

DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-191-75-81
УДК 796.8

Анкетирование как средство реализации системного подхода в исследовании проблемных аспектов теории и практики атлетизма на примере гиревого спорта

**Антон Николаевич РЫЖКОВ¹, Иван Васильевич КОСЬМИН²,
Нина Борисовна КИЧАЙКИНА²**

¹ФГКВООУ ВО «Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище
им. Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского»

675000, Российская Федерация, г. Благовещенск, ул. Ленина, 158

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4140-4725>, e-mail: anton_ryzhkov_94@mail.ru

²ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

190121, Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0705-8147>, e-mail: i.kosmin@lesgaft.spb.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-7736>, e-mail: kaf_biomechanics@lesgaft.spb.ru

Questionnaire survey as a means of implementing a systematic approach in the study of problematic aspects of the theory and practice of athleticism on the example of kettlebell lifting

Anton N. RYZHKOV¹, Ivan V. KOSMIN², Nina B. KICHAYKINA²

¹Far East Higher Combined Command Military School
named after Soviet Union Marshal K.K. Rokossovsky

158 Lenina St., Blagoveshchensk 675000, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4140-4725>, e-mail: anton_ryzhkov_94@mail.ru

²Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
35 Dekabristov St., St. Petersburg 190121, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0705-8147>, e-mail: i.kosmin@lesgaft.spb.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-7736>, e-mail: kaf_biomechanics@lesgaft.spb.ru

Аннотация. Анкетный интернет-опрос ведущих тренеров по гиревому спорту позволил значительно расширить число респондентов и, главное, отследить их точку зрения на следующие аспекты системы учебно-тренировочного процесса гиревиков: 1) степень значимости и оптимальное соотношение объемов общефизической и специальной физической подготовки как структурных элементов системы учебно-тренировочного процесса; 2) использование тренажеров как средства повышения эффективности специальной физической подготовки в системе учебно-тренировочного процесса; 3) наличие парадоксального противоречия между малой степенью теоретической изученности и высокой степенью практической востребованности научного обоснования и системного изучения роли и значения темпа выполнения соревновательных упражнений с целью повышения их результативности; 4) необходимость персональной коррекции темпа в соответствии с особенностями индивидуальной моторики атлета. Анкетирование позволило концептуально решить вопрос о направлении дальнейшего исследования в области теории и практики гиревого спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт; анкетирование; тренажерные устройства; локальные упражнения; темп выполнения соревновательных упражнений

Для цитирования: Рыжков А.Н., Космин И.В., Кичайкина Н.Б. Анкетирование как средство реализации системного подхода в исследовании проблемных аспектов теории и практики атлетизма на примере гиревого спорта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2021. Т. 26, № 191. С. 75-81. DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-191-75-81

Abstract. An online questionnaire survey of leading kettlebell coaches allowed us to significantly expand the number of respondents and, most importantly, to track their point of view on the following aspects of the training process of kettlebell lifting: 1) the degree of significance and optimal ratio of volumes of general physical and special managerial training as structural elements of the system of the training process; 2) use of simulators as a means of increasing the effectiveness of special physical training in the system of the training process; 3) there is a paradoxical contradiction between a low degree of theoretical knowledge and a high degree of practical demand for scientific justification and systematic study of the role and significance of the pace of performance of competitive exercises in order to increase their effectiveness; 4) the need for personal correction rate in accordance with the characteristics of individual motor skills of the athlete. The survey allowed us to conceptually decide on the direction of further research in the field of theory and practice of kettlebell lifting.

Keywords: kettlebell lifting; questionnaires; training devices; local exercises; pace of competitive exercises

For citation: Ryzhkov A.N., Kosmin I.V., Kichaykina N.B. Anketirovaniye kak sredstvo realizatsii sistemnogo podkhoda v issledovanii problemnykh aspektov teorii i praktiki atletizma na primere girevogo sporta [Questionnaire survey as a means of implementing a systematic approach in the study of problematic aspects of the theory and practice of athleticism on the example of kettlebell lifting]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2021, vol. 26, no. 191, pp. 75-81. DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-191-75-81 (In Russian, Abstr. in Engl.)

ВВЕДЕНИЕ

Гиревой спорт с позиции исторических традиций является едва ли не одним из самых поистине народных видов спорта¹. Однако официальной датой возникновения гиревого спорта как самостоятельного вида с утвержденными союзом спортивных обществ и организаций России правилами соревнований принято считать 1962 г., а в Единую всесоюзную спортивную классификацию гиревой спорт был включен лишь в 1985–1988 гг., и лишь в ноябре 1992 г. в городе Брест состоялась конференция по созданию Международной федерации гиревого спорта, то есть только с 1992 г. гиревой спорт вышел на международную арену как полноценный вид спорта.

Столь сравнительно недавнее официальное признание гиревого спорта, безусловно, отразилось как на темпах, так и на качестве исследования средств и методов учебно-тренировочного процесса гиревиков. Именно поэтому банк данных научных исследований в области теории и методики гиревого спорта хотелось бы видеть более объемным и репрезентативным. Следует помнить, что практически все методические рекомендации по организации построения и коррекции учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте носят, как правило, эмпирический характер [1].

Принимая во внимание и учитывая изложенное, с целью выявления и систематизации по степени значимости и уровню изученности тех или иных вопросов учебно-тренировочного процесса мы решили провести интернет-анкетирование тренеров по гиревому спорту [2].

Мы полагали, что подобное анкетирование позволит нам правильно и обоснованно расставить акценты в нашем дальнейшем научном исследовании наиболее значимых и актуальных аспектов теории и практики атлетизма на примере гиревого спорта [3].

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Цель анкетирования: выработка концептуального решения о направлении научного исследования в области теории и практики атлетизма на примере гиревого спорта, формирование программы и дорожной карты в исследовании наиболее актуальных аспектов учебно-тренировочного процесса гиревиков.

Для достижения поставленной цели при условии охвата как можно больше широкого сектора мнений по базовым аспектам учебно-тренировочного процесса гиревиков было составлено 22 вопроса, на которые было предложено ответить 44 ведущим тренерам. Кратко представим их содержание:

¹ Косьяненко С.И. Гиревой спорт 2019, справочник-календарь. SelfPub, 2019. 450 с.

1) в тренировочном плане вы уделяете больше внимания на развитие какой физической подготовки?

2) важность средств специальной физической подготовки квалифицированных гиревиков?

3) важность средств общей физической подготовки квалифицированных гиревиков?

4) какие упражнения вы используете для развития общей физической подготовки квалифицированных гиревиков?

5) какие упражнения вы используете для развития специальной физической подготовки квалифицированных гиревиков?

6) применяете ли вы локальные упражнения на тренажерах с целью повышения специальной силовой подготовленности квалифицированных гиревиков?

7) оптимальная частота применения упражнений на тренажерах в недельном микроцикле подготовки квалифицированных гиревиков?

8) какой объем нагрузки на одной тренировке наиболее оптимален?

9) какое распределение нагрузки в недельном цикле на мышечные группы вы используете?

10) оцените уровень положительного влияния включения в тренировочную программу квалифицированных гиревиков локальных упражнений на тренажерах?

11) отметьте локальные упражнения на тренажерах, наиболее часто применяемые для решения задач специальной силовой подготовки квалифицированных гиревиков?

12) оцените важность выявления индивидуальных особенностей темпа выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте?

13) какие методы вы используете для определения наиболее подходящего темпа спортсмену в тренировочном плане?

14) какие методы вы используете для отработки темпа в тренировочной программе?

15) насколько важно включать в тренировочную программу квалифицированных гиревиков занятия, направленные на коррекцию темпа прохождения соревновательной дистанции?

16) удерживают ли спортсмены после прохождения тренировочного цикла отработанный темп?

17) насколько в психологической подготовке важна отработка темпа?

18) отражается ли отработка темпа на тренировке в психологическом состоянии перед выходом на помост?

19) сколько раз в недельном цикле, по вашему мнению, наиболее эффективно использовать отработку соревновательного темпа?

20) используете ли вы прохождение соревновательной дистанции в рабочем темпе на тренировке?

21) какой психологический метод вы используете для настроя спортсмена на прохождение соревновательной дистанции?

22) по вашему мнению, какой вариант внешнего отягощения наиболее рационально применять для развития специальной силы квалифицированных гиревиков в локальных упражнениях на тренажерах?

В структуре подготовки квалифицированных спортсменов в любом виде спорта (в том числе, конечно, и гиревом) определение взаимосвязи между общей физической подготовкой и специальной физической подготовкой играет огромную роль в повышении эффективности этого процесса.

Поэтому определение степени значимости и оптимального соотношения объемов между ОФП и СФП являлось первым направлением, по которому формировались вопросы тренерам [2].

Современные тенденции развития инструментальных средств и методов спортивной подготовки свидетельствуют о все более возрастающей роли в этом процессе тренажерных устройств [4; 5]. И эти тенденции вполне объяснимы и обоснованы, так как только использование тренажеров позволяет обеспечивать:

1) постоянство заданных условий выполнения (по кинематике и динамике) упражнений;

2) направленное, избирательное, локальное воздействие на тренируемую мышцу или группу мышц;

3) возможность четкого количественного регулирования объема и интенсивности предлагаемой внешней нагрузки (через максимальное отягощение и число повторений в серии);

4) срочную оперативную коррекцию нагрузочных параметров (в случае необходимости).

Изложенные преимущества тренажерных устройств позволили сформулировать второе направление в изучении проблематики гиревого спорта, а именно, «использование тренажерных устройств как эффективного средства улучшения общей физической подготовки и специальной физической подготовки» [4].

Анализ научно-исследовательских публикаций в области гиревого спорта позволил засвидетельствовать парадоксальную ситуацию.

Изучению влияния на эффективность учебно-тренировочного процесса такого многофакторного компонента, как темп выполнения соревновательных упражнений, посвящены лишь единичные работы, в то время как в практике реального тренировочного процесса уделяется достаточно времени эмпирическому поиску персонального темпа выполнения соревновательных упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями моторики атлета [6; 7].

Третье направление, по которому были сформулированы анкетные вопросы, обусловлено наличием обозначенных выше противоречий и состояло в обосновании необходимости выделить изучение темпа выполнения соревновательных упражнений (во всех аспектах) как самостоятельный предмет серьезных научных исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

1. По первому направлению, о выяснении степени значимости и оптимальным соотношениям объемов ОФП и СФП, большинство тренеров отмечают, что оптимальным соотношением является 25 к 65 %, при этом на другие виды подготовки отводится 10 % тренировочного времени [2; 7].

2. По второму направлению, о роли тренажеров в учебно-тренировочном процессе гиревиков, оказалось, что 84 % опрошенных тренеров применяют локальные упражнения на тренажерах как эффективное средство повышения уровня специальной силовой подготовленности.

По вопросу оценки уровня положительного влияния включения в тренировочную программу квалифицированных гиревиков упражнений на тренажерах мнения расположились следующим образом:

1) очень высокий уровень – 4 %;

2) высокий уровень – 60 %;

3) значительный уровень – 24 %;

4) малозаметный уровень – 12 %.

По поводу частоты применения локальных упражнений на тренажерах 72 % респондентов выбрали двухразовое применение в недельном микроцикле, 16 % считают достаточным одноразовое применение, 8 % применяют упражнения на тренажерах четыре раза в неделю, а 4 % опрошенных считают оптимальное использование тренажера 3 раза в неделю.

По вопросу выбора оптимального значения внешнего отягощения при использовании тренажеров результаты разделились следующим образом:

1) 75 % применяют отягощения 60 % от повторного максимума;

2) 11,4 % применяют отягощения 80 % от повторного максимума;

3) 13,6 % применяют отягощения 40 % от повторного максимума.

Важным преимуществом использования тренажеров как эффективного средства специальной силовой подготовки является возможность избирательного, локального воздействия на мышцы и группы мышц, уровень подготовки которой является решающим в достижении конкретной двигательной задачи в гиревом спорте [8; 9].

По достоверному мнению большинства тренеров, в гиревом спорте для тренировки мышц, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений, необходимо использовать следующие упражнения на тренажерах:

1) разгибания рук на блоке стоя;

2) жим сидя вверх узким хватом;

3) тяга нижнего блока к груди;

4) приседания в Гакк-машине.

3. При анализе комплекса вопросов по третьему направлению мы позволили себе несколько отвлечься от оценки частых аспектов изучения темпа выполнения соревновательных упражнений, в интеграции которых всегда наблюдается выраженная вариативность, особенно на начальных этапах их изучения. Мы сосредоточились на анализе и оценке главного, а именно, роли и значении этого структурного компонента в целостной системе учебно-тренировочного процесса.

Вердикт опрошенных тренеров достаточно убедителен и отражен на рис. 1.

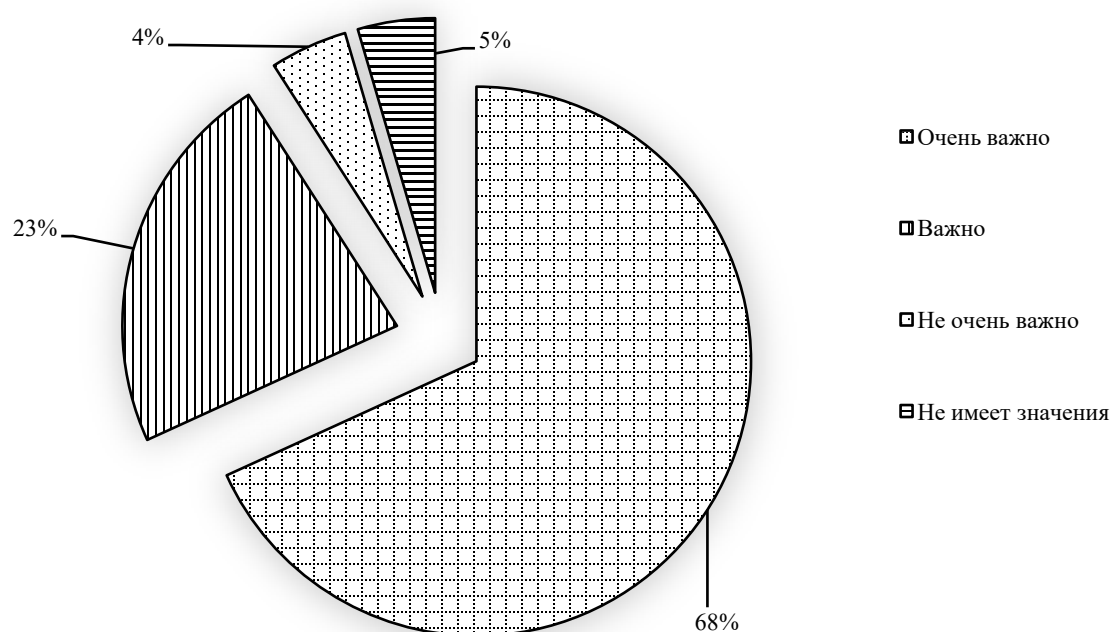


Рис. 1. Распределение ответов респондентов по вопросу о важности выявления индивидуальных особенностей темпа выполнения соревновательных упражнений в гиревом спорте

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Современная методология использует системный подход в изучении сложных проблем и явлений. Системный подход предполагает не только выявление и изучение отдельных элементов (состава) системы, а как главное, – изучение закономерностей, взаимосвязей между отдельными элементами (компонентами) этой системы, то есть структурностей системы.

Анкетирование позволило обнаружить незаслуженно «забытый» в теории, но востребованный в практике гиревого спорта компонент системы учебно-тренировочного процесса, а именно, темп выполнения соревновательных упражнений.

Обнаружилось, что темп, как значимый компонент системы учебно-тренировочного процесса, практически не является самостоятельным предметом научного исследования, в то время как 68 % тренеров заявили о высокой степени важности показателя в иерархии организации и построения учебно-тренировочного процесса.

Эти анкетные данные позволили выбрать темп выполнения соревновательных упраж-

нений предметом наших дальнейших научных исследований.

Анкетирование позволило определить взаимосвязь между такими компонентами учебно-тренировочного процесса, как общефизическая и специальная физическая подготовка (65 против 25 % в пользу специальной физической подготовки). Эти данные позволили конвертировать процентные соотношения в фактор перспективности изучения того или иного направления. Естественно, был сделан выбор в пользу системного изучения средств и методов специальной физической подготовки.

Наиболее эффективным средством специальной физической подготовки почти 80 % тренеров признали тренажерные устройства [4]. Этот факт можно оценить как вовремя поданный сигнал о необходимости до комплектации некоторых тренажерных площадок.

ВЫВОДЫ

Анкетирование позволило:

1) концептуально подойти к выбору проблематики научного исследования, а именно, системного изучения роли и значения темпа выполнения соревновательных

упражнений для решения задач, повышения их результативности;

2) обосновать актуальность выбранной проблематики;

3) определить необходимость персональной корректировки темпа соревнователь-

ных упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями моторики атлетов;

4) выбрать тренажерные устройства, как эффективное средство повышения уровня специальной силовой подготовленности.

Список литературы

1. Ибрагимов И.Н., Кузнецова З.М. Практические аспекты построения мезоцикла подготовки курсантов, занимающихся гиревым спортом, с учетом типологии их биоэнергетики // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 2. С. 33-40. DOI 10.14526/2070-4798-2020-15-2-33-40
2. Павлов В.Ю. Разработка и применение модельных характеристик в тренировочном процессе юных гиревиков // Вестник ТГПУ. 2012. № 5 (120). С. 147-153.
3. Мавлетова А.М. Социологические опросы в сети Интернет: возможности построения типологии // Социология: методология, методы, математическое моделирование. 2010. № 31. С. 115-134.
4. Рыжков А.Н., Евдокимов В.Г. Современные методы тренировки в гиревом спорте // Молодые ученые России. 2020. № 3. С. 161-164.
5. Пятахин А.М., Калмыков С.А., Павлова Н.Н., Павлов В.И. Особенности применения упражнений с отягощением на тренажерах // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. Вып. 3 (167). С. 83-90. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-3(167)-83-90
6. Тавтуев И.М. Анализ и оценка тактических приемов в гиревом спорте на выносливость // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3. С. 284-287.
7. Сипень В.П. Тактические приемы современного гиревого спорта // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 1. С. 79.
8. Костюнина Л.И., Постнов Ю.М., Баранова Е.О. Методика развития специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков 16–17 лет // Поволжский педагогический поиск. 2017. № 4 (22). С. 118-126.
9. Хомяков Г.К. Комплексное развитие силовых качеств как средство достижения пика формы в гиревом спорте // ВЕСТНИК ИрГТУ. 2013. № 5 (76). С. 299-309.

References

1. Ibragimov I.N., Kuznetsova Z.M. Prakticheskiye aspekty postroyeniya mezotsikla podgotovki kursantov, zanimayushchikhsya girevym sportom, s uchetom tipologii ikh bioenergetiki [Practical aspects of mesocycle organization of training among cadets, who go in for kettlebell lifting, taking into account the typology of their bioenergetics]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta – Russian Journal of Physical Education and Sport*, 2020, vol. 15, no. 2, pp. 33-40. DOI 10.14526/2070-4798-2020-15-2-33-40. (In Russian).
2. Pavlov V.Y. Razrabotka i primeneniye model'nykh kharakteristik v trenirovochnom protsesse yunikh girevikov [Development and application of model characteristics in the training process of young kettlebell lifters]. *Vestnik TGPU – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2012, no. 5 (120), pp. 147-153. (In Russian).
3. Mavletova A.M. Sotsiologicheskiye oprosy v seti Internet: vozmozhnosti postroyeniya tipologii [Sociological surveys on the Internet: possibilities of building a typology]. *Sotsiologiya: metodologiya, metody, matematicheskoye modelirovaniye – Sociology: Methodology, Methods, Mathematical Modeling*, 2010, no. 31, pp. 115-134. (In Russian).
4. Ryzhkov A.N., Evdokimov V.G. Sovremennyye metody trenirovki v girevom sporte [Modern methods of training in kettlebell lifting]. *Molodyye uchenyye Rossii [Young Scientists of Russia]*, 2020, no. 3, pp. 161-164. (In Russian).
5. Pyatakhin A.M., Kalmykov S.A., Pavlova N.N., Pavlov V.I. Osobennosti primeneniya uprazhneniy s otyagoshcheniyem na trenazherakh [Features of the use of exercises with weights on simulators]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 3 (167), pp. 83-90. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-3(167)-83-90. (In Russian).
6. Tautiyev I.M. Analiz i otsenka takticheskikh priyemov v girevom sporte na vynoslivost' [Analysis and evaluation of tactical techniques in endurance kettlebell lifting]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*

- [Scientific Notes of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg], 2018, no. 3, pp. 284-287. (In Russian).
7. Sipe V.P. Takticheskiye priyemy sovremennogo girevogo sporta [Tactics of modern kettlebell lifting]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya – Modern Problems of Science and Education*, 2014, no. 1, pp. 79. (In Russian).
 8. Kostyunina L.I., Postnov Y.M., Barinova E.O. Metodika razvitiya spetsial'noy silovoy vynoslivosti sportmenov-girevikov 16–17 let [Methods for the development of special power endurance of kettlebell athletes aged 16–17]. *Povolzhskiy pedagogicheskiy poisk – Volga Region Pedagogical Search*, 2017, no. 4 (22), pp. 118-126. (In Russian).
 9. Khomyakov G.K. Kompleksnoye razvitiye silovykh kachestv kak sredstvo dostizheniya pika formy v girevom sporte [Complex development of strength qualities as a means of achieving peak form in kettlebell lifting]. *VESTNIK IrGTU – Proceedings of Irkutsk State Technical University*, 2013, no. 5 (76), pp. 299-309. (In Russian).

Информация об авторах

Рыжков Антон Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки. Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище им. Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского, г. Благовещенск, Российская Федерация. E-mail: anton_ryzhkov_94@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4140-4725>

Космин Иван Васильевич, кандидат педагогических наук, декан факультета единоборств и неолимпийских видов спорта. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация. E-mail: i.kosmin@lesgaft.spb.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0705-8147>

Кичайкина Нина Борисовна, кандидат биологических наук, профессор, доцент кафедры биомеханики. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация. E-mail: kaf_biomechanics@lesgaft.spb.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-7736>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Рыжков Антон Николаевич
E-mail: anton_ryzhkov_94@mail.ru

Поступила в редакцию 10.11.2020 г.
Поступила после рецензирования 08.12.2020 г.
Принята к публикации 29.01.2021 г.

Information about the authors

Anton N. Ryzhkov, Lecturer of Physical Training Department. Far East Higher Combined Command Military School named after Soviet Union Marshal K.K. Rokossovsky, Blagoveshchensk, Russian Federation. E-mail: anton_ryzhkov_94@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4140-4725>

Ivan V. Kosmin, Candidate of Pedagogy, Dean of Martial Arts and Non-Olympic Sports Faculty. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, St. Petersburg, Russian Federation. E-mail: i.kosmin@lesgaft.spb.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0705-8147>

Nina B. Kichaykina, Candidate of Biology, Professor, Associate Professor of Biomechanics Department. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, St. Petersburg, Russian Federation. E-mail: kaf_biomechanics@lesgaft.spb.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-7736>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Anton N. Ryzhkov
E-mail: anton_ryzhkov_94@mail.ru

Received 10 November 2020
Reviewed 8 December 2020
Accepted for press 29 January 2021