

Эрнандес И.Н.,

*магистрант кафедры теории и методики физической культуры,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, г. Белгород*

Никулин И.Н.,

*доцент кафедры теории и методики физической культуры, канд. пед. наук,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, г. Белгород*

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕВУШЕК МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности женского тренинга. Указываются особенности периодизации и индивидуализации тренировочных нагрузок. Отличия мужского организма от женского. Варианты подбора тренировочных программ в связи с особенностями тренировок женщин.*

***Ключевые слова:** гиревой спорт, особенности женского организма, менструальный цикл, периодизация тренировочных нагрузок.*

***Annotation.** The article discusses the features of women's training. The features of periodization and individualization of training loads are indicated. Differences between the male body and the female. Options for the selection of training programs in connection with the peculiarities of training women.*

***Keywords:** weight-lifting, features of the female body, menstrual cycle, periodization of training loads.*

Женский гиревой спорт в России и мире начал развиваться относительно недавно. Первый чемпионат России по гиревому спорту среди женщин прошел в 2001 году, а первый чемпионат мира – в 2003 году. Гиревой спорт интенсивно развивался, продолжает развиваться в настоящее время и представительницы женского пола фиксируют очень высокие результаты на соревнованиях.

На данный момент (ЕВСК 2018-2021) девушки соревнуются в следующих видах:

- толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл) личные и командные (эстафеты);
- рывок гири поочередно одной и другой рукой.

Победитель определяется в каждой весовой категории по наибольшему количеству правильно выполненных подъемов. [5] Девушки выступают с гирями 12, 16, 24 кг в зависимости от возрастной группы.

Для укрепления здоровья, успешного выступления на соревнованиях и дальнейшего совершенствования спортивного мастерства необходимо на всех этапах занятий добиваться эталонной техники выполнения упражнений. Это позволит избежать травматизма и с наименьшими потерями достигнуть высоких результатов. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. [6]

Обязательно при реализации тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные и половые особенности занимающихся. Исследования показывают, что определенная разница между мужскими и женскими достижениями в спорте естественна, закономерна и потому всегда будет

существовать в силу, прежде всего, природных функциональных и морфофункциональных особенностей женского и мужского организмов [Грец И.А.]

Однако, в области теории и методики женского гиревого спорта научные исследования, касающиеся силовой подготовки занимающихся гиревым спортом девушек в возрасте от 12-15 лет, практически не проводились. Отсутствие этих сведений создает определенные трудности при подготовке гиревиков-девушек на этапе спортивного совершенствования. Поэтому мы поставили задачу разработать методику интенсивной силовой подготовки для девушек-гиревиков, принимая во внимание физиологические особенности женского организма, влияющие непосредственно на тренировочную и соревновательную деятельность.

Мы приступили к разработке программ тренинга с учетом особенностей женского организма. Проводили наблюдения и штудировали литературу, следуя от общего анализа специфики восприятия тренинга женским организмом к частным деталям, касающимся специфики гиревого спорта.

Ознакомившись с литературой таких авторов как Врублевский Е.В., Клеменчук С.П., Бичев В.Г. и наблюдая специфику восприятия тренинга женским организмом, мы отметили следующие отличительные черты:

- более продолжительная разминка, плавный переход к большим нагрузкам;
- более продолжительный период восстановления организма, быстрая потеря тренированности;
- женщины хорошо переносят нагрузки, направленные на развитие выносливости, но нагрузки, направленные на тренировку собственно силы, переносят тяжелее.

Однако главная отличительная особенность женского организма – наличие ОМЦ – овариально-менструального цикла. Эта особенность является своего рода физиологической подготовкой женщин к беременности.

ОМЦ включает 5 фаз:

- менструальная,
- постменструальная (фолликулярная),
- овуляторная,
- постовуляторная,
- предменструальная.

Данные физиологические изменения влекут за собой изменение самочувствия и работоспособности. В предменструальной и менструальной фазах примерно у 50% девушек наблюдается ухудшение самочувствия: боль внизу живота спазматического и тянущего характера, тошнота, общая слабость, значительное снижение физической и умственной работоспособности.

У других 50% девушек самочувствие остается в норме и работоспособность сохраняется на высоком уровне. Из этого можно заключить, что при занятиях следует учитывать особенности протекания ОМЦ у девушек в целом, а также индивидуальные особенности каждой спортсменки, возникающие под влиянием ОМЦ. Это реализуется посредством изменения тренировочного плана – например, замена тяжелых гирь на более легкие, но при этом работа в более высоком темпе.

При очень плохом самочувствии следует исключить тренировку из плана и продолжить со следующей в обычном режиме.

Мы подвергали рассмотрению теоретико-методические основы подготовки спортсменов-гиревиков, представляемые Г.П. Виноградовым, В.И. Воропаевым, А.И. Воротынцевым. Так же наблюдали и анализировали тренировочную и соревновательную деятельность действующих спортсменок.

Мы предположили, что методика интенсивной силовой подготовки девушек-гиревиков массовых спортивных разрядов будет более эффективной, если в соревновательных упражнениях использовать гири весом на 25% меньше соревновательного.

Чтобы проверить гипотезу, был проведен эксперимент. Спортсменки были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Испытуемые контрольной группы делали упор на упражнения с соревновательным весом или близким к нему (гири 16 кг и 18 кг). Упражнения выполнялись со средней интенсивностью, индивидуализация спортсменок была низкой, занятия проходили в группе.

Испытуемые экспериментальной группы упор осуществляли на упражнения с весом меньше соревновательного (на 25% и более – гири 14 кг, 12 кг), но с гораздо большей интенсивностью.

В данном случае под интенсивностью мы понимаем суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью; то есть учитывается нагрузка, реализованная в единицу времени с определенной мощностью, с определенной плотностью занятий (в том числе величина времени в промежутках между подходами и отдельными упражнениями).

Итак, на 1 этапе эксперимента всем девушкам давались одинаковые задания с целью собрать информацию об уровне подготовленности. И контрольная и экспериментальная группа прошла 4-х недельный макроцикл. Тренировались по 3 раза в неделю - понедельник, среда, пятница. Соревновательные упражнения были распределены таким образом: понедельник – рывок с гирей 16 кг, среда - толчок длинный цикл с гирями 16 кг, пятница - рывок с гирей 14 кг.

По итогам первого этапа эксперимента девушки были разделены на однородные по составу группы – контрольную и экспериментальную. Начался второй этап. В начале второго этапа средние результаты девушек были примерно равными. Тренировочный процесс продолжался. Теперь девушки тренировались по разным методикам. Контрольная группа выполняла следующее: по понедельникам – рывок 18 кг, по средам - толчок длинный цикл 18 кг, по пятницам – рывок 18 кг.

Экспериментальная же группа выполняла по понедельникам рывок 16 кг, по средам толчок длинный цикл 16 кг, по пятницам - рывок 16 кг.

По окончании второго этапа была сделана контрольная прикидка. Оказалось, что средний результат девушек экспериментальной группы значительно выше среднего результата девушек контрольной группы.

На третьем этапе девушки продолжали тренироваться по программам второго этапа. Третий этап длился в течение 8-х недельного микроцикла. По окончании была сделана контрольная прикидка, выявившая еще больший прирост результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

С помощью методов математической статистики (а именно t-критерия Стьюдента) была подтверждена достоверность различий в результатах контрольной и экспериментальной группы на 5%-м уровне значимости.

Список литературы:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: «Гардарики», 2007. - 447 с.
2. Румянцева Э.Р. Взаимосвязи между гормональной и иммунной системами при долговременной адаптации организма женщин к скоростно-силовым воздействиям в тяжелой атлетике: системно-синергетический и функциональный подходы. Физиология [Текст] / Э.Р. Румянцева. - Челябинск, 2005. - 313 с.
3. Абрамова Т.Ф. Современные представления о научных основах тренировки женщин [Текст] / Т.Ф. Абрамова, Н.Н. Озолин, В.А. Гелесевич.- М., Труды ВНИИФК 1993. - с.183-194.
4. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта [Текст] / Ф.А. Иорданская. - М.: Теория и практика физической культуры, 1999. - 106 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт». Зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2021. Регистрационный № 64419.

6. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. Обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст] / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. - М: Советский спорт, 2009. - 133 с.