

УДК 796.88/06

## ОСОБЕННОСТИ ОБЪЕКТИВНОГО СУДЕЙСТВА СОВРЕМЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

<sup>1</sup>Симень В.П., <sup>2</sup>Павлова А.В., <sup>1</sup>Авксентьев Е.Н.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru;

<sup>2</sup>МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 27», Чебоксары

В статье на основе анализа научной и методической литературы, обобщения собственного опыта соревновательной деятельности и судейской практики, а также результатов педагогического наблюдения обосновываются факторы объективного судейства современных соревнований по гиревому спорту. К этим факторам относятся соблюдение гигиенических норм освещенности, запыленности, особенностей расстановки помостов, табло и судейских столов с учетом расположения солнца и тени на местах проведения соревнований. При комплектовании спортивных судейских бригад важной особенностью объективного судейства является учет возрастных и половых различий, остроты зрения, порога ощущения, степени утомляемости, болезненного состояния и опыта судейства соревнований по гиревому спорту. Знание факторов, оказывающих влияние на объективное судейство, позволит повысить качество организации и проведения соревнований по гиревому спорту.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, соревнования, объективное судейство, освещенность, запыленность, биологический возраст, пол, зрение, опыт

## OBJECTIVE JUDGING FACTORS IN MODERN KETTLEBELL-LIFTING COMPETITION

<sup>1</sup>Simen V.P., <sup>2</sup>Pavlova A.V., <sup>1</sup>Avksentev E.N.

<sup>1</sup>I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru;

<sup>2</sup>Municipal budget educational institution «School № 27», Cheboksary

The article substantiates the factors of objective judging in modern kettlebell-lifting competitions on the basis of the analysis of scientific and methodical literature, on the judging experience as well as pedagogical observation. These factors include compliance with the hygiene standards of illumination, dust level, the peculiarities of arrangement of platforms, scoreboard and the judges' table with considering location of the sun in the shade of the venues. When forming a judging panel it is necessary to consider such factors as age- and sex differences, visual acuity, threshold of sensation, degree of fatigue, disease state, and experience of judging in kettlebell-lifting competitions. Knowledge of the factors that influence the objective refereeing, will improve the quality of the organization and carrying out of competitions on kettlebell lifting.

**Keywords:** kettlebell-lifting, competition, objective judging, illumination, dust level, biological age, gender, vision, experience

На современном этапе развития теории и методики гиревого спорта одним из существенных изменений в правилах соревнований является введение 10-минутного лимита времени на выполнение соревновательных упражнений [4]. В этом аспекте в соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков на передний план выступает запрос более быстрого выполнения каждого цикла упражнений гиревого спорта [3].

Другим немаловажным изменением является увеличение момента фиксации в верхнем положении – полная и видимая остановка гирь, туловища, рук и ног в толчке от груди двумя руками и рывке гирь одной рукой.

В настоящее время в практике гиревого спорта нет определенного значения, которое выражает конкретно понятие «фиксация» во временном интервале и,

соответственно, решение этого вопроса проявляется в индивидуальном подходе судьи на помосте. И чем больше по времени отрезок счета в верхнем положении, тем значительно увеличивается усталость атлета и, соответственно, ниже соревновательный результат.

Люди могут смотреть на одно и то же вместе, а видеть это по-разному. Так устроен этот мир [5].

Вопросы о том, какие факторы объективного судейства следует учитывать при проведении соревнований по гиревому спорту, на сегодняшний день остаются открытыми.

В связи с этим **целью** нашего исследования является выявление и научное обоснование факторов, влияющих на объективное судейство современных соревнований по гиревому спорту.

### Материалы и методы исследования

Для достижения цели исследования нами применялся комплекс научных методов, включающий теоретический анализ и обзор научно-методической литературы, обобщение опыта собственной соревновательной и судейской деятельности, педагогическое наблюдение, беседа, теоретическое обоснование.

Анализ и обобщение научно-методической литературы, опыта собственной соревновательной и судейской деятельности позволили составить представление о степени научной разработанности исследуемой проблемы.

Изучение особенностей судейства соревнований по гиревому спорту проводилось методом педагогического наблюдения организации и проведения Кубка России в 2014 г., первенства России среди младших и старших юношей и девушек и межрегиональных соревнований (ЦФО, СЗФО, ЮФО, СКФО, ПФО, КФО) в 2016 г. Всего была проанализирована работа 18 судей по гиревому спорту.

Метод беседы применялся для выявления у спортивных судей на помостах паспортного возраста, стажа судейства соревнований, остроты зрения, хронических заболеваний и травм, устойчивого интереса к судейской деятельности.

Теоретическое обоснование использовалось для научного теоретического подтверждения выделенных факторов объективного судейства соревнований по гиревому спорту.

### Результаты исследования и их обсуждение

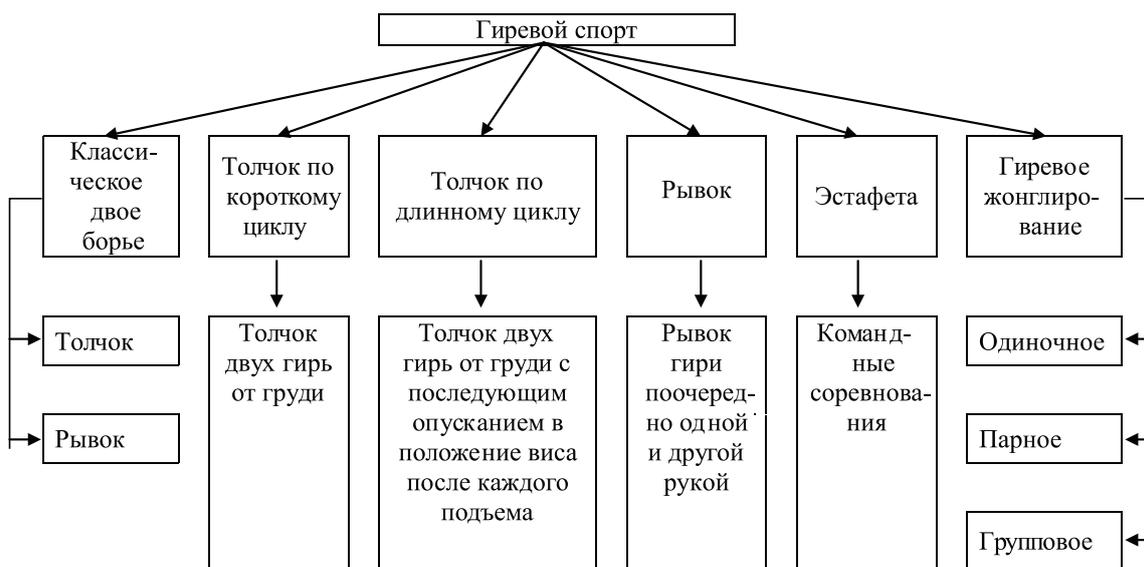
Гиревой спорт – один из российских национальных видов спорта. Всероссийский реестр гиревого спорта – 0650001411Я. Его золотоемкость на период 2014–2017 гг. составляет 11 медалей. В соревнованиях участвуют мужчины и женщины. У мужчин 7 комплектов медалей, у женщин – 4.

Спортсмены: гиревики. Большое число гиревиков тренируются, чтобы выступать на соревнованиях различного ранга. Для большинства людей упражнения гиревого спорта – это средство сохранить здоровье и повысить работоспособность.

В качестве соревновательных дисциплин в него входят классическое двоеборье, включающее толчок по короткому циклу и рывок, толчок по длинному циклу, на выполнение которых отведено по 10 минут; эстафета, где в команде выступают 5 гиревиков различных весовых категорий поэтапно по 3 минуты; одиночное, парное, групповое жонглирование. Эти способы выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта технически достаточно сложны.

Названные упражнения гиревого спорта включены в программы чемпионатов России и мира (рисунок).

На соревнованиях спортсмены-гиревики выступают потоками на шести помостах. В первых трех дисциплинах при выступлении на помостах размером не менее 1,5×1,5 м сравниваются показатели соревновательных результатов спортсменов-гиревиков одной весовой и возрастной категории. Оценка осуществляется по количеству подъемов в очках. В толковых упражнениях один подъем дает 1 очко, в рывке в зачетную таблицу идет среднее значение суммы двух рук или один рывок – 0,5 очка, в эстафете – суммарный результат команды. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену или команде в эстафете, обладающему меньшим весом.



Программа гиревого спорта

В жонглировании гирями соревнования проводятся на помосте не менее 6×6 м по произвольной программе с музыкальным сопровождением, соответствующей определенному разряду без учета весовых категорий, и выступления спортсменов оцениваются по балльной системе. Ошибки участников ведут к соответствующему снижению оценки. В случае равенства баллов у участников победитель определяется по степени сложности программы, а при равенстве этого показателя учитываются наибольшая оригинальность и артистичность программы.

Участники соревнований обязаны соблюдать особенности техники толчка по короткому циклу:

- фиксировать или показать акцентированно выделенную видимую остановку гири и спортсмена в верхнем, над головой, и в исходном положении на груди перед выталкиванием, не отрывать плечи от туловища во время подседа, не дожимать во время выталкивания. За нарушение этих правил судьи приостанавливают счет;

- не останавливать гири на плечевых суставах и не опускать гири (гирю) с груди в положение виса или на помост. Нарушение этих правил приведет к подаче спортивными судьями команды «Стоп».

Особенности техники рывка, которые обязаны соблюдать спортсмены-гиревики – фиксировать гирию в верхнем положении, не дожимать ее и не касаться свободной рукой гири, помоста или какой-либо части тела, за нарушение которых спортивные судьи приостанавливают счет командой «Не считать»; после фиксации во время опускания не останавливать гирию на плече и не ставить гирию на помост, а также не выполнять второй замах в рывке второй рукой, – нарушение этих правил приведет к подаче судьями команды «Стоп». Если атлет во время выполнения рывка первой рукой выполнил второй замах, то подается команда «Переложить». Случайное касание гири помоста при замахе не считается ошибкой.

Особенности техники толчка по длинному циклу такие же, что и в толчке по короткому циклу, за исключением того, что опускание гири с груди в положение виса, пронося их между ногами или через стороны, предусмотрено правилами соревнований и вместо этого рефери останавливает выступление гиревика подачей команды «Стоп» при остановке гири в по-

ложении виса и при постановке гири на помост соответственно.

Практика показывает, что за многие годы менялись правила выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта, вводились судейские новшества, изобретались технические средства для повышения качества организации соревнований.

Выступая на всероссийских и международных соревнованиях, спортсмены и тренеры замечают разные параметры и стандарты на гири, выраженные толщиной диаметра дужки, различным балансом веса снаряда, материалом из которого выполнена гиря.

Изменение баланса веса гири, увеличение или уменьшение объема захвата дужки гири влечет за собой изменения в технике спортсмена, а особенности применяемых в изготовлении гири материалов влияют на обработку дужки гири спортивной магnezией. От правильно подобранной по своей жесткости магnezии к данному материалу будет зависеть результат соревновательной деятельности в рывке и в длинном цикле.

Повышенное потоотделение на примере упражнений «рывок» и «толчок по длинному циклу» отрицательно сказывается на степени сцепления пальцев и ладони атлета с дужкой гири, что ведет к вылету гири из кисти рук.

Зачастую бывает так, что спортсмен в своей весовой категории с четвертым результатом в категории выше или ниже мог бы занять с уверенностью первое место.

Поэтому результативное выступление на соревнованиях по гиревому спорту зависит от многих факторов:

- 1) знаний регулярно вносимых поправок в правила соревнований по гиревому спорту и умений перестроить в соответствии с этими обстоятельствами тренировочный процесс;

- 2) готовности к неожиданным изменениям в организованном порядке выступления атлетов;

- 3) быстрой и четкой фиксации при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта;

- 4) адекватной оценки своей готовности к выступлению на соревнованиях и правильного подхода к распределению собственного веса;

- 5) умений перестроить соревновательный процесс в соответствии с особенностями строения гири – формы, баланса и материала гири, объема дужки гири;

6) температурных условий и вентиляционных возможностей спортсооружения;

7) особенностей судейства соревнований.

Наблюдения судейства соревнований по гиревому спорту показали, что одни судьи достаточно долго задерживают гиревиков в фазе фиксации, не увеличивая счет в количестве подъемов, другие – фиксацию реагируют мгновенно и быстро нажимают кнопку ведения счета электронного табло.

Такая особенность работы судей подтверждает необходимость совершенствования технологии комплектования спортивных судейских бригад по гиревому спорту.

Важную роль в объективном судействе соревнований играют психические процессы – ощущение и восприятие.

Ощущение – это отражение в сознании человека отдельных свойств, предметов и явлений материального мира, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств. Различают зрительные, слуховые, обонятельные, кожные, двигательные и другие ощущения [2].

При помощи ощущений судья на помосте непрерывно оценивает положение органов управления электронным табло, звуковые и световые сигналы диктора и табло соответственно, телосложение гиревика, цвет его спортивной одежды и гирь.

Своевременность и точность ощущения зависят от чувствительности, которая определяется минимальной величиной раздражения, вызывающей ощущение. Эти величины раздражения называются порогом ощущения. Пороги ощущения у разных людей неодинаковые. Они повышаются при утомлении, в болезненном состоянии, после приема алкоголя и в пожилом возрасте. Чем меньше величина порога ощущения, тем больше чувствительность органов чувств и лучше восприятие [1].

В своем трактате «Основа мудрости» великий мыслитель средневекового Востока Абу Наср аль Фараби, кроме основных пяти видов внешних ощущений, в частности чувств, выделяет внутреннее познание – инстинкт.

Восприятие – психический процесс отражения в сознании человека предметов и явлений в совокупности их различных свойств. Восприятие является последующим этапом обработки поступающей ин-

формации и включает ощущения, память, мышление и воображение [2].

Развитие чувственного восприятия и интуиции играет решающую роль в объективном судействе соревнований. Опытный и высококвалифицированный судья способен воспринимать не только правильные технические действия гиревика, но и выделять технические ошибки в данный момент, быстро принять решение и обойти возникновение спорных ситуаций.

Особенно большое значение для спортивного судьи имеет зрительное восприятие, с помощью которого он получает практически всю информацию.

Практика судейства соревнований по гиревому спорту позволяет утверждать, что недостаточная освещенность и повышенная запыленность в помещениях, неправильная расстановка помостов, табло для ведения счета количества подъемов и судейского стола в зависимости от расположения солнца и тени в спортивном зале затрудняют зрительное восприятие судьями соревновательной обстановки.

Судьи, имеющие дефекты зрения, значительно чаще приводят к спорным ситуациям, чем судьи с нормальным зрением.

Катаракта и глаукома возникают в результате патологических изменений в различных участках глаза, из-за нарушения деятельности как самого глаза, так и других органов. Близорукость и дальнозоркость представляет собой неспособность глаза как оптической системы передавать четкое изображение рассматриваемых предметов [5].

Также глаза мужчины отличаются от глаз женщины. Женщины цветов и оттенков видят больше. У мужчин имеются своеобразные особенности в строении глаз. Их зрение способно сужаться почти до предела, долго сосредотачиваясь на особой задаче, видеть четко и ясно далеко, но только прямо перед собой. У женщин же зрительная информация об окружающем мире расшифровывается мозгом иначе. Женщина обладает широким полем зрения, видит достаточно четко широкий спектр предметов в радиусе 180°, однако в близком широком поле [5].

Статистические исследования многих авторов свидетельствуют о том, что женщины замечают в темноте движущийся объект лучше мужчин, вовремя видят больше мелких деталей, но у них наблюдается слабое развитие ощущения

пространства, они не способны понять, например, по какой стороне дороги движется встречный транспорт. Зрение мужчины, наоборот, отлично приспособлено для решения такой задачи [5].

### Заключение

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет утверждать, что при организации и обустройстве мест проведения соревнований необходимо создавать оптимальные условия для восприятия спортивными судьями соревновательной обстановки. Это обеспечивается *соблюдением гигиенических норм освещенности в люксах и уменьшением запыленности* спортсооружений с помощью влажной уборки, *правильной расстановкой помостов, табло* для ведения счета количества подъемов, *столов и стульев* для судей на помостах с *учетом особенностей расположения солнца и тени*.

При комплектовании спортивных судейских бригад важной особенностью объективного судейства является учет

возрастных и половых различий, остроты зрения, порога ощущения, степени утомляемости, болезненного состояния и опыта судейства соревнований по гиревому спорту. Знание этих особенностей позволит совершенствовать технологию комплектования спортивных судейских бригад по гиревому спорту.

### Список литературы

1. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы. – М.: Макцентр, 1994. – 59 с.
2. Психология. Психические процессы и состояния. – <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/psihicheskie-processy/>.
3. Симень В.П. Пути повышения эффективности технической подготовки гиревика: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Чебоксары: Чувш. гос. пед. ун-т, 2003. – 22 с.
4. Симень В.П. Совершенствование методики обучения технике гиревого спорта на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении двигательным действиям // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012. – № 2 (74). – Ч. 2. – С. 159–163.
5. Степанова О. Особенности зрения мужчин и женщин. – <http://www.glazmed.ru/lib/public32/glazinf0002.shtml>.