

**РЕАЛІЗАЦІЯ КЛАСИФІКАЦІЙНИХ НОРМАТИВІВ СПОРТСМЕНАМИ  
В ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ****<sup>1</sup>Володимир АНДРЕЙЧУК, <sup>2</sup>Костянтин ПРОНТЕНКО,  
<sup>2</sup>Василь ПРОНТЕНКО, <sup>2</sup>Володимир НЕДОЛЯ***<sup>1</sup>Навчально-спортивна база літніх видів спорту  
Міністерства оборони України (м. Львів)**<sup>2</sup>Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова  
Національного авіаційного університету*

**Анотація.** Проведено аналіз виконання класифікаційних нормативів спортсменами-гирьовиками в поштовху гир за довгим циклом у період з 2006 по 2012 роки порівняно з класичним двоборством. Досліджено зміни рекордів України, вимог класифікаційних нормативів та кращих результатів спортсменів 2012 року залежно від вагових категорій. Виявлено, що в поштовху гир за довгим циклом кількість осіб, які вперше виконали норматив майстра спорту України (40 ос.), в чотири рази менша, ніж у двоборстві (164 ос.). Також встановлено, що відсоток гирьовиків, які виконали класифікаційні нормативи у важких вагових категоріях, у поштовху гир за довгим циклом, вищий порівняно з класичним двоборством. Це дозволяє зазначити, що в поштовху гир за довгим циклом із підвищенням вагової категорії зростають вимоги до силових якостей.

**Ключові слова:** поштовх гир за довгим циклом, класичне двоборство, класифікаційні нормативи, спортсмен, гирьовий спорт.

**ВЫПОЛНЕНИЕ  
КЛАССИФИКАЦИОННЫХ  
НОРМАТИВОВ СПОРТСМЕНАМИ  
В ТОЛЧКЕ ГИРЬ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ****<sup>1</sup>Владимир АНДРЕЙЧУК,  
<sup>2</sup>Константин ПРОНТЕНКО,  
<sup>2</sup>Василий ПРОНТЕНКО,  
<sup>2</sup>Владимир НЕДОЛЯ***<sup>1</sup>Учебно-спортивная база летних видов спорта  
Министерства обороны Украины (г. Львов)  
<sup>2</sup>Житомирский военный институт  
имени С.П. Королева  
Национального авиационного университета*

**Аннотация.** Проведен анализ выполнения классификационных нормативов спортсменами-гиревиками в толчке гирь по длинному циклу в период с 2006 по 2012 год в сравнении с классическим двоеборьем. Исследованы изменения рекордов Украины, требований классификационных нормативов и лучших результатов спортсменов 2012 года в зависимости от весовых категорий. Выявлено, что в толчке гирь по длинному циклу количество спортсменов, впервые выполнивших норматив мастера спорта Украины (40 чел.), в четыре раза меньше, чем в двоеборье (164 чел.). Также установлено, что процент гиревиков, которые выполнили классификационные нормативы в тяжелых весовых категориях, в толчке гирь по длинному циклу выше в сравнении с классическим двоеборьем. Это позволяет отметить необходимость развития различных физических качеств у гиревиков различных весовых категорий для достижения высоких результатов в названных видах гиревого спорта.

**Ключевые слова:** толчок гирь по длинному циклу, классическое двоеборье, классификационные нормативы, спортсмен, гиревой спорт.

**IMPLEMENTATION  
OF CLASSIFICATION NORMS  
BY SPORTSMEN IN LONG CYCLE****<sup>1</sup>Vladimir ANDREYCHUK,  
<sup>2</sup>Konstantyn PRONTENKO,  
<sup>2</sup>Vasyl PRONTENKO,  
<sup>2</sup>Vladimir NEDOLYA***<sup>1</sup>Educational-Sporting Base of Summer Types  
of Sport of Department of Defense of Ukraine (Lviv)  
<sup>2</sup>Zhytomyr Military Institute  
named after S.P. Korolev  
of National Aviation University*

**Annotation.** The analysis of implementation of classification norms by sportsmen in the long cycle in 2006–2012 years comparatively with classic biathlon is conducted. The changes of records of Ukraine, requirements of classification norms and the best results of sportsmen in 2012 depending on weight categories are explored. It is exposed, that the quantity of sportsmen which first executed the norm of master of sport of Ukraine in the long cycle (40), in four times less, than in biathlon (164). It is set also, that percent of sportsmen, which executed classification norms in heavy weight categories, in the long cycle higher comparatively with classic biathlon. It allows to mark the necessity of development of different physical qualities in sportsmen of different weight categories for achievement of high results in the noted types of weight sport.

**Key words:** long cycle, classic biathlon, classification norms, sportsman, weight sport.

**Постановка проблеми.** Гирьовий спорт у останні роки набув суттєвого розвитку та став популярним не тільки в нашій державі, а й у США та багатьох країнах Європи. Сьогодні через простоту, доступність, легкість організації та проведення змагань вправи з гирями вводяться у велику кількість спортивних заходів різного масштабу [2, 6]. Паралельно з класичним двоборством широкого розвитку здобув поштовх гир за довгим циклом. Більше того, у поштовху гир за довгим циклом проводяться змагання найвищого рівня (чемпіонати й кубки України та світу), що підкреслює рівень розвитку цього виду гирьового спорту [5, 8]. Але, незважаючи на це, в Україні практично відсутні наукові дослідження з проблем поштовху гир за довгим циклом. Спортсмени та тренери застосовують програми підготовки у класичному двоборстві, що є недостатньо ефективним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** [1, 4, 7] показав, що у класичному двоборстві в гирьовиків легких і середніх вагових категорій при однакових умовах та рівні тренуваності зі спортсменами важких категорій шлях до виконання кваліфікаційних вимог триває менше часу.

У роботах авторів [3, 4, 6, 9] вказано, що у класичному двоборстві для досягнення високих результатів перспективним напрямом є розвиток загальної фізичної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями. Першочерговим завданням для спортсменів легких і середніх категорій є розвиток силових якостей та витривалості, а у важких – витривалості, при цьому вимоги до силових якостей знижуються. Питання визначення важливості розвитку фізичних якостей у гирьовиків різних категорій у поштовху гир за довгим циклом залишилися без достатньої уваги дослідників.

**Мета роботи** – дослідити співвідношення виконання вимог спортивної класифікації гирьовиками в різних видах гирьового спорту за ваговими категоріями.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати виконання нормативів майстра спорту (МС) України в поштовху гир за довгим циклом у період з 2006 по 2012 роки за ваговими категоріями та порівняти результати з класичним двоборством.

2. Дослідити зміни рекордів України, вимог класифікаційних нормативів та кращих результатів спортсменів України у поштовху гир за довгим циклом 2012 року залежно від вагових категорій.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення, документальний метод, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося впродовж 2006–2012 років. У дослідженні взяли участь спортсмени-гирьовики (чоловіки віком 22–40 років) збірних команд областей України різних вагових категорій: до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 90 кг, понад 90 кг. Було проаналізовано протоколи українських і міжнародних змагань із гирьового спорту для дослідження виконання нормативів МС України в поштовху гир за довгим циклом і двоборстві та змін рекордів України й кращих результатів спортсменів за ваговими категоріями.

**Обговорення результатів дослідження.** Важливим мотиваційним чинником для кожного спортсмена є виконання нормативу майстра спорту [2, 4].

Аналіз виконання гирьовиками України нормативів МС у поштовху гир за довгим циклом у 2006–2012 роках показав, що за досліджуваній період у легких категоріях (60–70 кг) спортсмени виконали значно менше нормативів МС (7 ос.), ніж у вагових категоріях до 80 – понад 90 кг (23 ос.) (рис. 1). Так, у вагових категоріях до 75, 80 і 90 кг по 10 спортсменів вперше виконали нормативи МС, у категорії до 65 кг і понад 90 кг – по 3, а до 60 і 70 кг – лише по 2 гирьовики (див. рис. 1). У двоборстві, найбільша кількість спортсменів, які вперше виконали норматив МС України, належать до категорій до 65, 70 і 75 кг (34, 29 і 30 осіб відповідно) (див. рис. 1). При цьому в категоріях до 60 кг і понад 90 кг кількість осіб найменша – 16 та 7 ос., що підтверджує висновки попередніх досліджень про те, що у класичному двоборстві, виді спорту з акцентом на розвиток витривалості найвищих результатів досягають спортсмени середніх категорій [3, 4, 6]. Тобто у двоборстві з підвищенням вагової категорії зростають

вимоги до розвитку витривалості, при цьому вимоги до силових якостей знижуються. У поштовху гир за довгим циклом із підвищенням вагової категорії поряд із розвитком спеціальної витривалості зростають вимоги до силових якостей.

У цілому кількість гирьовиків, які виконали норматив МС України у поштовху гир за довгим циклом у 2006–2012 роках (40 ос.), є значно меншою порівняно з класичним двоборством (164 ос.). Це свідчить про недостатню ефективність чинної програми підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом порівняно з двоборством.

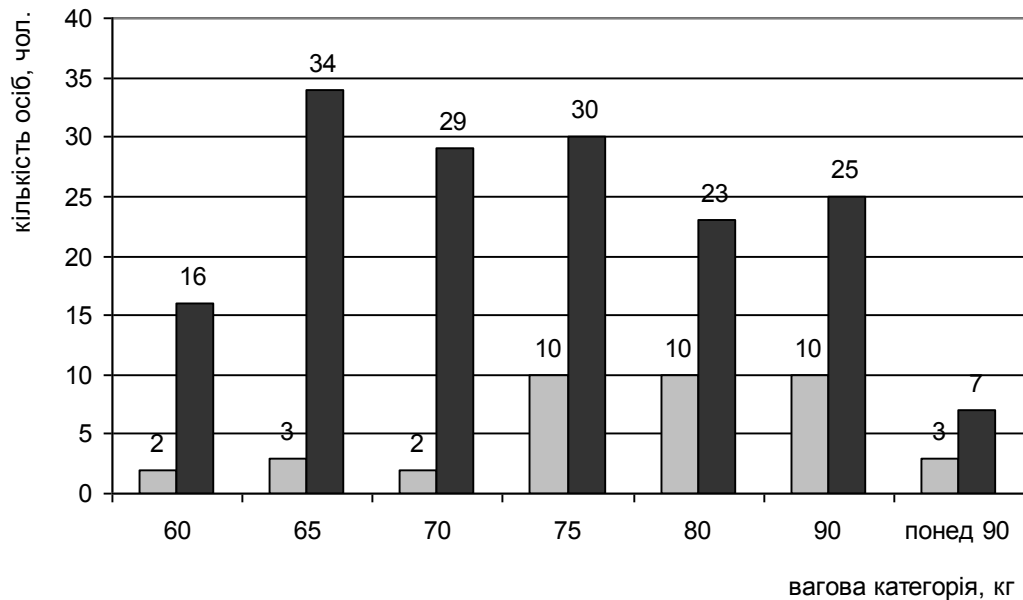


Рис. 1. Кількість гирьовиків України, які виконали норматив МС у поштовху гир за довгим циклом та двоборстві у 2006–2012 рр. (ос.):

- – кількість осіб, які виконали норматив МС України в поштовху гир за довгим циклом;
- – кількість осіб, які виконали норматив МС України в класичному двоборстві

Аналіз виконання нормативів за роками дослідження засвідчив зростання популярності поштовху гир за довгим циклом. Так, якщо 2006 року норматив МС України виконали лише 4 спортсмени, 2009 року – 6, то в 2012 року – 11 [5, 6].

Дослідження співвідношення вперше виконаних нормативів МС України спортсменами в поштовху гир за довгим циклом і класичному двоборстві за ваговими категоріями (2006–2012 рр.) свідчить, що найбільший відсоток виконання нормативу в поштовху гир за довгим циклом спостерігається в категоріях до 75, 80 і 90 кг (по 25% від загальної кількості виконаних нормативів) (рис. 2).

Отже, 75% відсотків гирьовиків, які виконали норматив МС України в поштовху гир за довгим циклом, належить до важких вагових категорій. Найнижчий відсоток у категоріях до 60 і 70 кг (по 5%). У класичному двоборстві, навпаки, – найвищі відсотки виконання зафіксовано в категоріях до 65 кг (20,7%), до 75 кг (18,3%), до 70 кг (17,7%). У цілому 56,7% гирьовиків, які виконали норматив у двоборстві, належать до середніх вагових категорій. Важливо відзначити, що у ваговій категорії понад 90 кг відсоток виконання нормативу МС України в поштовху гир за довгим циклом на 3,2% вищий порівняно з двоборством (рис. 2).

Аналіз рекордів України, кращих результатів офіційних вітчизняних змагань 2012 року в поштовху гир за довгим циклом за ваговими категоріями порівняно з класифікаційними вимогами (нормативи МС та майстра спорту міжнародного класу (МСМК) показав, що їх динаміка має однакову тенденцію та позитивний характер (рис. 3). Рекорди України в усіх вагових категоріях переважають нормативи МСМК (окрім вагової категорії понад 90 кг, де вони збігаються – 80 підйомів). Кращі результати 2012 року також зростають за ваговими категоріями – результат у категорії понад 90 кг (75 підйомів) є найвищим (рис. 3).

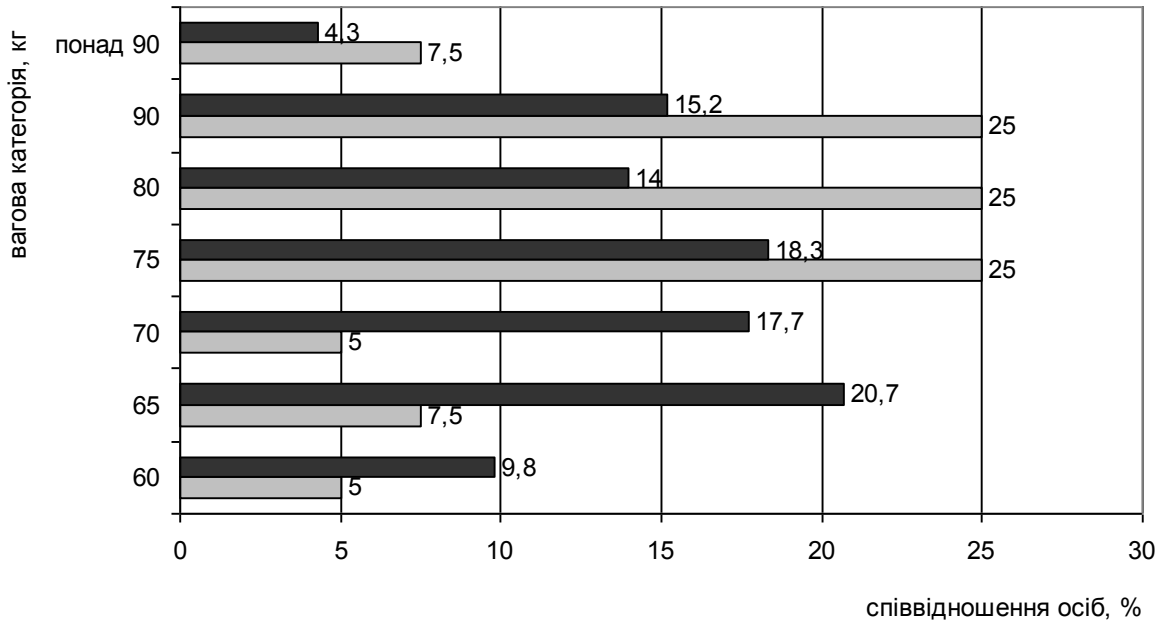


Рис. 2. Співвідношення вперше виконаних нормативів МС України спортсменами у класичному дзюдо та поштовху гір за довгим циклом за ваговими категоріями (2006–2012 рр., %):

- – відсоток осіб, які виконали норматив МС України в поштовху гір за довгим циклом;
- – відсоток осіб, які виконали норматив МС України в класичному дзюдо

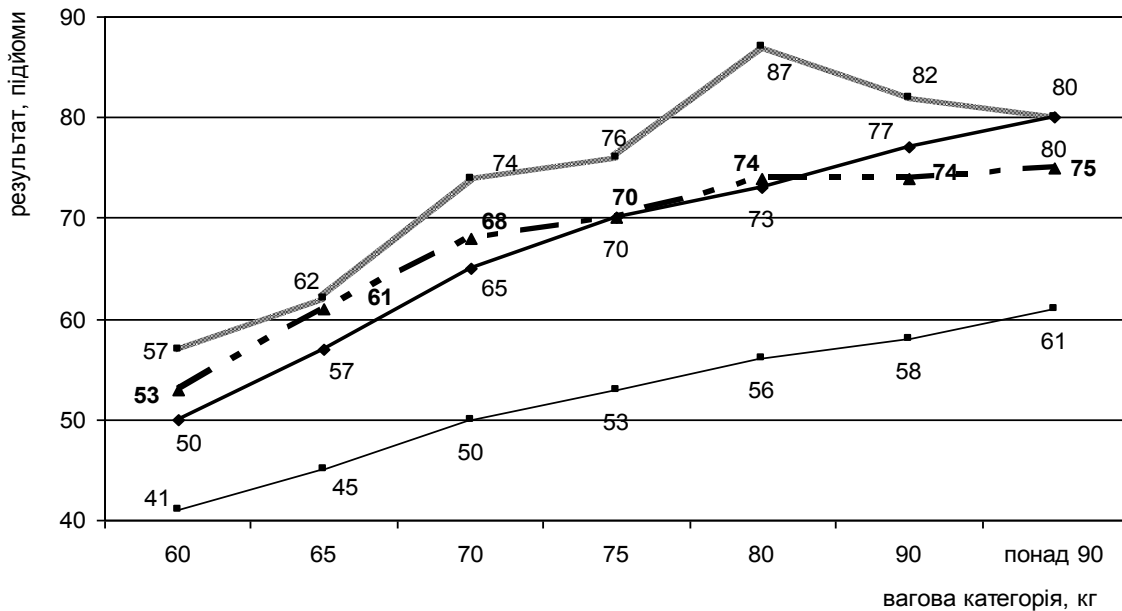


Рис. 3. Зміни рекордів України в поштовху гір за довгим циклом, кращих результатів за 2012 рік порівняно з класифікаційними вимогами МСМК та МС (підйоми):

- — рекорди України у поштовху гір за довгим циклом на 1.01.12;
- - - — кращі результати за 2012 рік у поштовху за довгим циклом;
- — норматив МСМК;
- — норматив МС

У класичному двоборстві, на відміну від поштовху за довгим циклом, у категоріях 90 та понад 90 кг кращі результати змагань та рекорди України знижуються відносно вагових категорій до 75 кг [4, 6, 7]. У категоріях 65–80 кг кращі результати вищі ніж норматив МСМК, у категоріях 90 та понад 90 кг – суттєво не дотягують до нормативу МСМК.

#### **Висновки.**

1. Аналіз виконання нормативів МС України показав, що в поштовху гир за довгим циклом кількість осіб значно менша порівняно з двоборством, що свідчить про недостатню ефективність чинної програми підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом.

2. Кількість спортсменів, які виконали норматив МС у 2006–2012 роках у поштовху гир за довгим циклом у важких вагових категоріях більша, ніж у легких і середніх категоріях. У двоборстві спортсмени вагових категорій до 65, 70 і 75 кг виконують близько 60% усіх майстерських нормативів.

3. Вимоги до виконання нормативів МС та МСМК України в поштовху гир за довгим циклом та в двоборстві зростають майже прямолінійно з підвищенням вагових категорій. Рекорди України, кращі результати змагань у поштовху гир за довгим циклом також поліпшуються з підвищенням вагових категорій. У двоборстві рекорди та кращі результати у важких категоріях не переважають показники в середніх категоріях.

4. У двоборстві з підвищенням вагової категорії зростають вимоги до розвитку витривалості, при цьому вимоги до силових якостей знижуються [3, 4, 6]. Проведені дослідження показали, що в поштовху гир за довгим циклом з підвищенням вагової категорії поряд із розвитком спеціальної витривалості, зростають вимоги до силових якостей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні показників технічної та фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації в поштовху гир за довгим циклом.

#### **Список літератури**

1. *Андрейчук В. Я.* Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Гирьовий спорт : навч. прог. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук.-метод. каб., Федер. гирьового спорту України. – К, 2010. – 52 с.
3. *Лопатин Е. В.* Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте / Е. В. Лопатин, С. Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д : РГСУ, 2003. – С. 58–64.
4. Зв'язок кваліфікаційних вимог з гирьового спорту з результатами спортсменів / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, С. В. Романчук // Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации : материалы 5-й Международ. науч.-практ. конф. – Керчь : МФГС, 2009. – С. 69–72.
5. Гиревой спорт : ежегодник – 2012 / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. Н. Романчук, С. В. Романчук ; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2013. – 100 с.
6. *Пронтенко К. В.* Вимоги до розвитку основних фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються у гирьовому спорті / К. В. Пронтенко, Т. Г. Кириченко, В. В. Пронтенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 6. – С. 235–238.
7. *Романчук В. М.* Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. / В. М. Романчук, С. В. Романчук, В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
8. *Романчук В. Н.* Достижения гиревиков Украины в 2009 году / В. Н. Романчук // Гиревой спорт : ежегодник – 2009 ; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2010. – С. 18–27.
9. *Тихонов В. Ф.* Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.