

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

**В. К. Леутко**

(МГУ имени А. А. Кулешова», Могилев, Беларусь)

В статье рассматривается серийно-повторный интервальный метод, направленный на повышение специальной выносливости в гиревом спорте.

*Ключевые слова:* гиревой спорт, серийно-повторный интервальный метод, специальная выносливость.

Гиревой спорт, как циклический силовой вид, предъявляет исключительные требования к уровню развития специальной выносливости, которая является интегральным качеством, определяющим спортивный результат. Соревновательное упражнение продолжительностью 10 минут выполняется в зонах большой и субмаксимальной мощности, что предполагает высочайшую нагрузку на все системы энергообеспечения организма – от аэробных до анаэробных гликолитических. Именно способность поддерживать высокую работоспособность в условиях накопления лактата и прогрессирующего утомления центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата становится лимитирующим фактором для гиревиков высокой квалификации.

В этой связи поиск и научное обоснование эффективных методов тренировки, позволяющих целенаправленно воздействовать на механизмы специальной выносливости, представляет собой одну из наиболее значимых задач современной теории и методики гиревого спорта. Традиционные методы (непрерывный, интервальный), хотя и широко применяются, зачастую не в полной мере учитывают комплексный характер утомления в условиях, максимально приближенных к соревновательным [1–4].

Особый интерес в данном контексте представляют комбинированные методы, интегрирующие преимущества различных тренировочных режимов. Одним из таких методов является серийно-повторный интервальный метод, позволяющий варьировать параметры нагрузки (время, темп, вес) и структуру отдыха для одновременного развития способности к мощной работе и быстрому восстановлению. Однако, несмотря

на свой потенциально высокий эффект, методика применения данного метода в предсоревновательной подготовке гиревиков остается недостаточно разработанной и требует специального изучения [5–7].

Это метод, при котором:

1. Выполняются повторные рабочие интервалы с заданной интенсивностью.
2. Рабочие интервалы объединяются в серии.
3. Между сериями – полный интервал отдыха.
4. Внутри серии – сокращенный интервал отдыха между рабочими интервалами.
5. Нагрузка варьируется по темпу, весу, длительности или числу повторений.

#### Структура метода

Элемент	Характеристика
Рабочий интервал	30 сек. – 2 мин. работы (например, рывок гири)
Отдых между интервалами	30 сек. – 1 мин. (активный или пассивный)
Серия	3 – 6 рабочих интервалов подряд
Отдых между сериями	3 – 5 мин. (до восстановления пульса <120 уд/мин)
Варьирование нагрузки	Вес гири, темп, длительность, техника

Примеры использования в гиревом спорте:

– *Пример 1:* Рывок гири (серийно-повторный)

Гиря: 20 кг

Серия: 4 интервала по 1 мин. (поочередно руки)

Отдых между интервалами: 30 сек.

Отдых между сериями: 3–5 мин.

Всего: 3 серии

Варьирование: каждая серия — с нарастающим темпом или с увеличивающимся весом.

– *Пример 2:* Длинный цикл с варьированием

Гиря: 24 кг

Серия: 3 мин. длинного цикла

Отдых между интервалами: 1 мин.

Серийный отдых: 5 мин.

Варьирование: первая серия – техника, вторая – темп, третья – соревновательный ритм.

Преимущества метода заключаются:

1. В повышении адаптации к утомлению путем варьирования нагрузки и переключения на разные режимы энергоснабжения.

2. В дифференциации интервалов отдыха.
3. В значительном увеличении объемов и интенсивности тренировочного занятия.
4. В увеличении объема собственно соревновательных упражнений и их тренировочных форм, выполненных в соревновательном темпе.
5. В формировании вариативной техники выполнения соревновательных упражнений на фоне компенсированного утомления.
6. В формировании ритма выполнения двигательных действий в зонах субмаксимальной и большой мощности.

Целесообразно выстраивать подготовку спортсмена с использованием этого метода во второй фазе подготовительного периода. Для этого используется 1–2 предсоревновательных мезоцикла, продолжительностью 2 микроцикла с 5 тренировочными занятиями. Эффект применения данного метода сохраняется в течение, примерно, 15 дней, что необходимо учесть при подготовке к выступлению на соревнованиях [11–13].

*Предсоревновательный мезоцикл: толчок гирь*

Общие параметры:

Гиря: 2424 кг (вариативно: 16–28 кг)

Цикл: 5 тренировок в неделю (Пн–Пт), Сб – активное восстановление, Вс – отдых.

Метод: серийно-повторный интервальный с варьированием веса, темпа, времени

Ударный микроцикл 1		
день	цель	содержание
1	Базовая выносливость	4 серии Ч 3Ч1 мин. толчка (16 кг), отдых 30 сек. между интервалами, 2 мин. между сериями
2	Соревновательная модель	2Ч5 мин. толчка (26 кг), темп 9/мин, отдых 5 мин. между подходами
3	Темп + фиксация	4 серии Ч 2Ч1.5 мин. (26 кг), темп 10/мин., фиксация 2 сек, отдых 1 мин. между интервалами
4	Силовая выносливость	Пирамида: 16 кг Ч 20, 20 кг Ч 16, 24 кг Ч 12, 28 кг Ч 10, 20 кг Ч 16, 16 кг Ч 20, отдых 5 сек. при смене гирь
5	Аэробная адаптация	20 мин непрерывного толчка (16 кг), темп 8/мин., контроль дыхания

Ударный микроцикл 2		
1	Устойчивость к утомлению	4 серии Ч 3Ч1 мин. (16 кг), отдых 30 сек, каждая серия – повысить темп на 1 повтор
2	Пиковая нагрузка	3Ч4 мин толчка (28 кг), темп 10/мин., отдых 5 мин.
3	Техника под усталостью	3 серии Ч 2Ч2 мин (26 кг), фиксация 3 сек, отдых 1 мин., контроль техники
4	Аэробная база + пресс	15 мин. толчка (16 кг) + 3 круга: махи, пресс, планка по 1 мин.
5	Комбинированная с бегом	3Ч3 мин толчка (16 кг) + 5 мин. легкий бег после каждой серии

### Список литературы

1. Будворт, Л. Руководство по гиревому спорту: практическое руководство по соревновательным упражнениям и тренировкам [Текст] / Л. Будворт. – 2015. – 215 с.
2. Воротынцев, А. И. Гиревой спорт: Методическое пособие [Текст] / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Городилин, С. К. Физиологические основы гиревого спорта [Текст] / С. К. Городилин, И. С. Напренашвили // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 1. – С. 29–32.
4. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зацюрский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Иванов, К. С. Влияние различных режимов тренировочной нагрузки на развитие специальной выносливости у гиревиков высокой квалификации [Текст] / К. С. Иванов, С. В. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 45–47.
6. Корягин, Ю. М. Физиологическая характеристика соревновательной деятельности в гиревом спорте [Текст] / Ю. М. Корягин, В. И. Тхорев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 84–88.
7. Ланговой, А. Е. Развитие силовой выносливости у спортсменов-гиревиков на этапе специализированной подготовки [Электронный ресурс] / А. Е. Ланговой, А. А. Гераимова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27006>. – Дата доступа: 15.10.2023.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
9. Поляков, В. А. Гиревой спорт [Текст] / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 112 с.
10. Романенко, М. И. Гиревой спорт [Текст] / М. И. Романенко. – К. : Здоров'я, 1986. – 128 с.
11. Сайков, Д. В. Гиревой спорт: программа тренировок от мастера спорта [Текст] / Д. В. Сайков. – Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 157 с.

12. Тихонов, В. Ф. Методика развития специальной выносливости у гиревиков 17–19 лет с использованием круговой тренировки [Текст] / В. Ф. Тихонов, Г. Н. Семенов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 58–64.
13. Цветков, А. А. Гиревой фитнес. Основы силовой выносливости и построения тела [Текст] / А. А. Цветков. – М. : Эксмо, 2018. – 224 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова