

В. П. Симень

МОДЕЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары*

Благодарность

Исследование проводилось в рамках предоставленного целевого финансирования на проведение научно-исследовательской работы по проекту «Формирование универсальной компетенции студентов при реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе», поддержанному в рамках конкурса внутривузовских грантов 2020 года Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева.

Аннотация. На основе аналитического обзора научно-методической литературы, анализа и обобщения собственного опыта спортивной и педагогической деятельности с позиций системного и деятельностного подходов в статье представлена модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе. Концептуальные положения теории деятельности позволили построить модель в соответствии с сущностью и содержанием гиревого спорта как вида деятельности. Системный анализ и системный синтез привели к идее выявления целевой, содержательной, технологической и управляющей составляющих модели. Цель спортивной подготовки – сформировать мастерство гиревика-спортсмена на основе рационального планирования и организации процесса тренировки как интегральной характеристики, обуславливающей готовность к демонстрации наивысших спортивных результатов. Содержательный компонент состоит из теоретических, практических и методических знаний, умений и навыков (знаний-знакомств, знаний-копий, знаний-творений). В процессуальный компонент включены теоретические знания основ гиревого спорта, методические знания, умения и навыки эффективного планирования, рациональной организации и продуктивного проведения тренировочных занятий, судейства соревнований и инструкторской деятельности. В процессуальном компоненте также содержатся практические знания, умения и навыки, выражающиеся в овладении способностью подготовиться технически, физически, тактически и психологически к результативному участию в соревнованиях. Внедрение модели спортивной подготовки в отделениях гиревого спорта спортивных школ позволит эффективно планировать и организовывать тренировочные занятия по формированию готовности к демонстрации высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: *гиревой спорт, формирование спортивного мастерства, модель спортивной подготовки, деятельностный подход, готовность к демонстрации наивысших спортивных результатов.*

V. P. Simen

MODEL OF SPORTS TRAINING OF KETTLEBELL-LIFTERS AT A SPORTS SCHOOL

I. Yakovlev CHSPU, Cheboksary, Russia

Acknowledgement

The study was conducted within the framework of targeted funding to conduct research work on the project “Development of Universal Competence in the Implementation of Elective Subjects of Physical Culture and Sports in Universities” and supported by the 2020 University grant competition in I. Yakovlev CHSPU.

Abstract. The article presents a model of sports training for kettlebell-lifters at a sports school, basing on the analytical review of scientific and methodological literature, analysis and generalization of the author's experience in sports and pedagogical activities from the standpoint of systemic and activity approaches. Conceptual provisions of the theory of activity made it possible to construct a model in accordance with the essence and content of kettlebell-lifting. System analysis and system synthesis led to the idea of identifying the target, meaningful, technological and control components of the model. The goal of sports training is to form the skill of a kettlebell-lifter on the basis of rational planning and organization of the training process as an integral characteristic that determines the readiness to demonstrate the highest sports results. The content component consists of theoretical, practical and methodological knowledge, skills and abilities (knowledge-acquaintance, knowledge-copy, knowledge-creation). The procedure component includes theoretical knowledge of the basics of kettlebell-lifting, methodological knowledge, skills and abilities of effective planning, rational organization and productive conduct of training sessions, judging competitions and coach activities. The procedure component also contains practical knowledge, abilities and skills expressed in mastering the ability to prepare technically, physically, tactically and psychologically for effective participation in competitions. The introduction of a model of sports training in the kettlebell-lifting departments of sports schools will effectively plan and organize training sessions to form readiness to demonstrate high sports results.

Keywords: *kettlebell-lifting, formation of sports skills, model of sports training, activity-based approach, readiness to demonstrate the highest sports results.*

Введение. Предметом наших изысканий стал процесс спортивной подготовки гиревиков в ходе обучения в спортивной школе.

Разработка теоретических аспектов проблемы спортивной подготовки в теории и методике гиревого спорта способствовала активному обращению к исследованиям отечественных и зарубежных ученых в этой области.

В научно-методической литературе в меньшей степени представлена модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе в связи с определенными этапами многолетней спортивной тренировки и с учетом деятельностного подхода. Это создает своеобразные сложности планирования и организации занятий по формированию готовности гиревиков-спортсменов к спортивной деятельности.

С учетом этого противоречия проблема исследования сформулирована следующим образом: какова модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе?

Таким образом, цель исследования – выявить и обосновать теоретическую модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе.

Актуальность исследуемой проблемы. Решение проблемы повышения результативности соревновательной деятельности гиревиков косвенно связано с вовлечением населения в занятия гиревым спортом и с совершенствованием системы спортивной подготовки.

На сегодняшний день в теории и методике гиревого спорта существуют объективные противоречия:

– на социальном уровне – между усилением глобальной конкуренции в спорте высших достижений, с одной стороны, и предотвращением потери сохранности лидирующих позиций во всех видах упражнений и возрастных группах соревновательной программы на международных соревнованиях по гиревому спорту, с другой;

– на практическом уровне – между высоким потенциалом построения тренировочного процесса, основанного на теоретическом моделировании гиревой подготовки в процессе обучения в спортивной школе, с одной стороны, и готовностью специалистов и тренеров проводить его на интуитивном уровне, с другой;

– на научно-методическом уровне – между возникшей необходимостью совершенствования системы спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе с учетом теории деятельности, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью организационно-методических основ решения этой задачи, с другой.

Разрешение этих противоречий представляет как социально-практический, так и научно-методический интерес.

Материал и методы исследования. Для разработки теоретической модели спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, собственного опыта спортивной и педагогической деятельности; системный анализ и синтез; моделирование.

Анализ литературы и опыта спортивно-педагогической деятельности применялся для выявления степени разработанности выбранной нами темы, определения цели исследования, поиска путей совершенствования теории и методики многолетней спортивной подготовки гиревиков. Ориентация на методологические положения системного подхода позволила представить модель спортивной подготовки гиревиков как целостную педагогическую систему. На основе системного анализа нами осуществлено выделение структурных (цели, задачи, содержание) и функциональных (преподавание и контроль, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность) компонентов системы спортивной подготовки в гиревом спорте и дана их содержательная характеристика. Системный синтез помог объединить структурные и функциональные компоненты в единую теоретическую модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретическая модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе была создана с помощью теоретического моделирования.

Методологическим ориентиром разработки модели спортивной подготовки гиревиков выступил деятельностный подход [2], который предполагает построение модели в соответствии с сущностью и содержанием гиревого спорта как вида деятельности. Графическое изображение модели представлено на рисунке 1.

Целью спортивной подготовки гиревиков как вида деятельности выдвигается формирование спортивного мастерства как интегральной характеристики, обуславливающей готовность к демонстрации наивысших спортивных результатов.

Результаты научных исследований, выполненных на современном этапе развития теории и методики спорта, позволяют полагать, что в подготовке высококвалифицированных гиревиков доминирующую роль играют генетическая предрасположенность к работе, требующей силовой выносливости большой мощности [7], [9], [12], [13]; личностные характеристики спортсмена [8], его способность активно влиять на престижность и популярность вида спорта и мнение о нем в данном обществе; желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию своего психофизического и технико-тактического потенциала; здоровьесберегающие технологии, складывающиеся в процессе соревнований и спортивной подготовки к ним [5], [11]. Поэтому подготовку высококвалифицированных гиревиков следует рассматривать с учетом индивидуальных особенностей атлетов.

Формирование спортивного мастерства гиревиков и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях обеспечивается в процессе решения таких задач, как 1) выработка сознательного и действительного интереса, мотивации к занятиям гиревым спортом; 2) формирование знаний о созидательной спортивной деятельности (теоретических, практических и организационно-методических) в области гиревого спорта; 3) овладение практическими действиями самостоятельной организации занятий гиревым спортом на уровне умений и навыков; 4) обучение умениям и навыкам техники выполнения соревновательных упражнений и тактики ведения соревновательной борьбы с учетом современных правил соревнований по гиревому спорту и требований к ним; 5) повышение психофизических качеств; 6) совершенствование потенциала организма; 7) сохранение и укрепление здоровья.

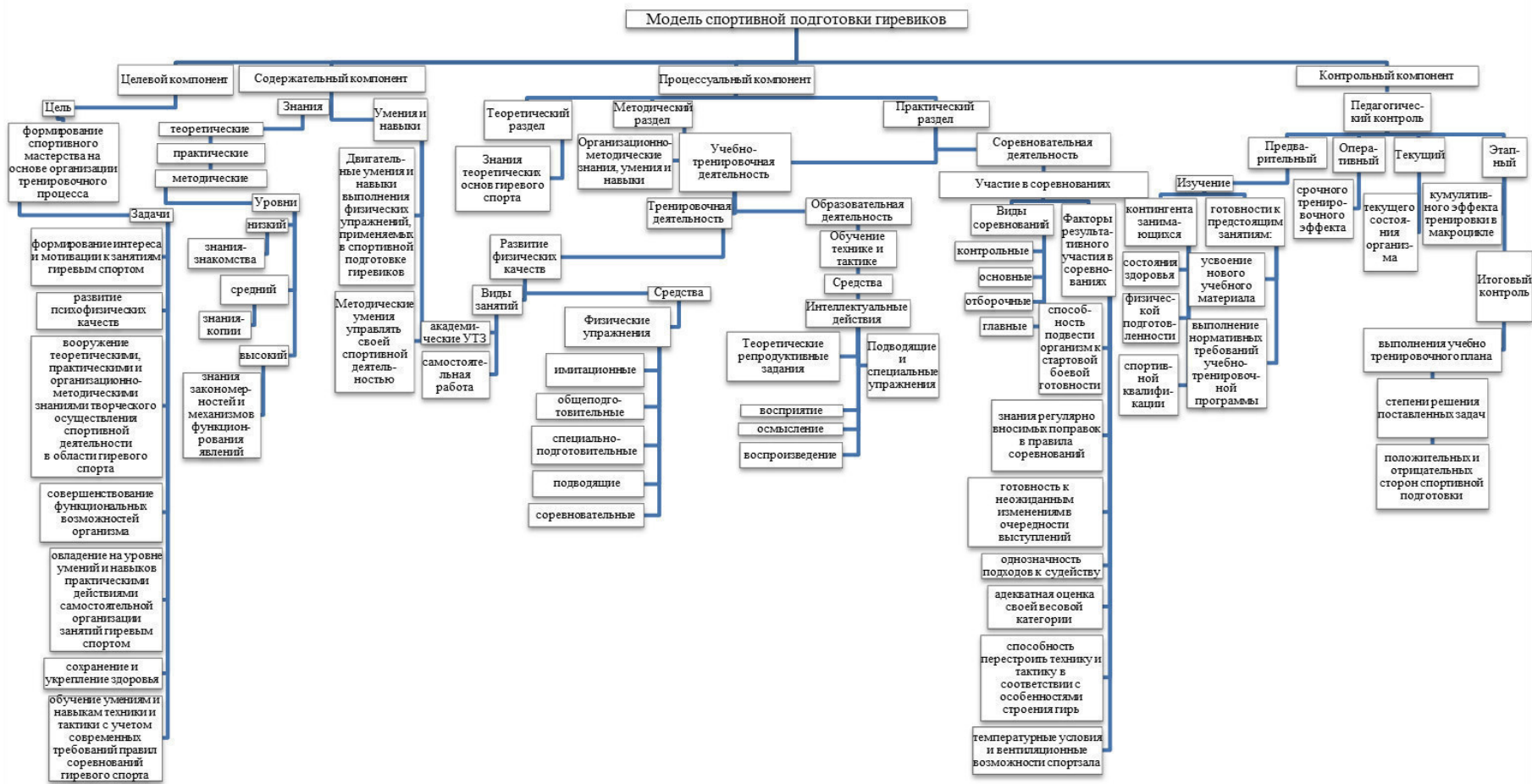


Рис. 1. Модель спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе

Содержание спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе включает знания в сфере гиревого спорта; физические и психические качества; мотивационно-ценностное отношение к гиревому спорту; умения и навыки выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта; способность демонстрировать высокие спортивные результаты в соревнованиях; спортивный стиль жизни; функциональные возможности организма [3], [6].

Различают знания теоретические, практические и методические. Теоретические знания в области гиревого спорта содержат знания о методологии (закономерностях и принципах) тренировочного процесса. Знания практические охватывают сведения о том, каковы правила и требования к соревновательным упражнениям при их выполнении. Методические знания содержат информацию о том, как осуществляется тренировочный процесс (разминка, основная тренировка, заминка и т. п.) с целью достичь желаемого результата в соревнованиях.

Согласно классификации В. П. Беспалько [1] различают уровни знаний: низкий – знания-знакомства, сформированность распознавания знакомого объекта; средний – знания-копии, сформированность знаний в форме понятия с выделением существенных признаков; высокий – знания-творения, сформированность знаний о закономерностях и механизмах функционирования явлений.

Выделяются два вида умений и навыков, которыми должны овладеть гиревики в процессе обучения в спортивной школе: двигательные умения и навыки, применяемые в спортивной подготовке гиревиков; методические умения построить тренировочную деятельность.

В программу подготовки гиревиков-спортсменов в процессе обучения в спортивной школе в теоретический раздел включены знания теоретических основ гиревого спорта (терминологии, анатомо-физиологических, технико-тактических и психологических особенностей гиревого спорта, средств и методов спортивной тренировки гиревиков). В методический раздел введены знания, умения и навыки эффективного планирования, рациональной организации и продуктивного проведения тренировочных занятий, судейства соревнований и инструкторской деятельности. В практическом разделе знания, умения и навыки предполагают овладение способностью подготовиться технически, физически, тактически и психологически к результативному участию в соревнованиях. Контрольный раздел содержит порядок оценки уровня приобретенных компетенций по качеству усвоения теоретического, методического и практического материала и оценочные средства.

В практике спортивной подготовки применяется пять функционально значимых видов педагогического контроля [10].

Предварительный контроль используется для изучения контингента обучающихся (состояния здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации) и готовности к ожидающим занятиям (способность усвоить свежий учебный материал, выполнить нормативные требования учебной программы). Результаты такого контроля способствуют уточнению учебных задач, средств и методов их решения.

Оперативная проверка используется для определения срочного тренировочного эффекта с целью рационального чередования нагрузки и отдыха непосредственно на тренировочном занятии.

Текущий контроль характеризуется определением реакции организма занимающихся спортсменов на нагрузку после тренировки. Выявление длительности восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных нагрузок (текущего состояния организма) является основой для эффективного планирования содержания следующих тренировочных занятий и объема физической нагрузки на них.

Этапная проверка предназначена для определения кумулятивного (суммарного) тренировочного эффекта на одном микроцикле спортивной тренировки. Данный вид контроля позволяет определить, правильно ли подобраны и применены средства и методы спортивной тренировки, а также дозировка задействованных физических нагрузок.

Итоговый контроль проводится по окончании этапов многолетней спортивной подготовки с целью выявления успешности выполнения плана тренировочного процесса, уровня решения установленных задач, обнаружения позитивных и негативных сторон процесса спортивной подготовки. Положительные плоды итогового контроля (хорошее состояние здоровья, успешность выполнения контрольных нормативов, рост уровня спортивных результатов и др.) являются основой для последующего продуктивного планирования тренировочного процесса.

Усвоение содержания спортивной подготовки осуществляется при соответствующем планировании и правильной организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, которые выступают двумя основными элементами содержания процесса спортивной подготовки как вида деятельности. Эти виды деятельности осуществляются в единстве и взаимосвязи друг с другом, дополняя друг друга, решая характерные для них педагогические задачи формирования спортивного мастерства гиревиков. При этом основное место в этом содержании занимает учебно-тренировочная деятельность, включающая психофизическую подготовку, освоение и совершенствование техники и тактики гиревого спорта.

Средствами организации учебно-тренировочной деятельности являются физические упражнения (имитационные, общетренировочные, специально-подготовительные, подводящие, соревновательные), в том числе умственные акты по восприятию, пониманию, запоминанию и воспроизведению учебной информации по технико-тактическим основам гиревого спорта, ее конкретизации и систематизации. Эти упражнения выполняются на основе общепризнанных методов и приемов спортивной тренировки в рамках групповой формы организации практических занятий в спортивной школе и самостоятельной работы в свободное время.

Образовательное оформление учебно-тренировочной деятельности, связанное с технико-тактической подготовкой, строится на основе теоретических репродуктивных заданий по усвоению знаний техники и тактики гиревого спорта с использованием визуальных и вербальных методов, а также подводящих и специальных физических упражнений на основе практических методов упражнения: целостного, разбитого по частям (расчлененного), игрового и соревновательного.

Совершенствование навыков выполнения технических и тактических приемов гиревого спорта, развитие физических и психических качеств и повышение уровня функциональных возможностей организма гиревиков осуществляется в процессе соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения как средство организации соревновательной деятельности в содержании спортивной подготовки как педагогического процесса выступают в двух значениях. С одной стороны, при их выполнении в процессе соперничества, состязательности, борьбы между спортсменами и с самим собой максимально проявляются физические и психические качества [4], поэтому такие упражнения являются наиболее эффективным средством организации спортивной подготовки. С другой стороны, высокий уровень их выполнения выступает конечной целью и результатом процесса спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность осуществляется в различных видах соревнований: контрольных, основных, отборочных и главных.

Психические качества личности гиревиков (мотивы, волевые качества, черты характера) развиваются в процессе выполнения ими всех видов учебно-познавательной и тренировочной деятельности как на учебных и учебно-тренировочных занятиях, так и в ходе самостоятельной работы (без тренера).

Академические учебные, учебно-тренировочные занятия и самостоятельная работа направлены на решение единой задачи – формирование спортивного мастерства гиревиков. В связи с этим в процессе спортивной подготовки гиревиков необходимо обеспечить единство и взаимосвязь учебно-тренировочных занятий и самостоятельной работы, придавая самостоятельной работе доминирующее значение.

С помощью тренера спортсмены-гиревики планируют и автономно выполняют физические упражнения, способствующие развитию физических качеств, повышению функционального состояния организма, реализовывают тактический план выступления на соревнованиях, совершенствуют технико-тактические приемы гиревого спорта.

В традиционной практике спортивной подготовки гиревиков в педагогическом контроле учитываются преимущественно функциональные возможности организма, уровень физического развития и развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность. В меньшей степени внимание уделяется теоретическим знаниям в области гиревого спорта и умениям и навыкам самостоятельно ставить цель, планировать и проводить тренировку, на основе результатов контроля корректировать свою спортивную деятельность.

Педагогическая проверка качества усвоения теоретических и методических знаний осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, практические умения и навыки и физическая подготовленность оцениваются в результате контрольно-переводных испытаний, интегральная подготовленность выявляется в процессе участия в соревнованиях.

Выводы. В исследовании была поставлена цель, достижение которой позволяет делать следующие выводы.

1. С повышением конкуренции в спорте высших достижений в качестве актуальной выступает проблема совершенствования системы подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе.

2. Концептуальные положения теории деятельности предполагают построение модели спортивной подготовки гиревиков в соответствии с сущностью и содержанием гиревого спорта как вида деятельности.

3. Структурно-функциональными методологическими основами модели спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе являются целевой, содержательный, процессуальный и контрольный компоненты.

Целевой компонент включает цель и задачи. Цель спортивной подготовки – сформировать на основе рационального планирования и организации процесса тренировки мастерство гиревика-спортсмена как интегральную характеристику, обуславливающую готовность к демонстрации наивысших спортивных результатов. Задачами спортивной подготовки являются формирование осознанного и действенного интереса и мотивационно-ценностного отношения к занятиям гиревым спортом; развитие физических и психических качеств; вооружение теоретическими, практическими, организационными и методическими знаниями для творческого осуществления спортивной деятельности в области гиревого спорта; совершенствование потенциальных резервов организма; укрепление здоровья; овладение готовностью к самостоятельной организации тренировочных занятий по гиревому спорту.

Содержательный компонент состоит из знаний, умений и навыков. Выделяются теоретические, практические и методические знания и их уровни: низкий – знания-знакомства, средний – знания-копии, высокий – знания-творения.

Процессуальный компонент содержит теоретический, методический и практический разделы. В теоретический раздел включены знания теоретических основ гиревого спорта. В методический раздел введены знания, умения и навыки эффективного планирования, рациональной организации и продуктивного проведения тренировочных занятий,

судейства соревнований и инструкторской деятельности. В практическом разделе знания, умения и навыки выражаются в овладении способностью подготовиться технически, физически, тактически и психологически к результативному участию в соревнованиях. Учебно-тренировочная деятельность предполагает развитие физических качеств. Видами занятий в рамках данной деятельности являются академические учебно-тренировочные занятия и самостоятельная работа. Средствами выступают физические упражнения – имитационные, общеподготовительные, специально-подготовительные, подводящие, соревновательные. Образовательная деятельность решает задачи обучения технике и тактике. Средствами решения этих задач являются интеллектуальные действия (восприятие, осмысление, воспроизведение), теоретические репродуктивные задания, подводящие и специальные упражнения. Соревновательная деятельность включает в себя участие в контрольных, основных, отборочных и главных соревнованиях. Факторами результативного участия в соревнованиях высокого ранга выступают: владение навыком расчета подведения состояния организма к стартовой боевой готовности; знание регулярно вносимых поправок в правила соревнований; готовность к неожиданным изменениям в очередности выступлений; однозначность подходов к судейству; адекватная оценка своей весовой категории; способность перестроить технику и тактику в соответствии с особенностями строения гирь; температурные условия и вентиляционные возможности спортзала.

Контрольный компонент включает в себя предварительную, оперативную, текущую и итоговую педагогическую проверку. На предварительном контроле изучается контингент занимающихся (состояние здоровья, уровень физической подготовленности, спортивная квалификация и готовность к предстоящим занятиям – степень усвоения нового учебного материала и выполнения нормативных требований учебно-тренировочной программы). Оперативный контроль проводится с целью проверки срочного тренировочного эффекта. На текущем контроле выявляется текущее состояние организма спортсмена. Этапный контроль служит для выявления кумулятивного эффекта тренировки в макроцикле. На итоговом контроле анализируются выполнения учебно-тренировочного плана, степень решения поставленных задач, положительные и отрицательные стороны спортивной подготовки.

4. Реализация разработанной модели спортивной подготовки в отделениях гиревого спорта спортивной школы позволит эффективно планировать и организовать учебно-тренировочный процесс формирования у гиревиков готовности к демонстрации наивысших спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
4. Лубышева Л. И. Спортсизация в общеобразовательной школе. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 168 с.
5. Лубышева Л. И., Романович В. А. Организационно-методические предпосылки преобразования предмета «Физическая культура» в учебный предмет «Спортивная культура» в условиях старшей школы / Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 2 (32). – С. 19–24.
6. Приказ Минспорта России от 26.12.2014 № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-26.12.2014-N-1078/>.
7. Симень В. П., Драндров Г. Л. Совершенствование методики спортивного отбора гиревиков на этапе начальной подготовки // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2016. – № 1 (89). – С. 146–152.
8. Голопченко В. Н. Особенности развития специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков в условиях индивидуализации тренировочного процесса : автореф. дис... канд пед. наук : 13.00.04. – Ростов н/Д, 2019. – 24 с.

9. Хайруллин Р. А., Ахметов И. И. Перспективы генетического отбора в гиревой спорт // Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : сб. мат-лов I всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д : Рост. гос. строит. ун-т, 2003. – С. 54–56.

10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

11. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе лично-ориентированного образования : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.04. – Волжский, 2002. – 50 с.

12. Howard A. F. Cardiovascular and metabolic demands of the kettlebell swing using Tabata interval versus a traditional resistance protocol / A. F. Howard, M. S. Jeanette, M. H. Angelica, E. H. Michael // International Journal of Exercise Science. – 2014. – № 7(3). – P. 179–185.

13. Falatic J. A. Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity / J. A. Falatic, A. P. Plato, C. Holder, D. Finch, K. Han, J. C. Cisar // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – № 29 (7). – P. 1943–1947.

Статья поступила в редакцию 02.11.2020

REFERENCES

1. Bepal'ko V. P. Slagaemye pedagogicheskoy tekhnologii. – М. : Pedagogika, 1989. – 192 s.

2. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. – М. : Politizdat, 1975. – 304 s.

3. Lubysheva L. I. Sociologiya fizicheskoy kul'tury i sporta : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. – 3-e izd., pererab. i dop. – М. : Akademiya, 2010. – 272 s.

4. Lubysheva L. I. Sportzaciya v obshcheobrazovatel'noj shkole. – М. : Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta, 2009. – 168 s.

5. Lubysheva L. I., Romanovich V. A. Organizacionno-metodicheskie predposylki preobrazovaniya predmeta «Fizicheskaya kul'tura» v uchebnyj predmet «Sportivnaya kul'tura» v usloviyah starshej shkoly / Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2011. – № 2 (32). – S. 19–24.

6. Prikaz Minsporta Rossii ot 26.12.2014 № 1078 «Ob utverzhdenii Federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta girevoj sport» [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-26.12.2014-N-1078/>.

7. Simen' V. P., Drandrov G. L. Sovershenstvovanie metodiki sportivnogo otbora girevikov na etape nachal'noj podgotovki // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ya. Yakovleva. – 2016. – № 1 (89). – S. 146–152.

8. Tolopchenko V. N. Osobennosti razvitiya special'noj silovoj vynoslivosti sportsmenov-girevikov v usloviyah individualizacii trenirovochnogo processa : avtoref. dis... kand ped. nauk : 13.00.04. – Ростов н/Д, 2019. – 24 s.

9. Hajrullin R. A., Ahmetov I. I. Perspektivy geneticheskogo otbora v girevoj sport // Girevoj sport v Rossii, puti razvitiya i sovremennye tekhnologii v podgotovke sportsmenov vysokogo klassa : sb. mat-lov I vseros. nauch.-prakt. konf. – Ростов н/Д : Rost. gos. stroit. un-t, 2003. – С. 54–56.

10. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : uch. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. – 2-e izd., ispr. i dop. – М. : Akademiya, 2002. – 480 s.

11. Yakimovich V. S. Proektirovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya detej i molodezhi na osnove lichnostno orientirovannogo obrazovaniya : avtoref. dis... d-ra ped. nauk : 13.00.04. – Volzhskij, 2002. – 50 s.

12. Howard A. F. Cardiovascular and metabolic demands of the kettlebell swing using Tabata interval versus a traditional resistance protocol / A. F. Howard, M. S. Jeanette, M. H. Angelica, E. H. Michael // International Journal of Exercise Science. – 2014. – № 7(3). – P. 179–185.

13. Falatic J. A. Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity / J. A. Falatic, A. P. Plato, C. Holder, D. Finch, K. Han, J. C. Cisar // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – № 29 (7). – P. 1943–1947.

The article was contributed on November 2, 2020

Сведения об авторе

Симень Владимир Петрович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, Россия, г. Чебоксары; e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

Author information

Simen, Vladimir Petrovich – Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, I. Yakovlev CHSPU, Cheboksary, Russia; e-mail: simen.vladimir@yandex.ru