

УДК 796.894

**Педагогическая технология подготовки гиревиков в толчке гирь по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения**

**Фадеев Александр Сергеевич<sup>1</sup>**

**Пронин Евгений Анатольевич<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук

<sup>1</sup>*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по выявлению зависимости достижения высоких результатов в гиревом спорте от правильной и оптимальной техники выполнения упражнений. Авторами разработана педагогическая технология подготовки гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения. К главным компонентам методики относятся: требования к физической подготовленности атлетов в толчке гирь по длинному циклу, цели развития подготовки гиревиков в толчке гирь по длинному циклу, а также задачи подготовки гиревиков в толчке гирь по длинному циклу. К основным компонентам относятся: разработка программы тренировки и подготовка гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения, основное содержание и принципы спортивной тренировки гиревиков в толчке гирь по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения, средства, формы, методы и результат – повышение результативности соревновательной деятельности гиревиков на помосте.

**Ключевые слова:** педагогическая технология, гиревой спорт, техника выполнения маятникового движения.

**Pedagogical technology of training kettlebells in a long cycle push using the technique of performing a pendulum movement**

**Fadeev Alexander Sergeyevich<sup>1</sup>**

**Pronin Evgeny Anatolyevich<sup>2</sup>**, candidate of pedagogical sciences

<sup>1</sup>*Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University, St. Petersburg*

<sup>2</sup>*St. Petersburg State Agrarian University, St. Petersburg*

**Abstract.** The study revealed that achieving high results in kettlebell lifting depends on the correct and optimal technique of performing exercises. In the course of the study, a pedagogical technology was developed for preparing kettlebell weights in a long-cycle push using the technique of performing a pendulum movement. We attributed to the main components: the requirements for the physical fitness of kettlebells in the push of kettlebells on a long cycle, the goals of the development of training kettlebells in the push of kettlebells on a long cycle, as well as the tasks of training kettlebells in the push of kettlebells on a long cycle. The main components included: the development of a program for training kettlebells in the push of kettlebells on a long cycle using the technique of performing a pendulum movement and the preparation of kettlebells in the push of a long cycle using the technique of performing a pendulum movement, the main content of training kettlebells in the push of kettlebells on a long cycle using the technique of performing a pendulum movement, the principles of sports training kettlebells in the push of kettlebells on a long cycle using the technique of performing a pendulum movement, means, forms, methods and result – improving the effectiveness of competitive activity of kettlebell weights on the platform.

**Keywords:** pedagogical technology, kettlebells, technique of performing a pendulum movement, throwing weights.

**ВВЕДЕНИЕ.** В достижении высоких результатов в силовых видах спорта, а именно в гиревом спорте, одну из главных ролей играет техническая подготов-

ленность. Правильное планирование тренировочного процесса спортсменов-гиревиков с учетом постоянной корректировки техники выполнения упражнений, правильная подводка к соревнованиям, а также правильное восстановление позволяют атлетам достигать наивысших результатов на помосте [1]. В ходе нашего исследования мы остановимся на упражнении гиревого спорта «толчок гирь по длинному циклу». Данное упражнение выполняется с гирями весом 16 кг, 24 кг, 32 кг в десятиминутный период времени и требует от спортсменов-гиревиков высокой физической и технической подготовленности. При выполнении этого упражнения для спортсменов-гиревиков значительную сложность представляет элемент упражнения – заброс гирь на грудь. Данный элемент требует методических установок, имеется необходимость при забросе гирь на грудь использовать технику выполнения маятникового движения.

В нашем исследовании мы разработали педагогическую технологию подготовки гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения [2].

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В нашем исследовании были использованы следующие методы:

- анализ научной литературы и исследований отечественных исследователей, специализирующихся в гиревом спорте, таких как: Баранов В.В., 2006, Дубровин Д.А., 2016, Катаев И.В., 2014 и др.;

Анализ научной литературы и отечественных исследований проводился с целью выявления существующих техник выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу. Опрос респондентов, в роли которых выступили представители Всероссийской федерации гиревого спорта, тренеры и спортсмены гиревого спорта, проводился с целью выявления оптимальной и работоспособной техники выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу. Проведён видеоанализ Всероссийских и Международных соревнований разного ранга по гиревому спорту за 2022/2023 годы на предмет анализа техники выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ научной литературы и отечественных исследований показал, что техника выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу, в частности, элемент упражнения заброс гирь на грудь на сегодняшний день не претерпела изменений [3]. Опрос тренеров и спортсменов показал, что имеется необходимость использования маятникового движения при выполнении упражнения – толчок гирь по длинному циклу, а именно при забросе гирь на грудь. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

Видеоанализ Всероссийских и Международных соревнований разного ранга по гиревому спорту за 2022/2023 годы показал, что техника выполнения упражнения – толчок гирь по длинному циклу у всех разная, только единицы используют маятниковое движение при забросе гирь на грудь. Отсутствие методических рекомендаций по организации тренировки спортсменов-гиревиков, выступающих в дисциплине «толчок гирь по длинному циклу», отрицательно сказывается на росте их спортивного мастерства.

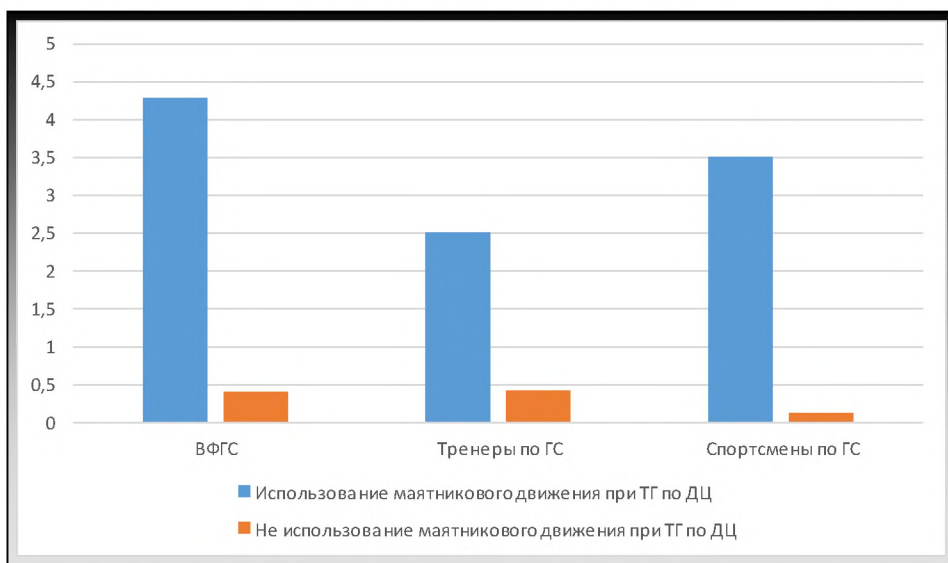


Рисунок 1 – Результаты опроса представителей Всероссийской федерации гиревого спорта, тренеров и спортсменов гиревого спорта

Исследования показывают, что использование маятникового движения при забросе гирь на грудь может значительно улучшить качество тренировочного процесса и позволит улучшить спортивный результат на соревнованиях.

Исходя из вышесказанного, мы разработали педагогическую технологию подготовки гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения [4]. Основное содержание разработанной педагогической технологии представлено на рисунке 2.

Разработанная нами педагогическая технология подготовки гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения позволит спортсменам-гиревикам улучшить технику выполнения упражнения, тем самым добиться наивысших результатов в гиревом спорте.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Выявлено, что достижение высоких результатов в гиревом спорте зависит от правильной и оптимальной техники выполнения упражнений [5]. В ходе исследования была разработана педагогическая технология подготовки гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения. Использование маятникового движения при выполнении упражнения – толчок гирь по длинному циклу, при забросе гирь на грудь может значительно улучшить качество тренировочного процесса и позволит улучшить спортивный результат на соревнованиях.

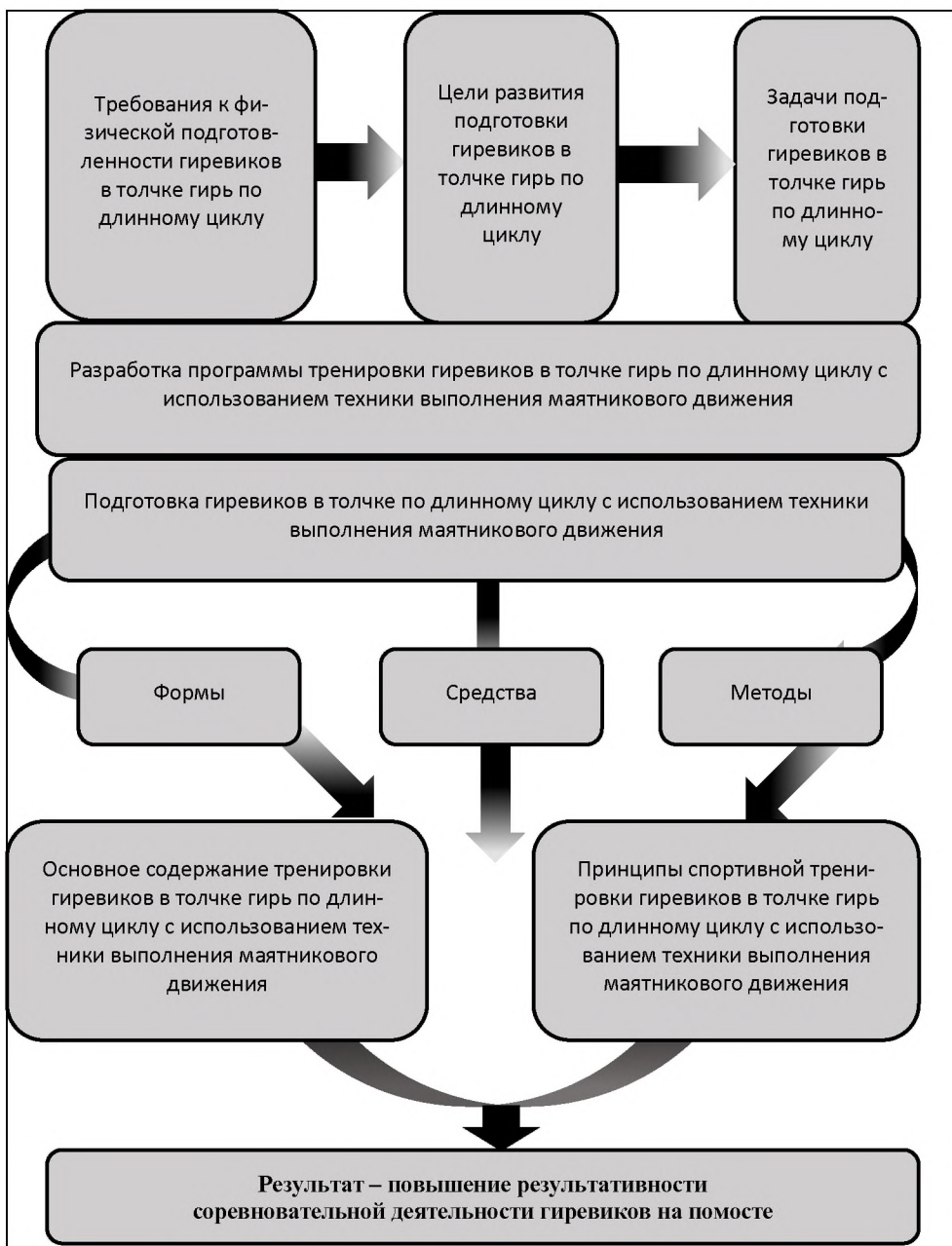


Рисунок 2 – Педагогическая технология подготовки гиревиков в толчке по длинному циклу с использованием техники выполнения маятникового движения

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1.Пронин Е. А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 231–235.

2.Пронин Е. А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 344–346.

3.Пронин Е. А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17, № 2. С. 26–30.

4.Пронин Е. А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 8. С. 88–94.

5.Пронин Е. А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 331–335.

#### REFERENCES

1. Pronin, E.A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2(82), pp. 231–235.

2. Pronin, E.A. (2022), “Pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 344–346.

3. Pronin, E.A. (2022), “Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 26–30

4. Pronin, E.A. (2022), “Features of the training regime of a kettlebell athlete”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8, pp. 88–94.

5. Pronin, E.A. (2022), “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 331–335.

*Поступила в редакцию 16.01.2024.*

*Принята к публикации 12.02.2024*