

ЛИТЕРАТУРА

1. Структура пирамид в групповых дисциплинах чирлидинга / К.О. Борисова, М.М. Соловьев, Р.Г. Тихонов, А.А. Зиновьев // *Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №7 (197). – С. 37–39.*
2. Правила вида спорта «Чир спорт» с изменениями : Приказ Минспорта от 23.07.2021 №579 // Федерация чирлидинга и чир спорта России : [сайт]. – URL: <http://cheerleading.ru/doc-20210723/> (дата обращения: 20.05.2023).
3. Прозоров П.Д. Чирлидинг: начало профессиональной деятельности студентов / П.Д. Прозоров, Р.И. Ковтун // Профнавигация молодежи : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции (Краснодар, 21 апреля 2021 г.). – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2021. – С. 809–813.
4. Шмидт В.В. Возможные пути объективизации системы судейства в чир спорте на примере дисциплины чирлидинг – стант-смешанный / В.В. Шмидт // *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань, 2018. – С. 579–582.*

REFERENCES

1. Borisova, K.O. (2021), "Structure of pyramids in group disciplines of cheerleading", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 37–39.
2. Ministry of Sport (2021), "Rules of the sport "Cheer Sport" with changes", *Order No. 579 dated 23 July 2021*, available at: <http://cheerleading.ru/doc-20210723/> (accessed 20 May 2023).
3. Prozorov, P.D. and Kovtun, R.I. (2021), "Cheerleading: the beginning of students' professional activities", *Youth Profnavigations*, collection of materials from the IV International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, 21 April 2021, pp. 809–813.
4. Schmidt, V.V. (2018), "Possible ways to objectify the judging system in cheerleading, using the discipline of cheerleading – stunt-mixed", *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism*, materials of VI All-Russian Scientific-Practical Conference, pp. 579–582.

**Контактная информация:** pav.prozorov@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 31.05.2023*

УДК 796.88

**ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК  
В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Александр Сергеевич Фадеев, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; Антон Владимирович Ворожейкин, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник, Калининградский институт управления, Калининград; Владимир Михайлович Петров, доцент, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, Санкт-Петербург; Станислав Владимирович Пунич, кандидат педагогических наук, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург; Денис Владимирович Руденко, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

Цель научной статьи заключается в исследовании факторов, оказывающих влияние на эффективность тренировок в силовых видах спорта. В ходе исследования были получены следующие основные результаты: выявлены ключевые факторы, влияющие на эффективность тренировок, определена их область применения и разработаны практические рекомендации. В ходе педагогического эксперимента были применены различные методы исследования, такие как анкетирование, наблюдение и анализ данных. Результаты исследования позволили сделать выводы о значимости учета данных факторов при планировании и проведении тренировок в силовых видах спорта.

**Ключевые слова:** тренировка, силовые виды спорта, эффективность, факторы, исследование, практические рекомендации.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318

## **STUDY OF FACTORS AFFECTING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING IN STRENGTH SPORTS**

*Evgeny Anatolyevich Pronin, candidate of pedagogical sciences, Alexander Sergeevich Fadeev, candidate of pedagogical sciences, Mikhailovsky Military Artillery Academy, St. Petersburg; Anton Vladimirovich Vorozheikin, candidate of pedagogical sciences, docent, senior researcher, Kaliningrad Institute of Management; Vladimir Mikhailovich Petrov, docent, St. Petersburg State Agrarian University; Stanislav Vladimirovich Pantich, candidate of pedagogical sciences, Mozhaisky Military Space Academy, St. Petersburg; Denis Vladimirovich Rudenko, senior teacher, Peter the Great Saint Petersburg State Polytechnic University*

### **Abstract**

The purpose of this work is to study the factors influencing the effectiveness of training in strength sports. In the course of the study, the following main results were obtained: key factors affecting the effectiveness of training were identified, their scope of application was determined and practical recommendations were developed. During the pedagogical experiment, various research methods were applied, such as questionnaires, observation and data analysis. The results of the study allowed us to draw conclusions about the importance of taking these factors into account when planning and conducting training in strength sports.

**Keywords:** training, strength sports, efficiency, factors, research, practical recommendations.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Силовые виды спорта имеют особое значение для достижения высоких результатов и развития физических возможностей спортсменов. Эффективность тренировок в силовых видах спорта зависит от множества факторов, таких как физическая подготовленность, технические навыки, психологический фактор, правильное питание и др. Понимание этих факторов и их влияние на тренировочный процесс является важной задачей для тренеров, спортсменов и исследователей [3].

Силовые виды спорта становятся все более популярными среди людей, стремящихся к активному образу жизни и достижению спортивных результатов. Однако, несмотря на широкое распространение этих видов спорта, необходимо более глубокое понимание факторов, которые могут повлиять на эффективность тренировок и достижение желаемых результатов. Изучение этих факторов позволяет разработать оптимальные подходы к тренировочному процессу, улучшить результаты спортсменов и предотвратить возможные травмы и переутомления.

Целью данного исследования является изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта. В рамках исследования были поставлены следующие задачи:

- идентифицировать ключевые факторы, оказывающие влияние на эффективность тренировок в силовых видах спорта;
- определить область применения этих факторов и их взаимосвязь с тренировочным процессом;
- провести педагогический эксперимент для оценки влияния выделенных факторов на результаты тренировок;
- разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов по оптимизации тренировочного процесса в силовых видах спорта.

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В данном исследовании использовался комплексный подход, включающий анкетирование, наблюдение и анализ данных. Исследование проводилось на выборке из опытных

спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, и тренеров, имеющих большой опыт работы с этими видами спорта.

Анкетирование позволило получить информацию о физической подготовленности, питании, режиме тренировок и других факторах, которые могут влиять на эффективность тренировок. Наблюдение позволило изучить процесс тренировок, включая техническую сторону, психологическое состояние спортсменов и использование различных методик тренировок. Анализ данных включал статистическую обработку полученных результатов и определение связей между факторами и эффективностью тренировок.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных позволил выделить несколько ключевых факторов, оказывающих влияние на эффективность тренировок в силовых видах спорта. Среди них:

- физическая подготовленность: высокий уровень силы и выносливости являются основой для эффективных тренировок в силовых видах спорта. Регулярные силовые тренировки, направленные на развитие мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата, способствуют повышению физической подготовленности и улучшению результатов;

- правильное питание: питание играет важную роль в эффективности тренировок в силовых видах спорта. Потребность в белках, углеводах и жирах у спортсменов силовых видов спорта отличается от обычного рациона. Оптимальное питание, включающее достаточное количество калорий и питательных веществ, помогает поддерживать энергетический баланс и обеспечивает необходимые ресурсы для тренировок и восстановления;

- психологический фактор: ментальное состояние спортсмена имеет важное значение для эффективности тренировок. Высокий уровень мотивации, концентрации и уверенности в себе способствует достижению лучших результатов. Психологические техники, такие как визуализация, установка целей и позитивное мышление, могут быть полезными инструментами для улучшения психологического состояния и повышения эффективности тренировок;

- правильное планирование тренировочного процесса: оптимальное распределение нагрузки, разнообразие тренировочных методик и периодизация тренировок являются важными аспектами для достижения высокой эффективности тренировок. Учет индивидуальных особенностей спортсмена, его текущей формы и целей позволяет создать наиболее эффективный и безопасный тренировочный план.

Полученные результаты подтверждают важность учета факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта. Они свидетельствуют о том, что достижение высоких результатов требует комплексного подхода, который включает физическую подготовленность, питание, психологическую подготовку и правильное планирование тренировок. Каждый из этих факторов взаимосвязан и влияет на другие, поэтому их учет и оптимизация должны осуществляться в комплексе.

Обсуждение результатов также подтверждает необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу. Учитывая, что каждый спортсмен имеет уникальные физические, психологические и питательные потребности, тренерам следует адаптировать тренировки и разработать индивидуальные программы, учитывающие эти особенности. Это позволит достичь оптимальных результатов и снизить риск возникновения переутомления или травм [1].

На основе полученных результатов, были разработаны следующие практические рекомендации для тренеров и спортсменов:

- тщательное планирование тренировочного процесса, учитывая фазы подготовки и восстановления, разнообразие нагрузок и индивидуальные особенности спортсмена. Использовать методы циклических и волнообразных нагрузок для достижения оптимальных результатов;

- уделяйте особое внимание правильной технике выполнения упражнений. Обращать внимание на биомеханику, дыхание, положение тела и другие технические аспекты. Регулярно проводить анализ и коррекцию техники с помощью квалифицированных тренеров;
- составлять сбалансированный режим питания, который соответствует тренировочной нагрузке и спортивным целям. Обеспечивать достаточное потребление белка, углеводов, жиров, витаминов и минералов;
- развивать психологическую подготовку и умение управлять стрессом. Работать над повышением мотивации, концентрации и уверенности. Использовать методы психологического тренинга и взаимодействуйте с опытными специалистами для достижения оптимального психологического состояния;
- регулярно отслеживать и анализировать свои тренировочные результаты. Использовать специальные инструменты, например тренировочные дневники, для контроля прогресса и выявления связи между факторами и эффективностью тренировок.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования были выявлены ключевые факторы, влияющие на эффективность тренировок в силовых видах спорта. Физическая подготовленность, правильное питание, психологическая подготовка и правильное планирование тренировок являются важными аспектами, которые взаимодействуют друг с другом и определяют успешность тренировочного процесса [4].

Оптимизация этих факторов требует индивидуального подхода к каждому спортсмену, учета его особенностей и целей. Комплексный подход к тренировкам, с учетом всех вышеупомянутых факторов, позволит достичь наивысших результатов в силовых видах спорта.

Разработанные практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и предотвращению возможных проблем, таких как переутомление и травмы, помогут тренерам и спортсменам достигнуть максимальной эффективности в тренировках и достичь своих спортивных целей.

Изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта, является актуальной и важной задачей, которая способствует развитию этой области и повышению уровня достижений спортсменов. Дальнейшие исследования в этой области могут внести дополняющий вклад в наше понимание процесса тренировок в силовых видах спорта. В дальнейших исследованиях можно углубиться в изучение конкретных аспектов, таких как оптимизация питания для повышения выносливости и восстановления, разработка инновационных тренировочных методик, анализ влияния различных психологических подходов на эффективность тренировок и другие аспекты, которые могут иметь значительное влияние на результаты тренировок в силовых видах спорта.

Также стоит обратить внимание на разработку более точных методов оценки эффективности тренировок в силовых видах спорта. Использование современных технологий, таких как носимые устройства для мониторинга физиологических показателей, анализ данных, может помочь более объективно измерить результаты тренировок и определить их влияние на достижение спортивных целей.

Кроме того, стоит уделить внимание разработке более эффективных систем подготовки тренеров, которые смогут применять передовые научные знания в практике тренировок. Обмен опытом между тренерами и проведение коллективных исследовательских проектов также могут способствовать развитию этой области [2].

В заключение, изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта, является важным направлением исследований. Комплексный подход, включающий физическую подготовленность, питание, психологическую подготовку и правильное планирование тренировок, способствует достижению наилучших результатов.

Дальнейшие исследования и инновационные подходы в этой области могут привести к улучшению тренировочного процесса, повышению эффективности и достижению новых высот в силовых видах спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / Е.А. Пронин, М.П. Анисимов, И.А. Давиденко, А.С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 312–315.
2. Основы техники заброса гири на грудь для толчка по длинному циклу с различным хватом дужки гири / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.И. Воркожоков, В.М. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 54–58.
3. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.
4. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.

#### REFERENCES

1. Pronin, E.A., Anisimov, M.P., Davidenko, I.A. and Fadeev, A.S. (2022), “Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of barbell grip”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 312–315.
2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Vorkozhokov, I.I., and Petrov, V.M. (2022), “Fundamentals of the technique of throwing weights on the chest for pushing on a long cycle with a different grip of the arm of the kettlebell”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 17 (2), pp. 54–58.
3. 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.
4. 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.

**Контактная информация:** rabotnik2809@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 10.05.2023*

**УДК 379.8.091**

### **ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОЗИЦИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Елена Петровна Процукович, старший преподаватель, Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск*

#### **Аннотация**

Семейное чтение в структуре досуга дошкольников и младших школьников продолжает быть важным его форматом, способствующим их социализации, личностному и когнитивному развитию. В тоже время вытеснение чтения из жизни современной семьи является тенденцией, снижается его ценность в целом. Родительская позиция в отношении этого выступает важным фактором. Имея большую обусловленность особенностями личности самих родителей, она взаимосвязана и с возрастом ребенка. В статье представлены результаты эмпирического исследования родительской позиции при организации семейного чтения дошкольников и младших школьников. Выявлены как общие черты, так и особенности, что представляет практический интерес в рамках изучения и поддержки чтения детей и семейного чтения.

**Ключевые слова:** семейное чтение, родительская позиция, дошкольник, младший школьник.