

Установлено, что среднегрупповые значения экспертной оценки у студентов ЭГ степени развития профессиональных компетенций в конце исследования достоверно выше, как исходных данных, так и результатов оценки в КГ ($p < 0,05$).

Выявлено, что совместные занятия оказали позитивное влияние на показатели качества жизни занимавшихся в группе женщин. Наиболее значимый прирост зафиксирован по показателю, характеризующему «физическое и психологическое благополучие» (с 15,4% до 39,4%). Показатель «микросоциальная поддержка» вырос с 21,3% до 33,8%. Женщины отметили, что за время занятий по их собственной оценке значительно улучшились «состояние здоровья».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, организация и проведение студентами факультета физической культуры занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 60–65 лет оказало позитивное влияние на степень сформированности у них профессиональных компетенций по сравнению с традиционной системой подготовки, а также на рост параметров качества жизни у женщин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста / М.В. Белавкина, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федоренко // Медицина: теория и практика. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 52–62.
2. Зарединова Э.Р. Формирование педагогического мастерства будущего педагога в процессе профессионально-практической подготовки / Э.Р. Зарединова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 3-2. – С. 83–88.
3. Кривенков А.А. Влияние занятий физическими упражнениями на уровень качества жизни людей пожилого возраста / А.А. Кривенков, Т.К. Ким // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 198–201.

REFERENCES

1. Belavkina, M.V., Lysenko, A.V., Lysenko, D.S. and Fedorec, V.N. (2022), “Medical and psychological-pedagogical aspects of the organization of physical culture of middle-aged and elderly people”, *Medicine: theory and practice*, Vol. 7, No. 4, pp. 52–62.
2. Zaredinova, E.R. (2022), “Formation of pedagogical skills of the future teacher in the process of professional and practical training”, *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanities*, No. 3-2, pp. 83–88.
3. Krivenkov, A.A. and Kim, T.K. (2022), “Influence of physical exercises on the level of quality of life of elderly people”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 198–201.

Контактная информация: pravdov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.08.2023

УДК 796.8

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ: НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ ГИРЕВОГО СПОРТА В ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Светлана Викторовна Пронина, магистр, Алтайский государственный университет, Барнаул; Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург

Аннотация

В ходе нашего исследования мы исследовали развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте на примере спортивной секции гиревого спорта в военном учебном заведении. Был

проведён педагогический эксперимент. Участники были отобраны из секции гиревого спорта Михайловской военной артиллерийской академии (г. Санкт-Петербург). Две группы (ЭГ, КГ) по 5 человек в каждой. В эти группы входили курсанты первого и второго курса в возрасте от 18 до 20 лет. Участники продемонстрировали среднее увеличение силы на 15% и смогли выполнить на 20% больше повторений в тестах на рывок гири после 12-недельной программы тренировок. Эти результаты имеют практическое значение для военных учреждений, предполагая, что интеграция гиревого спорта в учебные программы может оптимизировать физическую подготовленность военнослужащих.

Ключевые слова: Гиревой спорт, военная подготовка, сила, выносливость, педагогический эксперимент, структурированная программа тренировок.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p276-280

DEVELOPMENT OF STRENGTH AND STRENGTH ENDURANCE IN KETTLEBELL LIFTING: ON THE EXAMPLE OF THE KETTLEBELL LIFTING SECTION IN A MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION

Svetlana Viktorovna Pronina, master student, Altai State University, Barnaul; Evgeny Anatolyevich Pronin, candidate of pedagogical sciences, Mikhailovskaya Military Artillery Academy, St. Petersburg

Abstract

In the course of our research, we investigated the development of strength and strength endurance in kettlebell lifting using the example of the kettlebell lifting sports section in a military educational institution. A pedagogical experiment was conducted. The participants were selected from the kettlebell lifting section of the Mikhailovsky Military Artillery Academy (St. Petersburg). Two groups (EG, KG) of 5 people each. These groups included first- and second-year cadets aged 18 to 20 years. Participants showed an average increase in strength of 15% and were able to perform 20% more repetitions in the kettlebell snatch tests after a 12-week training program. These results are of practical importance for military institutions, suggesting that the integration of kettlebell lifting into training programs can optimize the physical fitness of military personnel.

Keywords: Kettlebell lifting, military training, strength, endurance, pedagogical experiment, structured training program.

ВВЕДЕНИЕ

Гиревой спорт – это дисциплина, которая сочетает в себе элементы силы, силовой выносливости и спортивной техники. Она включает в себя поднятие гирь различного веса определенным набором движений в течение определенного промежутка времени. Гиревой спорт в последние годы приобрел известность как универсальный и эффективный метод тренировки, и его интеграция в военные учебные заведения принесет многообещающие результаты [1].

Целью исследования является изучение эффективности занятий гиревым спортом в развитии силы и силовой выносливости в военном учебном заведении.

Задачи исследования:

- оценить развитие силы: оценить влияние спортивных тренировок с гирями на развитие силы участников, в частности, путем оценки изменений в максимальных показателях за одно повторение для ключевых групп мышц, участвующих в выполнении упражнений с гирями.
- оценить силовую выносливость: оценка влияния спортивных тренировок с гирями на силовую выносливость участников.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников в рамках гиревого спорта;

– анкетирование тренеров и спортсменов-гиревиков в военном образовательном учреждении, с целью выявления наиболее эффективных методов тренировок для развития силы и силовой выносливости;

– наблюдение за процессом тренировок и составление записей о технике выполнения упражнений и использовании гирь разного веса;

– тестирование силы и силовой выносливости у спортсменов, с целью определения эффективности тренировочного процесса и выявления улучшений в показателях силы и силовой выносливости.

Наше исследование задумано как комплексное исследование.

Участники были отобраны из секции гиревого спорта Михайловской военной артиллерийской академии (г. Санкт-Петербург). Две группы по 5 человек. В эти группы входили курсанты первого и второго курса в возрасте от 18 до 20 лет.

Участники эксперимента имели базовый уровень физической подготовки и прошли медицинское обследование, чтобы исключить какие-либо противопоказания к интенсивным физическим нагрузкам. Тем самым обеспечивалась достоверность исследования [2].

При участии опытных тренеров по гиревому спорту была разработана структурированная программа тренировок по гиревому спорту. Эта программа придерживалась признанных принципов прогрессивной перегрузки и периодизации.

Спортивные тренировки проводились три раза в неделю, имитируя реалистичный график тренировок в военном контексте. Продолжительность каждой тренировки составляла примерно от 60 до 90 минут.

Программа тренировок включала в себя различные спортивные упражнения с гирями, такие как: классический толчок гирь, толчок гирь по длинному циклу, рывок гири, армейский гиревой рывок, а также упражнения с тяже атлетической штангой до отказа.

Участники постепенно увеличивали интенсивность и объем своих тренировок в течение 12 недель.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценка развития силы среди участников выявила заметные улучшения в их максимальных показателях за один 10 минутный подход выполнения упражнения. Эти успехи можно объяснить прогрессивным подходом к перегрузкам в рамках структурированной программы тренировок по гиревому спорту. Участники продемонстрировали среднее увеличение силы в среднем на 15%.

Этот результат подчеркивает эффективность гиревого спорта как средства повышения силы в контексте военной подготовки. Повторяющийся характер упражнений с гирями в сочетании с постепенным увеличением тренировочной нагрузки, по-видимому, особенно эффективен для укрепления мышечной силы.

В исследовании также оценивалось влияние занятий гиревым спортом на силовую выносливость участников, что является критическим фактором в военной подготовке. Тесты на силовую выносливость, включая тесты на рывок гири, были проведены для измерения способности участников выдерживать повторяющиеся движения с течением времени [3].

Результаты показали значительное повышение силовой выносливости, при этом участники последовательно выполняли большее количество повторений за один и тот же промежуток времени по сравнению с их исходными показателями. В среднем участники смогли выполнить на 20% больше повторений в тестах на рывок гири после 12-недельной программы тренировок.

Этот результат подчеркивает актуальность занятий гиревым спортом для военнослужащих, которым приходится выполнять физически сложные задачи в течение длительного времени. Повышенная силовая выносливость может способствовать повышению оперативной готовности и эффективности военным задачам.

Кроме того, участники продемонстрировали увеличение анаэробной способности, что имеет решающее значение для кратковременных интенсивных нагрузок, часто требующихся при выполнении военных задач. Эта физиологическая адаптация предполагает, что занятия гиревым спортом положительно влияют как на аэробные, так и на анаэробные аспекты физической подготовки.

Результаты нашего исследования подтверждают необходимость включения занятий гиревым спортом в программы военного образования и физической подготовки. Наблюдаемые улучшения в силе, силовой выносливости и физиологических параметрах подчеркивают эффективность этого метода тренировки при подготовке военнослужащих к физическим нагрузкам, предъявляемым к их обязанностям.

Подход к прогрессивным перегрузкам в гиревом спорте хорошо подходит для военных условий, где люди должны быть физически подготовлены к широкому спектру задач, включая переноску тяжелого снаряжения и боевые ситуации.

Улучшенная сердечно-сосудистая система и анаэробные способности, возникающие в результате занятий гиревым спортом, являются особенно многообещающими, поскольку они могут способствовать повышению эффективности выполнения боевых задач и общей оперативной готовности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, наше исследование демонстрирует, что спортивные тренировки с гирями являются ценным инструментом для развития силы, силовой выносливости и физиологической подготовленности у военнослужащих. Структурированная программа тренировок, наряду с подходом к постепенной перегрузке, способствуют значительному улучшению этих ключевых компонентов физической формы [4].

Эти результаты имеют практическое значение для военных учреждений, предполагая, что интеграция гиревого спорта в учебные программы может оптимизировать физическую подготовленность военнослужащих. Будущие исследования могут углубить изучение результатов выполнения конкретных задач и последствий предотвращения травматизма, что еще больше укрепит аргументы в пользу включения гиревого спорта в учебные программы военной подготовки.

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 гирь на грудь для толчка по длинному циклу с различным хватом дужки гири / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.И. Воркозоков, 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*,

Vol. 17, No. 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 24.08.2023

УДК 373.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ

Виктория Валерьевна Роговая, магистрант, Дарья Сергеевна Комаровских, студентка, Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Статья описывает результаты выявления эффективности влияния занятий фитбол-аэробикой на повышение физической подготовленности девочек 5-6 лет. В исследовании приняли участие 32 девочки старшего дошкольного возраста МАДОУ МО г. Краснодара «Детский сад № 191». Предполагалось, что разработанное содержание занятий фитбол-аэробикой с девочками 5-6 лет в рамках пребывания в ДОУ, позволит совершенствовать показатели их физической подготовленности, что, несомненно, оптимизирует процесс физического воспитания детей в ДОУ. Девочки, входящие в состав контрольной группы, занимались по комплексной образовательной программе дошкольного образования «Развитие». Средства фитбол-аэробики были введены в содержание занятий девочек из экспериментальной группы. По итогам проведенного педагогического эксперимента, отмечено достоверное улучшение показателей физической подготовленности девочек 5-6 лет, занимавшихся фитбол-аэробикой в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: фитнес; фитбол-аэробика; физическое воспитание дошкольников; физическая подготовленность; дошкольники.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p280-283

EFFECTIVENESS OF THE USE OF FITBALL-AEROBICS MEANS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS 5-6 YEARS OLD

Viktoriya Valeryevna Rogovaya, master student, Daria Sergeevna Komarovskikh, student, Olga Sergeevna Trofimova, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The article describes the results of revealing the effectiveness of the influence of fitnessball-aerobics classes on the improvement of physical fitness of girls of 5-6 years old. The study involved 32 girls of senior preschool age of the Krasnodar Municipal Educational Establishment "Kindergarten No. 191". It was assumed that the developed content of fitnessball-aerobics classes with girls of 5-6 years old within the framework of staying in the preschool, will improve the indicators of their physical fitness, which will undoubtedly optimize the process of physical education of children in the preschool. The test subjects in the control group were engaged in the comprehensive educational program of preschool education "Development". The means of fitball-aerobics were introduced into the content of the classes of girls from the experimental group.

According to the results of the conducted pedagogical experiment, a reliable improvement of physical fitness indicators of 5-6 years old girls who practiced fitball-aerobics in the daily regime of preschool educational institution was noted.