

ется истинно познавательным.

ВЫВОДЫ

1. Для более точной оценки учебных дисциплин по уровню заинтересованности в них студентов следует учитывать значения широты познавательного интереса учащихся. В частности, необходимо делать поправку на процент студентов, обладающих абсолютным интересом (интересом ко всем преподаваемым дисциплинам), поскольку они интересуются не самим предметом, а процессом познания вообще.

2. Согласно результатам анкетирования, среди всех опрошиваемых студентов 11,1% учащихся интересуются всеми преподаваемыми в вузе дисциплинами, 17,8% – большей частью дисциплин (от 75 до 99%), 46,4% обладают средней широтой познавательного интереса (от 35 до 75%), 20,8% – узкой широтой познавательного интереса (от 1% до 35%) и 4% студентов не испытывают познавательного интереса ни к одной преподаваемой в вузе дисциплине.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанов, Н.А. Ведущие мотивы учебной деятельности студентов вузов физической культуры / Н.А. Барабанов, Т.В. Левченкова // Молодые науке: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. – Москва, 2022. – С. 62–65
2. Барабанов, Н.А. Исследование факторов формирования интереса к учебным занятиям студентов вузов физической культуры / Н.А. Барабанов, Т.В. Левченкова // Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – № 4. – С. 80–84.
3. Барабанов, Н.А. Исследование мотивационной сферы учебной деятельности студентов вузов физической культуры / Н.А. Барабанов, Т.В. Левченкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 34–38.

REFERENCES

1. Barabanov, N.A. and Levchenkova T.V. (2022), “Leading motives of physical education students”, *Young science: materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation of students and young scientists*, Moscow, pp. 62–65.
2. Barabanov, N.A. and Levchenkova T.V. (2022), “The study of the factors of formation of physical education university student’s interest in studying”, *Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie*, No. 4, pp. 80–84.
3. Barabanov, N.A. and Levchenkova T.V. (2022) “Research of motivational sphere of educational activity of students of sport’s universities”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafita*, No. 7 (209), pp. 34–38.

Контактная информация: barabanov.n99@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.01.2023

УДК 796.894.2

СТАТИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В АРМРЕСТЛИНГЕ

Диана Рустемовна Бареева, мастер спорта международного класса по армрестлингу, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Алексей Валерьевич Живодёров, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ по гиревому спорту, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Валерий Александрович Живодёров, доцент, Национальный государственный университет фи-

Аннотация

Методика тренировочного процесса в армрестлинге является объектом постоянного совершенствования. Не смотря практически на семидесяти летнюю историю армрестлинга, как вида спорта, сформировались лишь базовые стилистические черты тренировочного процесса. Необходимо подчеркнуть, высокую волатильность спортивных результатов в разных регионах Российской федерации занимающихся данным видом спорта. Одним из основных критериев высокой волатильности спортивных результатов является отсутствие институтов воспитания тренерского состава досконально понимающего процесс подготовки спортсменов. Сказанное приводит к отсутствию должных результатов у армрестлеров способных обеспечивать высочайший уровень показателей. Правильное построение тренировочного процесса с использованием системы статических и статодинамических тренировок позволят сформировать элемент комплекса для подготовки тренерского состава и спортсменов армрестлеров.

Ключевые слова: армрестлинг, статические нагрузки, статодинамические нагрузки, субмаксимальные веса.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p43-46

STATIC LOAD AS THE BASIS FOR THE FORMATION OF POWER POTENTIAL IN ARM WRESTLING

Diana Rustemovna Bareeva, the master of sports of international class in arm wrestling, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Ivan Mikhailovich Evdokimov, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Alexey Valerievich Zhivoderov, the candidate of pedagogical sciences, docent, master of sports of the Russian Federation in kettlebell lifting, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Valery Aleksandrovich Zhivoderov, the docent, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

Abstract

The methodology of the training process in arm wrestling is object of constant improvement. Despite the almost seventy-year history of arm wrestling as a sport, only the basic stylistic features of the training process have been formed. It is necessary to emphasize the high volatility of sports results in different regions of the Russian Federation engaged in this sport. One of the main criteria for high volatility of sports results is the lack of institutions for educating the coaching staff thoroughly understanding the process of training athletes. This leads to a lack of proper results for arm wrestlers capable of providing the highest level of performance. The correct construction of the training process with using the system of static and statodynamic training will allow you to form an element of the complex for the training of the coaching staff and athletes of arm wrestlers.

Keywords: arm-wrestling, static loads, statodynamic loads, submaximal weights.

ВВЕДЕНИЕ

Бессистемный подход к тренировочному процессу приводит к неправильному формированию мышления и понимания основ армрестлинга [1]. В результате тренирующиеся воспринимают тренировочный подготовительный процесс как «армбилдинг», выполняя комплекс абсолютно бесполезных (неэффективных) упражнений. При более детальном рассмотрении организации тренировочного процесса следует отметить постановку рабочих углов в статическом положении с возможностью сокращения [2]. Вся система специальной физической подготовки должна быть направлена на формирование рабочих углов, имитирующих процесс борьбы, и носить статический и минимальный статодинамический характер. Такой подход к тренировочному процессу обеспечивает быстрый прогресс в подготовке успешных спортсменов армрестлеров.

МЕТОДИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Сформировав элемент системы подготовки спортсменов армрестлеров, группа исследователей поставила эксперимент. Для практического воплощения высказанных предположений была сформирована рабочая группа исследователей из числа инструкторско-тренерского состава занимающихся тренерской деятельностью в области армспорта.

Данной рабочей группой был поставлен эксперимент, в ходе которого были отобраны из числа студентов ВУЗов Санкт-Петербурга рабочая и экспериментальная группы. С января 2022 по июнь 2022 года на базе Санкт-Петербургского политехнического университета имени Петра Великого был проведён эксперимент. Для отбора в вышеупомянутые группы отсутствовали физические критерии отбора.

Во время проведения эксперимента контрольной группе была предложена методика классического тренировочного процесса, основанная на проработке мышц плеча и предплечья, а также практическая составляющая отработки борцовской техники за столом для армрестлинга. Спортсменам экспериментальной группы был предложен тренировочный план, направленный на постановку рабочих углов, применяемых к стартовой и после стартовой позициях в ходе ведения поединков. Все нагрузки экспериментальной группы носили статический или направленный на сокращение статодинамический характер. При этом экспериментальной группе также была предложена система отработки техники борьбы за столом, схожая с системой у контрольной группы. После проведения эксперимента контрольной и экспериментальной группе было предложено провести матчевую встречу. Выбор соперников носил упорядоченный характер относительно весовых категорий. Согласно числу участников эксперимента было сформировано 5 пар. Фиксация результатов велась по критерию двух побед.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели успешно реализованных поединков за столом для армрестлинга представлены в таблице.

Таблица – Реализованные поединки (нкг=5, нэг=5, М±m)

Команды	Реализованные поединки
Контрольная группа	1
Экспериментальная группа	4
p-value	p≤0,05

Данные успешно реализованных поединков за столом контрольной группы равны 1 победе. Данные успешно реализованных поединков экспериментальной группы равны 4 победам. Сравнивая результаты, указанные в таблице, мы можем сказать, что число успешно реализованных поединков экспериментальной группы больше числа реализованных поединков контрольной группы на 75%, данные различия статистически достоверны (p≤0,05).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Построение статических, сокращаемых углов в армрестлинге позволяет сформировать перспективную стартовую позицию с последующей реализацией после стартового атакующего движения. Предложенная методика обеспечивает высокую эффективность практического применения подготовки спортсменов армрестлеров. Как и в большинстве случаев, противодействием в высокоэффективной методике развития физической активности статических сокращаемых углов в армрестлинге может служить более высокая генетическая предрасположенность оппонента или более высокая тренированность (стаж занятий).

ЛИТЕРАТУРА

1. Живодёров А.В. Технические действия «крюк» и «верх» в армспорте. Сильные слабые стороны. Перспективы развития / А.В. Живодеров, Д.Р. Бареева, В.А. Живодёров // Учёные записки

ки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 78–81.

2. Живодёров, А.В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации / А.В. Живодеров // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 36–40.

REFERENCES

1. Zhivoderov, A.V. Bareeva, D.R., and Zhivoderov V.A. (2018), “Technical actions "hook" and "top" in armsport. Strengths and weaknesses. Development prospects”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 78–81.

2. Zhivoderov, A.V. (2013), “Technical training of arm wrestlers at the stage of initial sports specialization”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, No. 4, pp. 36–40.

Контактная информация: zhivoderov74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.12.2022

УДК 796.922

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ

Анна Николаевна Белёва, аспирант, младший научный сотрудник, Наталья Борисовна Новикова, кандидат педагогических наук, Наталия Борисовна Котелевская, кандидат педагогических наук, Григорий Георгиевич Захаров, научный сотрудник, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (СПб-НИИФК), Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы оценки специальной физической подготовленности (СФП) прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев. Проанализированы средства и методы тестирования СФП, применяющиеся в практике прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, сформулированы требования к тестам, предложены два блока тестов для оценки прыжкового и лыжегоночного компонентов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, тестирование, специальные двигательные способности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p46-54

METHODS FOR ASSESSING SPECIAL PHYSICAL FITNESS IN SKI JUMPING AND NORDIC COMBINED

Anna Nikolaevna Belyova, the post-graduate student, junior research associate, Natalya Borisovna Novikova, the candidate of pedagogical sciences, Natalia Borisovna Kotelevskaya, the candidate of pedagogical sciences, Grigory Georgievich Zakharov, the research associate, St. Petersburg scientific-research institute for physical culture, St. Petersburg

Abstract

The article deals with the issues of assessing the special physical fitness (SPP) of ski jumpers and Nordic skiers. The means and methods of testing the SFP used in the practice of ski jumping and Nordic combined are analyzed, the requirements for tests are formulated, and two blocks of tests are proposed to assess the jumping and ski racing components.

Keywords: sport training, ski jumping, Nordic combined, performance testing, special physical capabilities

ВВЕДЕНИЕ

Компетентность тренера по лыжному двоеборью складывается из множества параметров и, в первую очередь, предполагает умение эффективно управлять тренировоч-