

УДК 796.88

**КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ ГИРЕВИКОВ
НА РАННИХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**QUALIFICATION STANDARDS OF KETTLEBELL LIFTERS
AT EARLY STAGES OF MULTI-YEAR SPORTS TRAINING**

В. П. Симень

V. P. Simen

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

Аннотация. В статье на основании выявленных показателей модельных характеристик специальной физической подготовленности приводятся квалификационные нормативы гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки.

Abstract. The article gives the qualification standards of kettlebell lifters at early stages of multi-year sports training on the basis of the identified indicators of model characteristics of specific physical fitness.

Ключевые слова: *гиревой спорт, модельная характеристика, специальная физическая подготовленность, разрядные нормативы, ранние этапы многолетней спортивной подготовки.*

Keywords: *kettlebell lifting, model characteristics, specific physical training, category standards, early stages of multi-year sports training.*

Актуальность исследуемой проблемы. Выбранная нами тема исследования выдвигается в качестве актуальной тем, что в примерной программе спортивной подготовки гиревиков для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) [6] возрастные границы детей для зачисления в группу начальной спортивной подготовки снижены до 10–11 лет. Между тем на сегодняшний день в нормативно-правовых документах Международной и Всероссийской федераций гиревого спорта [5], [6], [9], [11], [12], а также в доступной нам научной [1], [2], [7], [10], [14] и учебно-методической литературе [3], [4], [8], [13], [15] не представлены сведения о квалификационных нормативах гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки. Это создает определенные трудности при решении задач привлечения, заинтересованности, стимуляции детей к систематическим занятиям гиревым спортом и участия воспитанников в соревнованиях, при программировании и организации учебно-тренировочного процесса.

В этой связи целью нашего исследования было разработать квалификационные нормативы гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки.

Материал и методика исследований. Для достижения поставленной цели нами применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативно-правовых документов по гиревому спорту и собственного спортивного и педагогического опыта; синтез; педагогический эксперимент; математический анализ; моделирование.

Для выявления модельной характеристики специальной физической подготовленности (СФП) у всех испытуемых определялось количество подъемов в таких упражнениях, как толчок, рывок, толчок по длинному циклу. Лимит времени на выполнение соревновательных упражнений гиревого спорта составил 5 минут.

Результаты исследований и их обсуждение. Для реализации цели исследования был проведен констатирующий педагогический эксперимент в ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», ДЮСШ, СДЮШОР Чувашской Республики. В нем приняли участие 195 спортсменов-гиревиков мужского пола в возрасте 11–17 лет: 25 испытуемых – 11 лет; 34 гиревика – 12–13 лет; 67 участников эксперимента – 14–15 лет; 22, 31 и 16 испытуемых в весовых категориях до 60 кг, до 70 кг и свыше 70 кг соответственно – 16–17 лет.

На основании полученного материала методом математического анализа результатов в контрольных упражнениях были определены показатели модельных характеристик СФП гиревиков-мальчиков на этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков (табл. 1).

Таблица 1

Модельные характеристики специальной физической подготовленности гиревиков на этапах многолетней спортивной подготовки, количество подъемов, $\bar{X} \pm \delta$

Возраст, количество испытуемых	Контрольные упражнения		
	толчок	рывок	толчок по длинному циклу
11 лет, n=25	50,0±29,8	99,1±30,5	25,1±15,8
12–13 лет, n=34	63,2±27,1	115,9±36,8	27,4±16,7
14–15 лет, n=67	65,8±22,7	117,0±23,7	34,7±12,5
16–17 лет, вес:			
до 60 кг, n=22	44,9±24,9	93,1±32,9	21,6±10,9
до 70 кг, n=31	56,2±21,7	99,1±30,6	27,4±11,2
≥70 кг, n=16	74,5±16,4	117,1±20,8	38,3±8,4

Примечание: время выполнения упражнения – 5 мин; вес гири для детей в возрасте 11 лет – 6 кг, в 12–13 лет – 8 кг, в 14–15 лет – 12 кг.

Из данных, представленных в таблице 1, видно, что у 11-летних испытуемых, применявших гири весом 6 кг, результаты в толчке в среднем составили 50,0 раза, стандарт отклонения – ±29,8 раза, в рывке всего (в сумме двух рук) – 99,1±30,5 раза, в толчке по длинному циклу – 25,1±15,8 раза.

У 12–13-летних юных гиревиков, выступавших с гирями весом 8 кг, результаты следующие: толчок – 63,2±27,1 раза, рывок всего – 115,9±36,8 раза и толчок по длинному циклу – 27,4±16,7 раза.

14–15-летние атлеты соревновались с гирями весом 12 кг. Их показатели такие: толчок – $65,8 \pm 22,7$ раза, рывок всего – $117,0 \pm 23,7$ раза, толчок по длинному циклу – $34,7 \pm 12,5$ раза.

В возрастной категории 16–17 лет использовались снаряды весом 16 кг и были выделены три весовые категории: до 60 кг, до 70 кг и свыше 70 кг. В соревновательном упражнении толчок их результаты составили: до 60 кг – $44,9 \pm 24,9$ раза, до 70 кг – $56,2 \pm 21,7$ раза, свыше 70 кг – $74,5 \pm 16,4$ раза. В рывке в сумме двух рук: до 60 кг – $93,1 \pm 32,9$ раза, до 70 кг – $99,1 \pm 30,6$ раза и свыше 70 кг – $117,1 \pm 20,8$ раза. В толчке по длинному циклу: до 60 кг – $21,6 \pm 10,9$ раза, до 70 кг – $27,4 \pm 11,2$ раза и свыше 70 кг – $38,3 \pm 8,4$ раза соответственно.

Исходя из выявленной модельной характеристики СФП гиревиков, с помощью метода математической обработки материалов исследования были разработаны детские квалификационные нормативы III–I разрядов по гиревому спорту, выраженные в следующих мерах: времени, весе гири, количественном показателе, возрасте (табл. 2).

Таблица 2

Детские разрядные нормативы по гиревому спорту на 2013–2016 гг., мальчики 11–15 лет

Возраст (лет), вес гири, разряды								
11 лет, вес гири – 6 кг			12–13 лет, вес гири – 8 кг			14–15 лет, вес гири – 12 кг		
I	II	III	I	II	III	I	II	III
Рывок			Классическое двоеборье					
130	115	108	166	134	118	158	135	123
–			Толчок по длинному циклу					
–	–	–	43	35	31	47	41	38

Примечание: время выполнения упражнения – 5 мин.

Из данных, приведенных в таблице 2, следует, что 11-летним юным гиревикам для выполнения первого детского спортивного разряда необходимо набрать в соревновательной деятельности за пять минут в рывке гири весом 6 кг в сумме двух рук 130 очков, второго спортивного разряда – 115 очков, третьего – 108 очков.

У 12–13-летних атлетов, выступающих на соревнованиях с гирями весом 8 кг, нормативы в классическом двоеборье составляют: первый детский разряд – 166 очков, второй – 134 очка, третий – 118 очков. В толчке же по длинному циклу их разрядные нормативы следующие: первый – 43 очка, второй – 35 очков, третий – 31 очко.

14–15-летние гиревики, соревнуясь с гирями весом 12 кг, могут выполнить первый детский спортивный разряд, набрав в классическом двоеборье 158 очков, второй – 135 очков, третий – 123 очка. В толчковом упражнении по длинному циклу их разрядные нормативы составляют: первый – 47 очков, второй – 41 очко, третий – 38 очков.

Условием присвоения детских спортивных разрядов является выступление спортсменов на официальных соревнованиях любого ранга.

Детские разрядные нормативы носят динамичный характер, т. е. нормы и требования периодически пересматриваются – вносятся коррективы, связанные с научно-техническим прогрессом и непрерывным ростом результатов.

Резюме. Ориентация тренеров на приведенные нами детские разрядные нормативы позволяет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом гиревиков-мальчиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки.

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. *Виноградов, Г. П.* Средства и методы интенсификации специальной физической подготовки гиревиков в соревновательном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов. – Ленинград, 1987. – 24 с.
3. *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.
4. *Воротынцев, А. И.* Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
5. *Гиревой спорт: правила соревнований / Международная федерация гиревого спорта.* – Липецк : НПО ОРИУС, 1996. – 16 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, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – 384 с.
9. *Единая всероссийская спортивная классификация. 2010–2013 гг. Ч. 1.* – М. : Советский спорт, 2011. – С. 165–166.
10. *Пальцев, В. М.* Гиревой спорт в вузе / В. М. Пальцев. – Екатеринбург : Изд-во УГТУ-УПИ ; Полиграфист, 1994. – 148 с.
11. *Разрядные нормы // Гиревой спорт и силовые шоу-программы.* – 1992. – № 1. – С. 63.
12. *Разрядные требования. 1997–2000 гг. Гиревой спорт. Классическое двоеборье // Спортивная жизнь России.* – 1998. – № 4. – С. 23.
13. *Ромашин, Ю. А.* Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Ромашин, Р. А. Хайруллин, А. П. Горшенин. – Казань : Комитет по ФКСиТ, 1998. – 66 с.
14. *Симень, В. П.* К проблеме совершенствования теории и практики гиревого спорта / В. П. Симень // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – Ч. 2. – С. 157–163.
15. *Суховой, А. В.* Авторская учебная программа спортивной подготовки по гиревому спорту (с 10 лет и старше) / А. В. Суховой, И. В. Морозов. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2007. – 46 с.