

УДК 796.88

**К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ  
ГИРЕВОГО СПОРТА**

**TO THE PROBLEM OF PERFECTION OF THEORY AND PRACTICE  
OF KETTLEBELL LIFTING**

**В. П. Симень**

**V. P. Simen**

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

**Аннотация.** В статье обосновывается социальная и практическая необходимость повышения эффективности применения гиревого спорта в физическом воспитании и спортивной подготовке учащейся молодежи, анализируется степень научной разработанности теоретических и методических основ решения этой проблемы.

**Abstract.** The article substantiates the social and practical necessity of increasing the efficiency of kettlebell lifting in physical education and sports training of students, analyses the degree of scientific elaboration of theoretical and methodological foundations for the solution of this problem.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание учащейся молодежи, подготовка гиревиков высокого класса, теория и практика гиревого спорта, социально-практическая и научная актуальность.*

**Keywords:** *physical education of students, preparation of kettlebell lifters of high class, theory and practice of kettlebell lifting, social-practical and scientific relevance.*

**Актуальность исследуемой проблемы.** На современном этапе общественного развития, когда в стране происходят сложные динамические изменения во всех сферах жизни, на практике остро стоят проблемы здоровья, физического развития и физической подготовки учащейся молодежи.

Подтверждением этому являются правовые и нормативные документы, принятые в последние годы.

В частности, в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р, говорится об ухудшении здоровья, физического развития и физической подготовленности населения России; отмечаются отсутствие в стране эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки резерва для спортивных сборных команд страны, усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений; подчеркивается значительное отставание России от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий [12].

В Федеральной целевой Программе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг. также большое внимание уделяется вопросам, касающимся состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности граждан нашей страны, и приводятся меры для их улучшения [5].

В Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», опубликованном 8 декабря 2007 г. в «Российской газете» (Федеральный выпуск, № 4539), в статьях 8 и 9 подчеркивается необходимость развития национальных видов спорта с учетом местных условий и возможностей [13].

Одним из эффективных способов решения задач, сформулированных в этих государственных документах, является широкое применение таких средств физической культуры, которые сочетают в себе доступность для широких масс населения и высокую физкультурно-оздоровительную эффективность.

В этой связи задача нашего исследования заключалась в анализе состояния теории и практики гиревого спорта в России и определении перспективных направлений их дальнейшего развития и совершенствования.

**Материал и методика исследований.** Для решения задачи исследования нами применялся метод теоретического анализа и обобщения нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту, научной и учебно-методической литературы по проблеме применения гиревых упражнений в качестве средства физического воспитания и вида спорта, результатов выступлений ведущих спортсменов-гиревиков России и мира, собственного спортивного и педагогического опыта.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Проблема физического воспитания и физической подготовки населения обсуждается в различных работах Н. Н. Ворожищевой (2000), В. С. Богатырева (2002), П. А. Рожкова (2002), Р. Б. Тер-Мкртчяна (2003). Авторы подчеркивают, что в последние десятилетия у учащейся молодежи снижается уровень физической подготовленности.

Н. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская (1994), Д. И. Зелинская (1995) и др. приводят данные об ухудшении показателей физического развития подрастающего поколения.

По сведениям Ю. А. Копылова (1997), Р. Б. Тер-Мкртчяна (2003) и др., наблюдается тревожная и устойчивая тенденция дальнейшего отставания и несоответствия степени физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части современной учащейся молодежи нормативным требованиям физической подготовленности.

А. И. Воротынец отмечает: «Приближается к критическому уровню процент призывников, не пригодных по состоянию здоровья и физической подготовленности к службе в армии. Огромное количество молодых людей и взрослых мужчин получают травмы позвоночника при неправильном обращении с тяжестями в быту, которые нередко приводят к инвалидности. Одной из причин такого положения дел следует назвать отсутствие в школьной программе по физической культуре требований по правилам обращения с тяжестями, указаний на специальные упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения, включенные в школьную программу – подтягивание, сгибание и разгибание рук из упора лежа, лазание по канату, спортивные игры, большинство легкоатлетических и гимнастических упражнений и другие – укрепляют, прежде всего, мышцы рук, плечевого пояса и ног. Спине же остаются «попутные» нагрузки. В результате мышцы спины, хотя

они развиваются быстрее, чем многие другие, становятся слабым звеном даже, казалось бы, у очень сильных людей. Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной в связи с этим осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть – быстро устает. Поэтому на производстве это значительно снижает производительность труда, а в армии – боеспособность» [2].

Одним из эффективных средств силовой подготовки, обеспечивающим развитие мышц спины в гармоничном сочетании с развитием силы других мышечных групп, выступают гиревые упражнения.

Применение упражнений гиревого спорта имеет немаловажное значение в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков, развитии волевых качеств, укреплении физического здоровья, повышении показателей двигательной подготовленности подрастающего поколения, в его подготовке к службе в армии [10].

В настоящее время в общеобразовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях гиревой спорт включен в вариативную часть программы как нетрадиционное средство физического воспитания.

Он введен в программу спортивной подготовки в учреждениях дополнительного образования детей спортивной направленности (ДЮСШ, СДЮСШ). В примерной программе спортивной подготовки гиревиков для ДЮСШ минимальный возраст для зачисления в секцию по данному виду спорта составляет 10–11 лет.

Гиревые упражнения включены в содержание спартакиад школьников, проводимых в отдельных регионах России, в том числе и в Чувашской Республике. Среди участников этих соревнований большинство составляют юноши и девушки, проживающие в сельской местности.

В целом, в практике физического воспитания учащейся молодежи гиревые упражнения применяются недостаточно широко. Следует усилить работу по привлечению к занятиям гиревыми упражнениями городских и сельских школьников с более раннего возраста (10–11 лет) с применением облегченных гирь (от 2 до 8 кг в зависимости от возраста), студентов учреждений среднего и высшего профессионального образования. Назрела необходимость включения соревнований по гиревому спорту в программу Всероссийской Спартакиады школьников и Спартакиады студентов ссузов (вузов проводится) России.

В связи с выходом гиревого спорта на международную арену приобрели актуальность и вопросы подготовки гиревиков высокого класса, способных достойно представлять страну на крупнейших соревнованиях. На сегодняшний день в нашей стране только около 1000 человек систематически тренируются и постоянно участвуют в чемпионатах России, Европы и мира по данному виду спорта. Тем не менее, соревновательные результаты российских гиревиков на чемпионатах Европы и мира, Кубках мира недостаточно высокие и не могут удовлетворить специалистов и поклонников этого вида спорта.

Спортивные успехи гиревиков на юношеских чемпионатах Европы и мира не всегда находят продолжение в их дальнейшей спортивной карьере.

Например, в спортивном сезоне 2002 года при подготовке к этапам Кубка мира А. Атласкин (пятикратный победитель первенств России среди юношей, юниоров и молодежи, двукратный победитель первенства мира среди юниоров) неоднократно получал нагрузку, к которой не был готов, поскольку она превышала порог адаптационных возможностей его организма. Как результат – неудачное выступление на этих соревнованиях.

ях. Практика показывает, что даже одаренные юниоры-гиревики не в состоянии более двух-четырех лет переносить исключительно напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для спортсменов-профессионалов.

Результаты опроса неоднократных чемпионов Европы и мира показывают, что они на протяжении многих лет создавали разностороннюю функциональную базу и лишь с достижением определенного возраста, оптимального для демонстрации высоких результатов, использовали наиболее мощные тренировочные средства.

При выборе тренировочных нагрузок и тренировочных упражнений необходимо учитывать возрастные особенности физического развития, физической подготовленности, обуславливающие оптимальные параметры адаптации организма к их воздействию с учетом специфики упражнений гиревого спорта. Между тем уровень и динамика задаваемых нагрузок гиревиков на сегодняшний день остаются недостаточно изученными. Это создает определенные трудности при организации и программировании учебно-тренировочного процесса.

Следует подчеркнуть, что в научных и методических работах рассматривались различные аспекты проблемы гиревого спорта. Первые публикации, в которых описывались вопросы использования гирь в физическом воспитании молодежи, появились на рубеже XIX и XX вв.

В работе М. Кистера [4] отмечается, что упражнения с гирями способствуют наращиванию всех мускулов тела.

В изданиях В. Ф. Краевского [6], А. Штольца [14], Г. Гаккеншмидта [3] разработаны методические указания по развитию силы с помощью упражнений с гирями.

В публикации Ф. И. Ольшаника [7] приводится комплекс упражнений с гирями для лиц обоих полов.

В книгах И. Л. Солоневича [11] и А. И. Бухарова [1] даются методические положения по гиревому спорту, разработанные на анализе и обобщении передовой педагогической практики того времени.

Своеобразие физического воспитания студентов вузов на основе применения гиревого спорта нашло отражение в трудах В. А. Сальникова, Н. М. Ефимова [9], В. М. Пальцева [8], В. В. Ягодина [15] и других. Авторами описывается методика и организация занятий гиревым спортом в вузе, даются методические указания для студентов, занимающихся данным видом спорта.

В конце прошлого века и в начале нынешнего столетия проблемы физического воспитания учащейся молодежи на основе применения гиревого спорта стали предметом ряда *диссертационных исследований* (Баранов В. В., 2003, Ануров В. Л., 2008, Лошкобаев Е. А., 2007, Неганов А. Ю., 2007, Фейтуллаев М. М., 2008 и др.).

В ряде диссертационных работ изучались теоретические и методические основы совершенствования спортивной подготовки гиревиков (Виноградов Г. П., 1987, Пальцев В. М., 1994, Воропаев В. И., 1997, Гомонов В. Н., 2000, Ингушев Ч. Х., 2002, Кулагин С. И., 2002, Борисевич С. А., 2003, Тихонов В. Ф., 2003, Симень В. П., 2003, Эрикенов С. М., 2003, Мусакаев В. М., 2004, Павлов С. Н., 2008 и др.).

На сегодняшний день разработаны и опубликованы учебные и учебно-методические пособия по гиревому спорту (Пустовойт Б. Г., 1967, Архангородский В. С., 1980, Виноградов Г. П., 1985, 1988, Третьяков И. И., 1985, Поляков В. А., Воропаев В. И., 1988, Бурмистров А. П., 1989, Зайцев Ю. М., 1991, Рассказов В. С., 1991, Ищенко Э. Б.,

1992, Баймухаметов Р. М., 1995, Васильев В. Ф., 1995, Сероклинов И. И., 1996, Носов Г. В., 1998, Попроцкий В. С., 1998, Ромашин Ю. А., Хайруллин Р. А., Горшенин А. П., 1998, Щербина Ю. В., 1998, Гомонов В. Н., 1999, Хуснутдинов Р. Д., Кадиров Н. Н., 2000, Дворкин Л. С., 2001, Воротынцев А. И., 2002, 2003, Жирнов А. Н., 2003, Рассказов В. С., 2003, Ткачев В. В., 2004, Горбов А. М., 2005, Шикинов А. Н., 2005, Ануров В. Л., 2008, Тихонов В. Ф., Суховой А. В., Леонов Д. В., 2009, Симень В. П., 2002, 2005, 2008, 2009, 2011, 2012, 2013 и др.), приняты и опубликованы примерные программы спортивной подготовки для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов (Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР, 1984, 1985), для факультетов базовой подготовки институтов физической культуры (М., 1991), для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по гиревому спорту (Воропаев В. И., 2000, Кадиров Н. Н., Абдуллин М. Г., 2002, Суховой А. В., Морозов И. В., 2007, Солодов И. П., Маркиянов О. А. и др., 2010).

Можно сказать, что в настоящее время в теории и практике гиревого спорта научно обоснованы вопросы, касающиеся средств и методов интенсификации специальной физической подготовки гиревиков в соревновательном периоде (Виноградов Г. П., 1987), эффективности различных методических приемов в тренировке гиревика (Воропаев В. И., 1997), индивидуализации технической и физической подготовки гиревиков различной квалификации (Гомонов В. Н., 2000), методики совершенствования биомеханической структуры толчка двух гирь по длинному циклу в искусственно созданных условиях (Мусакаев В. М., 2004), совершенствования подготовки гиревиков на начальном этапе спортивной специализации (Пальцев В. М., 1994), совершенствования технической подготовки гиревиков (Симень В. П., 2004) и др.

В то же время тренеры-преподаватели секций и кружков по гиревому спорту общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей (ДЮСШ и СДЮСШ) нуждаются в научно обоснованных рекомендациях по методике и организации учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков. Мы наблюдаем несовершенство учебно-тренировочных программ по гиревому спорту, особенно осязаемое вследствие снижения возрастных границ занятий гиревым спортом.

В целом, в проблемном поле совершенствования многолетней спортивной подготовки гиревиков можно выделить:

*1. Проблемы спортивной ориентации и отбора, связанные с недостаточной разработанностью методики отбора детей для занятий гиревым спортом:*

– недостаточно обоснованы анатомо-физиологические предпосылки снижения возрастных границ занятий гиревым спортом;

– не в полной мере определены морфологические признаки, физиологические и психологические показатели, уровень развития которых может рассматриваться в качестве признаков одаренности и готовности к занятиям данным видом спорта;

– не выявлены модельные характеристики физического развития, общей и специальной физической подготовленности гиревиков и тестовые упражнения для их измерения;

– не выявлены критерии оценки результатов контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке гиревиков на этапе отбора и начальной подготовки.

2. *Проблемы теории гиревого спорта*, касающиеся истории его возникновения, становления и развития, характеристики гиревых упражнений как вида соревновательной деятельности и средства физического воспитания, эволюции программ, квалификационных требований, правил соревнований и техники гиревого спорта, его терминологии, реализации образовательной направленности спортивной подготовки, обеспечивающей владение спортсменами знаниями, умениями и навыками творческого осуществления спортивной деятельности.

3. *Проблемы технической подготовки гиревиков*, касающиеся разработки эффективных способов выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта с учетом введения в правила соревнований 10-минутного лимита времени на выполнение соревновательных упражнений, совершенствования технической подготовки гиревиков на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении, разработки и применения ориентировочных карт-инструкций, включающих информацию об ориентировочной основе разучиваемых гиревых упражнений, разработки имитационных и подводящих упражнений, методов и методических приемов их применения в обучении технике гиревых упражнений, разработки критериев оценки качества усвоения техники выполнения гиревых упражнений.

4. *Проблемы психологической подготовки гиревиков*, касающиеся психологических особенностей гиревого спорта, качественного своеобразия психических процессов, состояний и свойств личности гиревиков, средств, методических приемов и методов их развития и совершенствования.

5. *Проблемы физической подготовки гиревиков*, касающиеся реализации в учебно-тренировочном процессе принципа единства вариативного направления спортивной тренировки и базового физического воспитания гиревиков, определения цели и задач физической подготовки на ранних этапах многолетней спортивной подготовки, разработки адекватного этим задачам программно-содержательного и технологического обеспечения, включения на ранних этапах многолетней спортивной подготовки (11–17 лет) соревновательной деятельности, классификации тренировочных средств по признаку детализации двигательного состава упражнения в гиревом спорте с учетом их иерархической взаимосвязи от общего к частному, разработки модельных характеристик физического развития и физической подготовленности гиревиков и критериев их оценивания.

6. *Проблемы интегральной подготовки гиревиков*, касающиеся применения соревновательной деятельности как средства спортивной подготовки.

Решение этих проблем позволит существенно повысить эффективность применения гиревых упражнений 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.

**Резюме.** На современном этапе развития общества обращение к проблеме совершенствования теории и практики гиревого спорта является своевременным и актуальным. Проведенное нами исследование позволило обосновать социальную и практическую необходимость повышения эффективности применения гиревого спорта в физическом воспитании и спортивной подготовке учащейся молодежи, выявить степень научной разработанности теоретических и методических основ решения этой проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бухаров, А. И. Гиревой спорт / А. И. Бухаров. – М. : Физкультура и спорт, 1939. – 125 с.
2. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Гаккеншмидт, Г. Путь к силе. Как сделаться сильным и здоровым / Г. Гаккеншмидт. – СПб. : Русская скоропечатная, 1912. – 112 с.
4. Кистер, М. О. Нарращивание мышц с гирями / М. О. Кистер. – СПб. : ВМО Арбат, 1893. – 19 с.
5. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» // Собрание законодательства РФ, 16.01.2006, № 3, ст. 304.
6. Краевский, В. Ф. Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь / В. Ф. Краевский. – СПб. : Изд-во В. И. Кубинского, 1900. – 64 с.
7. Ольшаник, Ф. И. Упражнения с гирями для лиц обоего пола / Ф. И. Ольшаник. – М. : Б.и., 1905. – 24 с.
8. Пальцев, В. М. Гиревой спорт в вузе / В. М. Пальцев. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 1994. – 148 с.
9. Сальников, В. А. Элементы техники и тренировки для самостоятельных занятий гиревым спортом : метод. указания для студентов отделения спортивного совершенствования и занимающихся самостоятельно гиревым спортом / В. А. Сальников, Н. М. Ефимов. – Омск : СИБАДИ им. В. В. Куйбышева, 1987. – 35 с.
10. 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.
11. Солоневич, И. Л. Гиревой спорт / И. Л. Солоневич. – М. : ВЦСПС, 1928. – 90 с.
12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р) // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.
13. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. – 2007. – 8 декабря. – Федеральный выпуск № 4539.
14. Штольц, А. Руководство к развитию силы и наращиванию мускулов посредством упражнений с гирями и другими приборами / А. Штольц. – СПб. : Изд-во А. Ф. Сухановой, 1909. – 88 с.
15. Ягодин, В. В. Методические указания для студентов, занимающихся гиревым спортом / В. В. Ягодин. – Свердловск : Ур. гос. ин-т, 1989. – 45 с.