualization of the training process, as well as individual training tasks. Therefore, the solution to the problem of athletes' physical readiness increase in kettleball lifting based on the technique of their movements optimization, taking into account their somatotypes, becomes extremely important. This article presents the full content of weight-lifters' strength training, taking into account the athletes' functional state and somatotype. We defined the technical features of exercises with kettle balls fulfillment. We considered the questions concerning individual-typological approach use in the training process of weight-lifters, taking into account their somatotype, connection between somatotypical characteristics of weight-lifters' constitutional indices and the possibility to achieve high results in sports activity. ***Materials.*** The article describes the research results of authors concerning the content of strength training analysis among weight-lifters and the role of special strength endurance in the training process. ***Research methods.*** nformation sources analysis and summarizing. ***Results.*** The authors prove that the degree of strength endurance demonstration depends on the level of weight-lifters' physical and technical readiness. They also prove that weight-lifters' physical and technical training should be organized taking into account their somatotypes. ***Conclusion.*** Conclusion. It was revealed that weight-lifters have different length of arms, legs and body. It demands individual correction of movements technique fulfillment. That is why the solution to the problem of athletes' physical readiness increase in kettlebell lifting on the basis of the technique of their movements optimization, taking into account their somatotypes, becomes extremely important. ***Scientific novelty*** of the research is in content of weight-lifters' strength training analysis. ***Practical significance*** is in individual training tasks introduction into the training process of weight-lifters taking into account their somatotypes.
Keywords: strength training of weight-lifters, strength endurance, physical and technical training, individual typological approach, somatotype.

For citation: Evgenij A. Pronin*. Strength training content analysis among athletes in kettlebell lifting. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(2): 26-30. DOI 10.14526-2070-4798-2022-17-2-26-30.

Введение

За последнее время имеется целый ряд исследований относительно решения проблемы развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту. Отмечается, что по мере повышения квалификации в подготовке спортсменов по гиревому спорту возрастает роль специальной силовой выносливости, и в меньшей степени осуществляется рост максимальной силы. В ряде работ предлагаются общие сведения относительно упражнений и методов развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту, дозирования нагрузки в тренировочном процессе. Вместе с тем, не раскрыты вопросы, касающиеся организации тренировочного процесса спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов, направленного на развитие у них силовой выносливости.

Материалы и методы

В наибольшей степени в момент соревнований по гиревому спорту у спортсменов проявляется силовая выносливость.

Поэтому можно говорить о преимущественном проявлении силовой выносливости в ходе соревнований по гиревому спорту. Степень ее проявления зависит от уровня

физической и технической подготовленности спортсменов по гиревому спорту [Баршай, 2018, с.205-210].

Физическая и техническая подготовка спортсменов по гиревому спорту должна проводиться с учетом их соматотипов.

В силовой подготовке важно разработать содержание тренировки спортсменов по гиревому спорту с разным соматотипом. Необходимо учесть конкретные параметры такой тренировки: интенсивность, продолжительность, скорость и локализацию мышечного сокращения, с учетом соматотипа, пола, уровня физической и технической подготовленности спортсменов по гиревому спорту [Гранкин, 2015, с.23-28].

По данным параметрам можно судить об эффективности упражнений, направленных на повышение уровня развития силовой выносливости у конкретного спортсмена по гиревому спорту.

Необходим поиск упражнений для акцентированного развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов [Карленко, 2008, с.39-50].

Практика показывает, что максимальное разнообразие средств, методов, интенсивности, продолжительности режима работы с гирей и отдыха позволяет обеспечить более эффективное развитие силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту

В гиревом спорте целесообразно применять целенаправленную работу над развитием силовой выносливости с самого начала занятий этим видом спорта, а также индивидуально-типологический подход в тренировочном процессе со спортсменами.

Таким образом вышеописанное подчеркивает целесообразность применения индивидуально-типологического подхода к проведению тренировочного процесса со спортсменами по гиревому спорту с учетом их соматотипов и конституциональных особенностей [Костюнина, 2017, с.118-126].

Результаты и их обсуждение

Результаты исследований ряда авторов подтверждают высокую эффективность применения индивидуально-типологического подхода к проведению тренировочного процесса спортсменов-гиревиков, основанного на интеграции показателей размера тела, длины конечностей, аэробных возможностей.

В свою очередь, гиревой спорт предъявляет высокие требования к развитию механизма энергообеспечения деятельности по развитию силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту [Пронин, 2021, с.228-232].

Для улучшения работы мышц нужно учитывать соматотип спортсменов по гиревому спорту. Упражнения должны отличаться большим количеством повторений, непродолжительным отдыхом между упражнениями, а техника их выполнения должна соответствовать соматотипу спортсменов по гиревому спорту. Интенсивность выполнения тренировки с гирей должна носить аэробный или смешанный характер, в зависимости от соматотипа спортсменов по гиревому спорту [Пронин, 2022, с.344-346].

В гиревом спорте должен использоваться в основном аэробный или смешанный характер систем энергообеспечения деятельности мышц. Этого требует соревновательная деятельность спортсменов по гиревому спорту. Спортсмены с низким уровнем развития силовой выносливости не достигают высоких спортивных результатов.

Для развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту используют разнообразные упражнения не только с гирями. Применяются упражнения с партнером, на тренажерах и тренировки «до отказа». Вместе с тем наиболее эффективными являются упражнения с гирей. Необходимость широкого применения в тренировке упражнений с гирей можно объяснить их высокой эффективностью [Пронин, 2022, с.260-265].

Поэтому для расширения возможностей спортсменов по гиревому спорту в ходе развития силовой выносливости применяют самые разнообразные подготовительные упражнения, направленные на развитие гибкости у гиревиков. Установлено, что с ростом квалификация спортсменов, в большем объеме используются

соревновательные и подготовительные упражнения для увеличения частоты подъема гири на тренировке [Пронин, 2022, с.35-36].

На разных этапах подготовительного периода подготовки спортсменов по гиревому спорту необходимо определять рациональное соотношение объемов и интенсивности нагрузки, для развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту. Установлено, что в гиревом спорте при развитии силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту следует развивать силу и силовую выносливость одновременно [Гомонов, 2000, с. 165]. Рост показателей силы у спортсменов по гиревому спорту способствует развитию мышечной системы гиревиков. Хорошие функциональные возможности мышечной системы у гиревиков являются базисной основой для дальнейшего роста спортивных результатов, совершенствования его подготовленности. [Мельник, 2008, с.276-280].

Заключение

Отсутствие методических рекомендаций по организации тренировки спортсменов по гиревому спорту с учетом их соматотипов негативно сказывается на результативности их деятельности в ходе соревнований. Между тем, спортсмены по гиревому спорту имеют разную длину рук, ног и туловища. Это требует индивидуальной коррекции техники выполнения движений. Поэтому решение задачи повышения уровня физической готовности спортсменов, по гиревому спорту на основе оптимизации техники выполнения ими движений с учетом их соматотипов приобретает первостепенное значение.

Список литературы

1. Баршай, В.М. Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте. *Мир науки, культуры, образования*. 2018; 1(68): 205-210.

2. Гранкин Н А. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов - гиревиков-гиревиков. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2015; 3: 23-28.

3. Карленко В.П. Кардиомониторинг «D&K TEST» как метод диагностики для определения функционального состояния резервных возможностей организма спортсменов. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта*. 2008; 15: 39-50.

4. Костюнина Л.И. Методика развития специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков 16-17 лет. *Поволжский педагогический поиск*. 2017; 4(22): 118-126.

5. Пронин Е.А. Факторы, определяющие необходимость учета соматотипов при развитии силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021; 9(199): 228-232.

6. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2022; 2(204): 344-346.

7. Пронин Е.А. Анализ влияния соматотипа спортсменов-гиревиков на развитие силовой выносливости. *Международный научный журнал «Вестник науки»*. 2022; 4(49): 260-265.

8. Пронин Е.А. Содержание тренировочного комплекса по развитию силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учетом соматотипа. «*Colloquium-journal*». 2022; 9(132): 35-36.

9. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Смоленск. 2000: 165.

10. Мельник Е.В. Теоретико-методологические основы индивидуализации подготовки спортсмена. *Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского) : материалы Международной научно-методической конференции*. Минск: БГУФК.

Статья поступила в редакцию: 05.04.2022

Пронин Евгений Анатольевич *– аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 195009, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, дом 29, e-mail: rabotnik2809@yandex.ru*