

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

В. В. Пронтенко

*Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Національного авіаційного університету*

Анотація. У статті розглянуті питання щодо аналізу ефективності чинної системи підготовки спортсменів-гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту. Досліджено динаміку спортивних результатів гирьовиків залежно від їх ваги тіла, з'ясовано зв'язок кваліфікаційних вимог із гирьового спорту з результатами спортсменів, проаналізовано, як виконують гирьовики України нормативи майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу за ваговими категоріями.

Ключові слова: гирьовий спорт, ефективність, фізичні якості, спортсмен.

Постановка проблеми. Одним із основних завдань спортивної підготовки є досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсмена в ній [7]. Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний вид спорту, прихильників якого щороку стає все більше [5, 10]. Останнім часом значно розширилася географія змагань, збільшилася кількість учасників та спортивних заходів [9]. Проте існують причини, що знижують ефективність підготовки спортсменів до змагань та стримують розвиток спорту. Основною проблемою є розбіжності у позиціях фахівців гирьового спорту щодо розвитку та вдосконалення найвагоміших фізичних якостей у гирьовиків різної кваліфікації та вагових категорій для досягнення високих результатів [2, 3, 4, 6].

Перебування гирьового спорту впродовж довгого часу „у тіні” важкої атлетики суттєво вплинуло на методики тренувань гирьовиків. Тому в деяких спортивних школах можна зустріти рекомендації щодо пріоритетного розвитку силових якостей гирьовиків, однак без урахування їх вагової категорії [4, 6].

Запозичення досвіду важкої атлетики відобразилося також і на побудові кваліфікаційних вимог у гирьовому спорті [6, 9]. Як наслідок, спортсмени легких і середніх вагових категорій досягають нормативів МС і МСМК значно швидше, ніж важковаговики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що незважаючи на популярність виду, якість спортивної підготовки гирьовиків у більшості регіонів України залишається на низькому рівні [9, 10]. Відомі публікації з гирьового спорту основані або на тренерському досвіді авторів [1, 4], або на науковому потенціалі важкої атлетики [2, 6] та спрямовані на розвиток силових якостей спортсменів. До того ж більша частина досліджень з проблем гирьового спорту є застарілою, належать до 90-х років минулого століття [2, 3, 4] і не враховує змін, що відбулися у гирьовому спорті у останні роки.

У працях деяких вчених [4, 6, 7] визначено, що сила м'язів спортсмена зростає пропорційно збільшенню його ваги тіла. Окрім важкої атлетики, це можна спостерігати у пауерліфтингу та інших видах, де спортивний результат залежить від рівня силових якостей атлетів. У гирьовому спорті трапляється, що результати спортсменів середніх вагових категорій перевищують аналогічні у важких [5, 10]. Тому дослідження динаміки результатів спортсменів у залежності від їх ваги тіла є найменш розкритим і актуальним завданням для визначення першочерговості розвитку необхідних фізичних якостей атлетів різної кваліфікації та категорій, що в цілому сприятиме підвищенню ефективності спортивної підготовки гирьовиків.

Мета роботи – аналіз ефективності системи підготовки спортсменів-гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту.

Завдання: дослідити динаміку спортивних результатів гирьовиків залежно від їх ваги тіла; з'ясувати зв'язок кваліфікаційних вимог із гирьового спорту з результатами спортсменів; проаналізувати, як гирьовики України виконують нормативи майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу за ваговими категоріями.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження динаміки змагальних результатів спортсменів-гирьовиків залежності від їх ваги, ми проаналізували середні результати учасників чемпіонату України 2008 року з класичного двоборства (вага гир 32 кг, $n=182$) та середніх результатів чемпіонів України 2004 – 2008 рр. ($n=35$) за ваговими категоріями (в. к.). Аналіз показав, що із збільшенням ваги тіла (після 75 кг) спостерігається стабілізація та деяке зниження середніх результатів у сумі двоборства (рис. 1).

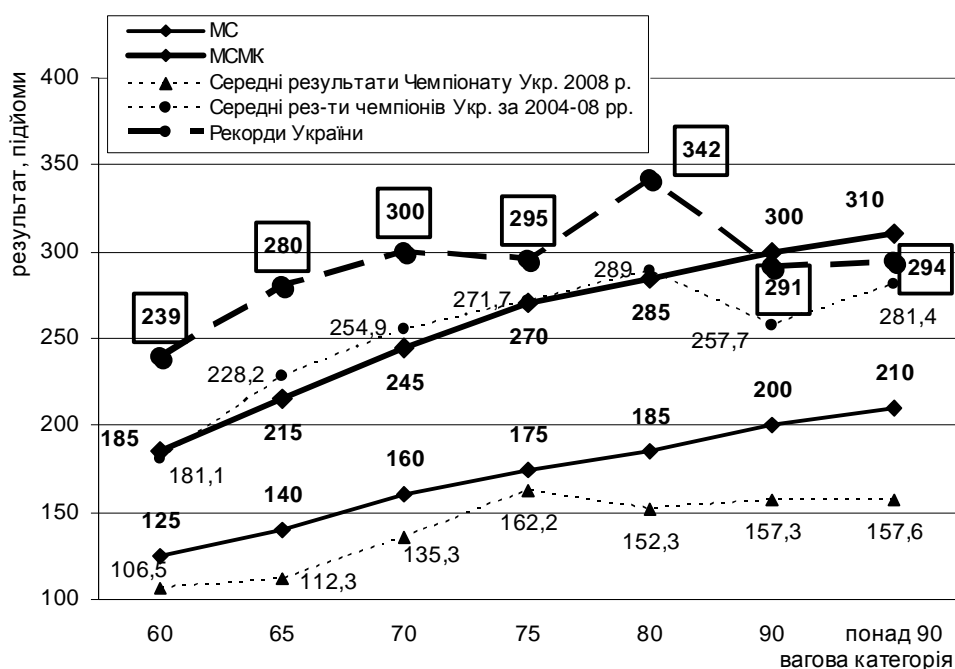


Рис. 1. Зміни середніх результатів чемпіонату України 2008 року, середніх результатів чемпіонів України у 2004 – 2008 рр. та рекордів України у сумі двоборства порівняно з кваліфікаційними вимогами (гирі 32 кг, у підйомах)

У в. к. 60 – 75 кг динаміка середніх результатів учасників чемпіонату України 2008 року має позитивний характер, при цьому з підвищенням ваги тіла різниця між показниками спортсменів в. к. 60 та 75 кг є достовірною ($P<0,001$). Найвищий середній показник змагань зафіксовано в атлетів вагової категорії до 75 кг (162,2 підйому). Важливо підкреслити, що середній результат змагань у в. к. понад 90 кг (157,6 підйому) достовірно вищий тільки від в. к. до 60 та 65 кг ($P<0,001$, $P<0,01$). Така тенденція прослідковується і в результатах чемпіонів України 2004 – 2008 рр.: середні показники підвищуються до в. к. 80 кг (289 підйомів, $P<0,001$), у важких категоріях знижуються до результатів спортсменів в. к. 70, 75 кг ($P>0,05$). Аналіз рекордів України серед чоловіків на 1.01.2009 року засвідчив ту саму динаміку: зростання вищих досягнень до в. к. 80 кг та зниження у в. к. до 90 та понад 90 кг (рис. 1).

Проведене дослідження дозволило встановити, що для досягнення високих результатів у гирьовому спорті при однаковій вазі гир спортсменам різних в. к., разом з удосконаленням технічної майстерності потрібно розвивати переважно різні фізичні якості. Так, для малих та середніх в. к. (60 – 75 кг) важливе значення мають як витривалість, так і сила, а для решти в. к. першочергове значення має розвиток загальної фізичної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями, при цьому важливість розвитку силових яко-

стей знижується. У в. к. 80, 90 та понад 90 кг, коли вага тіла гирьовика переважає вагу снарядів на 15 – 40 кг і більше (в 1,2 – 1,5 раза), рівень силових якостей вже не має важливого значення. Наші висновки не збігаються з думками деяких вчених [3, 5, 7, 8], які рекомендують із зростанням в. к. гирьовиків підвищувати вимоги до розвитку їх силових якостей, а до витривалості – зменшувати або залишати незмінними.

Аналіз кваліфікаційних нормативів для гирьовиків України показав, що вони спортовані за принципом пропорційного підвищення вимог для спортсменів із зростанням їх вагової категорії. Однак практика свідчить, що не у всіх категоріях результати спортсменів зростають відповідно до вимог.

Дослідження динаміки середніх результатів чемпіонів України від 2004 до 2008 років та середніх результатів чемпіонату України 2008 року за ваговими категоріями порівняно з кваліфікаційними вимогами показало, що у вагових категоріях 60 – 75 кг динаміка як середніх змагальних результатів, результатів чемпіонів країни, так і нормативів МС і МСМК має однакову тенденцію та носить позитивний характер (рис. 1). При цьому середні результати чемпіонів країни у цих категоріях (окрім в. к. до 60 кг) є вищими, ніж норматив МСМК, а середні результати чемпіонату наближуються до нормативів МС.

У в. к. до 80 кг середній результат чемпіонів переважає норматив МСМК на 4 підйоми, у той час як середній показник змагань знижується відносно в. к. 75 кг майже на 10 підйомів ($P > 0,05$). У в. к. 90 та понад 90 кг як середні результати чемпіонату України, так і середні результати чемпіонів знижуються, хоча кваліфікаційні вимоги до МС і МСМК продовжують лінійно збільшуватися. У в. к. 90 та понад 90 кг середні результати переможців 2004 – 2008 рр. (257,7 і 281,4 підйому) суттєво не дотягують до нормативів МСМК (300 і 310 підйомів відповідно). Більше того, аналіз кривої рекордів України з двоборства свідчить, що у той час, як рекорди у в. к. 60 – 80 кг значно переважають вимоги для МСМК, рекорди вітчизняних „важковаговиків” і „суперважковаговиків” нижчі за цей норматив (рис. 1). Відповідно від 1997 року (коли в Україні було введено норматив, який давав право на присвоєння МСМК) жоден український спортсмен не виконав норматив МСМК з гирьового двоборства у в. к. 90 та понад 90 кг (!).

Аналіз виконання гирьовиками України нормативів майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу свідчить, що у гирьовиків легких та середніх вагових категорій шлях до виконання кваліфікаційних вимог триває менше часу [10]. У в. к. до 65 – 75 кг спортсмени виконують значно більше „майстерських” нормативів, ніж у в. к. 90 та понад 90 кг (рис. 2).

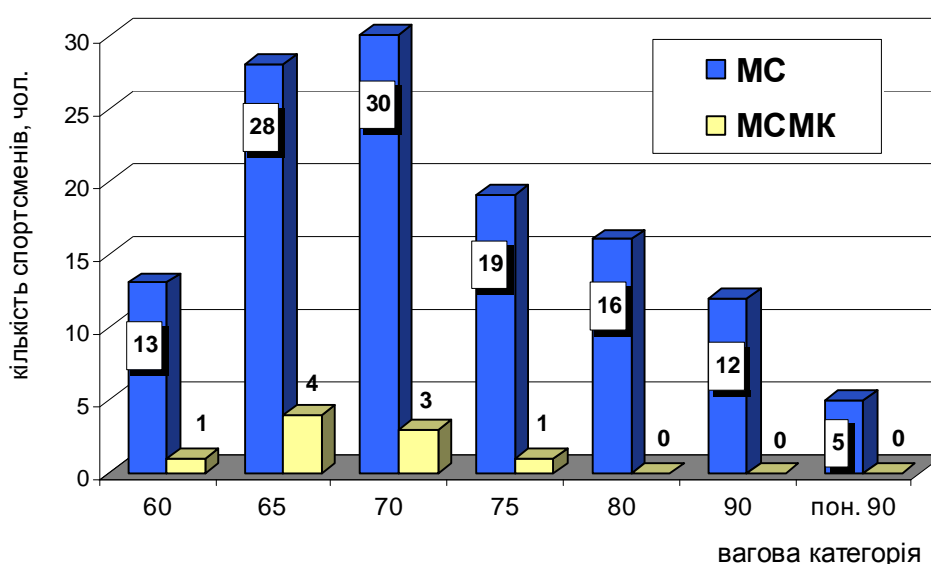


Рис. 2. Кількість гирьовиків України, які виконали норматив МС та МСМК у двоборстві 2004 – 2008 рр. (ч.)

Так, за п'ять років у в. к. до 70 кг норматив МС України виконали 30 спортсменів; у в. к. 65 кг – 28; у в. к. до 75 кг – 19 осіб. У в. к. понад 90 кг у 2005, 2006 та 2008 років не було жодного нового майстра спорту. Лише у 2004 та 2007 р. цей норматив виявився досяжним лише п'ятьом атлетам (рис. 2). Якщо у в. к. 70 кг на чемпіонаті України з двоборства 2008 року норматив МС перекрыли 10 чоловік, у в. к. 75 кг – 8, то у в. к. понад 90 кг – всього 3, які й стали призерами цих змагань. Крім того, із 9 гирьовиків України, які вперше за період від 2004 до 2008 року виконали норматив МСМК, четверо належать до в. к. 65 кг, троє – до в. к. 70 кг та по одному – до в. к. 60 та 75 кг. У в. к. до 80, 90 та понад 90 кг цей норматив не підкорився жодному гирьовику України (рис. 2).

У цілому за період від 2004 – 2008 рр. званням заслуженого майстра спорту України відзначені 123 гирьовики, а МСМК – 9, при цьому близько 63 % спортсменів належать до трьох вагових категорій (65, 70 і 75 кг) із семи. Для порівняння, у Російській Федерації лише 2008 року вперше норматив МС виконали 102 гирьовики, а МСМК – 4, незважаючи на дещо вищі кваліфікаційні вимоги, ніж в Україні [5]. Взагалі за період від 1997 року до теперішнього часу норматив МСМК у двоборстві виконали близько 20 атлетів України, але майже 80% цих гирьовиків належать до в. к. 65 – 70 кг.

Таким чином, у той час, як вимоги до виконання нормативів МС та МСМК у гирьовому спорті України зростають майже прямолінійно з підвищенням вагових категорій (подібно до важкої атлетики), середні результати чемпіонату країни 2008 року, середні результати чемпіонів України 2004 – 2008 рр. та навіть рекорди України станом на 1.01.2009 р. зростають до в. к. 70 – 80 кг та знижуються у важких категоріях.

Висновок

Проведений аналіз не тільки теоретично, але й практично підтверджує недостатню ефективність чинної системи підготовки українських спортсменів на сучасному етапі розвитку гирьового спорту. При побудові тренувального процесу у сучасному гирьовому спорті для спортсменів різних вагових категорій необхідно ставити акценти на розвиток дещо різних фізичних якостей. Гирьовий спорт не є суто силовим видом спорту (оскільки лінійне збільшення особистої ваги спортсменів-гирьовиків не веде за собою такого ж пропорційного підвищення результату у важких категоріях) і не суто спрямованим на витривалість, як це характерно циклічним видам спорту (тому що у в. к. 60 – 75 кг спостерігається зв'язок ваги й результату атлета).

Перспективи подальших досліджень. У подальшому передбачається розробити модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації та вагових категорій, на їх основі розробити й запровадити експериментальну програму та дослідити її ефективність.

Список літератури

1. *Андрейчук В. Я.* Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. *Баймухаметов Р. М.* Гиревой спорт : учеб. пособие. – СПб. : ВДКИФК, 1996. – 110 с.
3. *Вальков Л.* Гири противоречий на ногах у гиревого спорта // Спортивная жизнь России. – 1999. – № 5. – С. 24–25.
4. Гирьовий спорт : програма для колективів фізкультури та спортивних шкіл України / В. Г. Олешко, Ю. В. Щербина. – К. : Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1997. – 71 с.
5. Гиревой спорт в России и в мире / под ред. С. Рачинского. – СПб. : Наша деловая пресса, 2009. – 60 с.
6. *Олешко В. Г.* Силові види спорту : [підр. для ВНЗ фіз. виховання і спорту] – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.

7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. Рассказов В. С. Пути и перспективы развития гиревого спорта. – МФГС, 2004. - 32 с.
9. Щербина Ю. В. Установчі документи з гиревого спорту. Практичний довідник. – К. : ФГСУ, 2006. – 52 с.
10. Протоколи регіональних, національних та міжнародних змагань з гиревого спорту за 1993 – 2009 рр. – 362 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

В. В. Пронтенко

*Житомирский военный институт имени С. П. Королева
Национального авиационного университета*

Аннотация. В статье отражены вопросы, касающиеся анализа эффективности действующей системы подготовки спортсменов на современном этапе развития гиревого спорта. Исследована динамика спортивных результатов гиревиков в зависимости от их массы тела, выяснена связь квалификационных требований по гиревому спорту с результатами спортсменов, проведен анализ выполнения гиревиками Украины нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса по весовым категориям.

Ключевые слова: гиревой спорт, эффективность, физические качества, спортсмен.

THE EFFICIENCY OF SPORTS PREPARATION OF WIGHTLIFTERS THE MODERN STAGE OF WEIGHTLIFTING DEVELOPMENT

V. V. Prontenko

*Zhitomir Military Institute named after S. P. Korolev
of National Aviation University*

Annotation. The article deals with the analysis of the functioning system efficiency of sport preparation at the modern stage of weightlifting development. The dynamics of weightlifters' sporting in dependence on their weight has been analyzed. The interconnection between qualifying requirements in weightlifting and sportsmen' results has been found out. The Ukrainian sportsmen fulfilling the norms of Master of sport and Master of sport of international due to the weigh categories has been analyzed in the article.

Key words: weightlifting, efficiency, physical qualities, sportsman.