

4. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

REFERENCES

1. Grechikhin, A.I. and Kirgetov V.D. (1975), *With a map and compass - by radio trace. Competitions in radio orientation*, DOSAAF, Moscow
2. Zelensky, K.G. (2014), *Training process in sports radio direction finding*, monograph, publishing House A. Smekhnov, Stavropol.
3. Zelensky, K.G. and Shubin E.G., "Features of competitive activity in the discipline of sports radio direction finding - radio orientation", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (163). pp. 116–120.
4. Zelensky, K.G. (2021), *Organizational and pedagogical support for the development of a system of long-term training in sports radio direction finding*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.02.2023

УДК 799.32

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье автор предлагает способ повышения результатов в стрельбе из пневматического пистолета с помощью применения физических упражнений с резиновым эспандером. В связи с этим была поставлена соответствующая цель, а также задачи исследования, которые заключались в том, чтобы вначале разработать комплекс физических упражнений с эспандером для стрелков из пистолета, применить его и определить эффективность физической подготовки стрелков с помощью данных упражнений. Разработан и предложен к использованию комплекс физических упражнений с эспандером, который применялся в процессе общей и специальной физической подготовки стрелков. Данная работа продолжалась с 14 юношами в течение 8 месяцев. Контроль результатов осуществлялся 3 раза, и позволил проследить изменения в показателях. По итогам эксперимента результаты экспериментальной группы были выше результатов юношей контрольной группы на 10,3 очка. А изменения показателей в начале и в конце эксперимента составили 24,1 очко в экспериментальной группе, и только 12 очков в контрольной. Разница показателей, превышающая результаты контрольной группы в 2 раза, подтвердила наше предположение. Данная работа имеет большое теоретическое и методическое значение, а также ее применение позволит эффективно достигать педагогических задач в спортивной работе.

Ключевые слова: стрельба, пневматический пистолет, эспандер, физические упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p167-170

INCREASING RESULTS IN SHOOTING FROM AIR PISTOL WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES WITH A RUBBER EXPANDER

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

In the article, the author proposes a way to improve results in air pistol shooting through the use of physical exercises with a rubber expander. In this regard, the corresponding goal was set, as well as the

objectives of the study, which were to first develop a set of physical exercises with an expander for pistol shooters, apply it and determine the effectiveness of the physical training of shooters using these exercises. A set of physical exercises with an expander was developed and proposed for use, which was used in the process of general and special physical training of shooters. This work continued with 14 young men for 8 months. The control of the results was carried out 3 times, and allowed to trace the changes in the indicators. According to the results of the experiment, the results of the experimental group were higher than the results of the boys in the control group by 10.3 points. And the changes in indicators at the beginning and at the end of the experiment amounted to 24.1 points in the experimental group, and only 12 points in the control group. The difference in indicators, exceeding the results of the control group by 2 times, confirmed our assumption. This work is of great theoretical and methodological significance, and its application will effectively achieve pedagogical tasks in sports work.

Keywords: shooting, air gun, expander, physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Навыки точной стрельбы являются важными двигательными способностями для человека. На современном этапе это имеет особую актуальность, особенно для юношей допризывного возраста. Несмотря на то, что стрельба как физическое упражнение не типично для двигательной физкультурной активности, оно способствует развитию физических и личностных качеств. Ведущим физическим качеством в стрельбе становится статическая выносливость, которая в связке с нервно-психической устойчивостью позволяет достигнуть хороших результатов в данном виде физкультурно-спортивной деятельности, и данное обстоятельство особенно актуально для стрельбы из пистолета. В данном виде стрельбы в статике задействованы почти все группы мышц.

Специалисты в данной области всегда находятся в поиске эффективных способов повышения результатов обучения занимающихся [1, 2, 3, 4, 5]. Мы предположили, что использование физических упражнений с резиновым эспандером в общей и специальной физической подготовки стрелков позволит эффективно повысить результаты. Потому мы поставили цель исследования – повысить результаты в стрельбе из пневматического пистолета с помощью упражнений с резиновым эспандером и в связи с этим определили задачи исследования: 1) разработать комплекс физических упражнений с эспандером для стрелков из пистолета; 2) определить эффективность физической подготовки стрелков с помощью резинового эспандера.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Применяя эксперимент как основной метод исследования, сравнивались и анализировались результаты эксперимента. В исследовании приняли участие 2 группы занимающихся: группа «А» и группа «Б». В каждой группе по 14 человек (юноши) примерно равные по подготовке. Результаты стрельб проверялись 3 раза, в начале, в середине и в конце эксперимента (I, II и III этап). Продолжительность эксперимента – 8 месяцев. Положение для стрельбы из пистолета стоя, хватом одной рукой, дистанция 10 м, 10 выстрелов, мишень № 9. Группа «Б» занималась по общепринятой утвержденной программе, а на тренировках с занимающимися группы «А» кроме обычных (программных) средств физической подготовки, применялись упражнения с эспандером. Для этого были разработаны следующие физические упражнения с резиновым эспандером:

- 1) удержание руки с пистолетом в стойке, эспандер на руке с натяжением и креплением снизу на полу (3-4 раза по 1,5–2,5 мин);
- 2) удержание руки с пистолетом в стойке, эспандер на руке с натяжением и креплением слева на стене (2-3 раза по 1,5–2,5 мин);
- 3) удержание руки с пистолетом в стойке, эспандер на руке с натяжением и креплением справа на стене (2-3 раза по 1,5–2,5 мин);
- 4) поднятие руки с пистолетом вперед, из положения пистолет вниз, эспандер на руке с креплением снизу на полу (4–6 раз по 10–12 повторений);

5) шаг влево (вправо) впереди стоящей ногой в стойке с удержанием линии прицеливания, эспандер на руке с натяжением и креплением снизу на полу (2-3 раза по 10 повторений);

6) шаг вперед (назад) в стойке с удержанием линии прицеливания, эспандер на руке с натяжением и креплением снизу на полу (2-3 раза по 8–10 повторений).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования экспериментально подтвердили наше предположение, позволили успешно достичь цели и задач исследования. По результатам контрольных стрельб были определены показатели занимающихся в двух группах (таблица).

Таблица – Показатели стрельбы в группах занимающихся

Вид упражнения	Группа «А»			Группа «Б»			Р
	I этап	II этап	III этап	I этап	II этап	III этап	
Стрельба из пневматического пистолета стоя, хватом одной рукой, (очки)	54,4±0,5	69,1±0,7	78,5±0,2	56,2±0,5	61,9±0,5	68,2±0,1	<0,05

У стрелков группы «А» на конечном этапе исследования средние результаты оказались на 10,3 очка выше, чем у стрелков группы «Б». Рост результатов за все время эксперимента в группе «Б» составил 12 очков, а в группе «А» – 24,1 очко, что подтверждает наши предположения.

Данная работа не претендует на то, чтобы быть окончательной, она легко может быть продолжена и получить дальнейшее эффективное развитие, но при повторении данного эксперимента необходимо помнить о соблюдении требований безопасности. Натяжение эспандера может меняться в зависимости от подготовленности стрелка и этапа тренировки.

ВЫВОДЫ

Таким образом, применение физических упражнений с резиновым эспандером на тренировках по общей и специальной физической подготовке стрелков из пистолета, позволяет улучшить показатели стрельбы за относительно небольшой отрезок времени. Процесс обучения и совершенствования навыкам стрельбы из пистолета стал более полноценным и оптимизированным. Познавательная активность и интерес ребят к занятиям повысился в результате использования новых упражнений, внесших разнообразие в процесс физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксентьев А.Л. Особенности пулевой стрельбы как спортивной дисциплины / Региональный вестник. – 2020. – № 9(48). – С 41–42.
2. Воробьева С.М. Влияние темперамента на результат в пулевой стрельбе / С.М. Воробьева, В.В. Донских // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182) – С. 76–79.
3. Лопарев А.В. Спортивные мероприятия по пулевой стрельбе во время пандемии COVID-19 / Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2021. – Т. 5. – С. 100–103.
4. Ореховская Е.В. Тенденции развития пулевой стрельбы в современном мире / Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 61–66.
5. Юрчик Н.А. Применение технических средств в пулевой стрельбе / Прикладная спортивная наука. – 2018. – № 2 (8). – С. 65–71.

REFERENCES

1. Aksentiev A.L. (2020), "Features of bullet shooting as a sport discipline", *Regional Bulletin*, No. 9(48). pp. 41–42.
2. Vorobieva S.M. and , Donskikh V.V. (2020), "Influence of temperament on the result in bullet shooting", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 4 (182). pp. 76–79.
3. Loparev A.V. (2021), "Shooting sports events during the COVID-19 pandemic", *Interexpo Geo-Siberia*, V. 5. pp. 100-103.

4. Orekhovskaya, E.V. (2018), "Trends in the development of bullet shooting in the modern world", *Problems and prospects for the development of physical culture and sports*, No. 1, pp. 61–66.

5. Yurchik N.A. (2018), "The use of technical means in bullet shooting", *Applied sports science*, No. 2(8). pp. 65-71.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 796.012.62

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С РОЛИКОМ ДЛЯ ПРЕССА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье подчеркивается значимость развития мышц живота как мышечной группы участвующей в дыхании. Автором поставлена цель исследования – установить является ли использование физических упражнений с роликом для пресса более эффективным средством развития мышц живота. В соответствии с целью поставлены следующие задачи исследования: определить эффективность упражнений с роликом для пресса для развития силовой выносливости мышц живота и разработать рекомендации по применению упражнений с роликом для пресса на занятиях. С группой студентов на протяжении 5 месяцев исследования проводился эксперимент. Систематически на занятиях по физической культуре кроме других средств развития мышц живота использовались упражнения с роликом для пресса. В результате у студентов экспериментальной группы к концу эксперимента результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине повысились на 15,3 подъема, а контрольной группе – только на 3,3 подъема. А при сравнении конечных показателей групп выяснилось, что у студентов экспериментальной группы результаты выше на 10,6 подъемов в среднем. Авторы утверждают, что результаты исследования являются значимыми для теории и практики физической культуры в образовательных учреждениях всех типов.

Ключевые слова: мышцы живота, силовая выносливость, физические упражнения, ролик для пресса, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p170-172

PHYSICAL EXERCISES WITH THE ROLLER FOR THE PRESS AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING THE ABDOMINAL MUSCLES

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

The article emphasizes the importance of the development of the abdominal muscles as a muscle group involved in breathing. The author set the goal of the study - to establish whether the use of physical exercises with a press roller is a more effective means of developing abdominal muscles. In accordance with the goal, the following objectives of the study were set: to determine the effectiveness of exercises with a press roller for the development of strength endurance of the abdominal muscles and to develop recommendations for the use of exercises with a press roller in the classroom. An experiment was conducted with a group of students during 5 months of the study. Systematically, in physical education classes, in addition to other means of developing the abdominal muscles, exercises with a roller for the press were used. As a result, by the end of the experiment, the results of the students in the experimental group in lifting the body from the supine position increased by 15.3 lifts, and in the control group - only by 3.3 lifts. And when comparing the final indicators of the groups, it turned out that the students of the experimental group had higher results by 10.6 lifts on average. The authors argue that the results of the study are significant for the theory and practice of physical culture in educational institutions of all types.

Keywords: abdominal muscles, strength endurance, physical exercises, press roller, physical fitness.