

занятии, решающем задачи развития или совершенствования специальных скоростных способностей, определяющих скорость бега на дистанции, в тренировочном процессе футболистов 12-13 лет целесообразно использовать 4 серии, каждая из которых будет содержать 8 повторений в беге на 30 м с мячом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прокофьев И.Е. Оптимизация процесса развития скоростных качеств у юных футболистов групп начальной специализации / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко // *Инновационная наука.* – 2019. – № 1. – С. 133–135.
2. Прокофьев И.Е. Теория и методика футбола (общие и частные аспекты) : учебное пособие / И.Е. Прокофьев. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – 98 с.

REFERENCES

1. Prokofiev, I.E. and Lavrinenko, V.I. (2019), "Optimization of the process of developing high-speed qualities in young football players of groups of initial specialization", *Innovative science*, No. 5, pp. 132–135.
2. Prokofiev I.E. (2022), *Theory and methodology of football (general and particular aspects): textbook*, Bunin Yelets State University, Yelets.

Контактная информация: igor.prokofev.80@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796.015.52

ВАЖНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННО-СПОРТИВНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Александр Сергеевич Фадеев, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; Денис Евгеньевич Коновалов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург; Владимир Иванович Горобец, кандидат педагогических наук, доцент, Виталий Николаевич Максимов, кандидат педагогических наук, Вячеслав Юрьевич Воронков, старший преподаватель, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург

Аннотация

В ходе исследования авторы рассмотрели важность внедрения специально-силовых упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем. установлено, что под влиянием постепенного повторения специально-силовых упражнений сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма человека приспосабливаются к все повышающимся нагрузкам и хорошо обеспечивают работу мышечно-связочного аппарата. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент. Итогом эксперимента явились результаты выполнения упражнения «Преодоление полосы препятствий». Спортсмены экспериментальной группы показали результаты на 7-9% выше чем спортсмены контрольной группы.

Ключевые слова: специально-силовые упражнения, силовые виды спорта, преодоление полосы препятствий, военно-спортивное многоборье.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p382-385

IMPORTANCE OF INTRODUCING EXERCISES FROM STRENGTH SPORTS INTO THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES ENGAGED IN MILITARY SPORTS ALL-AROUND

Evgeny Anatolyevich Pronin, the candidate of pedagogical sciences, Alexander Sergeevich Fadeev, the candidate of pedagogical sciences, Mikhailovsky Military Artillery Academy, St.

Petersburg; Denis Evgenievich Konovalov, the candidate of pedagogical sciences, Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg; Vladimir Ivanovich Gorobets, the candidate of pedagogical sciences, docent, Vitaly Nikolaevich Maksimov, the candidate of pedagogical sciences, Vyacheslav Yurievich Voronkov, the senior teacher, Mikhailovskaya Military Artillery Academy, St. Petersburg

Abstract

In the course of the study, the authors considered the importance of introducing special strength exercises from strength sports into the training process of athletes engaged in military sports all-around. It has been established that under the influence of gradual repetition of special strength exercises, the cardiovascular, respiratory and other systems of the human body adapt to ever-increasing loads and well ensure the work of the musculoskeletal system. In the course of the study, a pedagogical experiment was conducted. The results of the experiment were the results of the exercise "Overcoming the obstacle course". The athletes of the experimental group showed results 7-9% higher than the athletes of the control group.

Keywords: specially-strength exercises, strength sports, overcoming obstacle courses, military-sports all-around.

ВВЕДЕНИЕ

Основной принцип военной школы тренировки – это единство процесса обучения и воспитания спортсмена, когда наряду со спортивным совершенствованием формируется облик спортсмена, патриота Родины.

Спортивная тренировка осуществляется посредством специально организованных занятий, которые решают следующие задачи: непрерывного всестороннего физического развития, овладения спортивной техникой и тактикой в этой области, изучения основ теории и методики спортивной тренировки, воспитания спортсменов, достижения намеченного спортивного результата.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа научно-методической литературы, опроса респондентов, в роли которых выступали ведущие спортсмены и тренеры Санкт-Петербургского военного гарнизона по военно-спортивному многоборью, мы нашли решения вопроса по нашему исследованию не в полном объёме.

Целью нашего исследования является выявление важности внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем. В ходе нашего исследования нами был проведен педагогический эксперимент [1]. Результаты эксперимента представлены в таблице 1, 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрим всестороннее физическое развитие.

Всестороннее физическое развитие, так же как и тренированность организма, имеет различные уровни. Чтобы достичь наивысшего уровня физического развития, нужно из года в год увеличивать объем и количество общеразвивающих упражнений, а также внедрять силовые упражнения [2].

Как же достичь всестороннего физического развития?

Для этой цели нужно включать в тренировку (особенно в подготовительном периоде) различные общеразвивающие и силовые упражнения. Под влиянием постепенного повторения упражнений сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма человека приспособляются к все повышающимся нагрузкам и хорошо обеспечивают работу мышечно-связочного аппарата.

В ходе нашего исследования, выявлено, что внедрение специально-силовых упражнений из силовых видов спорта актуально, в частности спортсменам, специализирующимся в военно-спортивном многоборье.

Рассмотрим данные упражнения:

1. Подъем штанги на грудь с неглубоким подседом на месте. Это весьма ценное упражнение: в связи с несложностью подседа оно позволяет сосредоточить внимание только на мышечном усилии, направленном на подъем штанги вверх. Упражнение способствует развитию силовых качеств. Как показывает опыт ведущих спортсменов, с увеличением результата в этом движении увеличивается результат бега на короткие дистанции.

2. Тяга двумя руками. Упражнение заключается в выпрямлении туловища со штангой. Упражнение может выполняться медленно и быстро, с включением и без включения рук в работу. Тяга в медленном темпе прямыми руками не тождественна с характером движения при подъеме штанги на грудь с подседом, она разрешает узкую задачу – развить отдельные группы мышц, главным образом разгибатели тазобедренного и коленного суставов, которые очень важны для спортсменов-бегунов.

3. Подъем штанги на грудь с вися силой рук. Исходное положение: стоя ноги вместе или врозь, держать штангу в выпрямленных вниз руках (хват толчковый). Исполнение: силой одних рук, сгибая их в локтях, поднять штангу на грудь без какого-либо добавочного усилия туловища и ног. Упражнение развивает силу мышц рук, имеющую большое значение для успешного преодоления.

4. Ходьба выпадами со штангой на плечах и на груди. Упражнение имеет большое значение для развития силы мышц ног.

6. Вставание со штангой из подседа. Упражнение развивает силу мышечных групп, усилием которых осуществляется старт при преодолении рва на полосе препятствий.

7. Приседание со штангой на груди из стойки ноги врозь. Упражнение может быть использовано как вспомогательное для поддержания общей физической готовности.

В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие спортивная сборная спортсменов по военно-спортивному многоборью Михайловской военной артиллерийской академии (г. Санкт-Петербург), контрольная группа – 5 спортсменов – и экспериментальная группа – 5 спортсменов. В ходе педагогического эксперимента установлено, что внедрение в тренировочный процесс специально-силовых упражнений позволяет спортсменам, занимающихся военно-спортивным многоборьем значительно увеличить свой спортивный результат. Результаты эксперимента представлены в таблице 1, 2.

В ходе педагогического эксперимента в тренировочном процессе контрольной группы были использованы классические упражнения, а в тренировочный процесс испытуемым экспериментальной группы были внедрены специально-силовые упражнения из силовых видов спорта. Данные упражнения преимущественно направлены на развитие общих силовых качеств спортсмена, а также всестороннего физического развития.

Итоги эксперимента показали, что внедрённые специально-силовые упражнения спортсменам экспериментальной группы эффективны, но не подходят к каждому спортсмену. Так как уровень развития двигательных способностей у всех спортсменов разный. Испытуемые экспериментальной группы показали результат в среднем на 7–9% лучше, чем испытуемые контрольной группы. Тренера, при планировании тренировочного процесса и индивидуальных тренировочных заданий должны учитывать физические возможности каждого спортсмена [3].

Таблица 1 – Показатели выполнения упражнения «Преодоление полосы препятствий» до эксперимента

Испытуемые (КГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин	Испытуемые (ЭГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин
1	2,46	1	2,48
2	2,45	2	2,49
3	2,47	3	2,50
4	2,50	4	2,49
5	2,44	5	2,50

Таблица 2 – Показатели выполнения упражнения «Преодоление полосы препятствий» после эксперимента

Испытуемые (КГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин	Испытуемые (ЭГ)	Выполнение упражнения «Преодоление полосы препятствий», мин
1	2,44	1	2,42
2	2,43	2	2,43
3	2,44	3	2,44
4	2,46	4	2,42
5	2,41	5	2,44

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что под влиянием постепенного повторения специально-силовых упражнений сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма человека приспособляются к все повышающимся нагрузкам и хорошо обеспечивают работу мышечно-связочного аппарата. Чтобы достичь наивысшего уровня физического развития, нужно из года в год увеличивать объем и количество общеразвивающих упражнений и внедрять в тренировочный процесс специально-силовых упражнений. Выявлено, что внедрённые специально-силовые упражнения спортсменам экспериментальной группы эффективны, но не подходят к каждому спортсмену. Так как уровень развития двигательных способностей у всех спортсменов разный. Испытуемые экспериментальной группы показали результат в среднем на 7–9% лучше, чем испытуемые контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.
2. К вопросу о планировании круглогодичной тренировки у спортсменов в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, П. П. Литасов, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 406–410.
3. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, В. М. Петров, И. И. Воркожоков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 101–107.

REFERENCES

1. Pronin E. A., Fadeev A. S., Davydenko I. A. et al. (2022), “On the question of educating the will of athletes on the example of power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 666–670.
2. Pronin E. A., Litasov P. P., Fadeev A. S. [et al.] (2023), “On the issue of planning year-round training for athletes in power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 406–410.
3. Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Petrov, V. M., Vorkozhokov, I. I. (2022), “The need to introduce special auxiliary exercises into the training process of weightlifters”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 11. – pp. 101–107.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2023

УДК 796.011.3

ПЕРСПЕКТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Евгений Михайлович Ревенко, кандидат педагогических наук, доцент, Виктор Александрович Сальников, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский