

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.

ВВЕДЕНИЕ

Специалисты в области физической культуры и спорта на современном этапе находятся в поиске путей повышения эффективности развития физических качеств человека [1, 2, 5]. Силовая выносливость – качество, которое является важным для всех мышечных групп организма. Развитие мышц брюшного пресса имеет большое значение для человека, потому что участвует в такой жизненно важной функции как дыхание, а это приобретает дополнительную актуальность в период распространения коронавирусных инфекций [4]. Тонус мышц брюшного пресса также важен для здоровья и функционирования внутренних органов живота [3].

Мы предположили, что систематическое использование ролика для пресса на занятиях позволит эффективнее развить силовую выносливость мышц живота. В связи с этим была поставлена цель исследования – установить является ли использование физических упражнений с роликом для пресса более эффективным средством развития мышц живота. Определили задачи исследования: 1) определить эффективность упражнений с роликом для пресса для развития силовой выносливости мышц живота; 2) разработать рекомендации по применению упражнений с роликом для пресса на занятиях.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучив научные, литературные данные, мы решили провести эксперимент, для получения и обработки данных (анализ и систематизация), с тем чтобы сделать соответствующие выводы. В эксперименте участвовала контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), в которые были отобраны по 38 студентов, с примерно равными исходным показателям развития мышц живота.

Эксперимент длился на протяжении 5 месяцев, в течение которого КГ занималось по утвержденной рабочей программе, а ЭГ также занималась по этой программе, но в содержание занятий по физической культуре добавлялись упражнения с роликом для пресса. В основном это были перекаты из упора на ролике на коленях (2-3 раза по 10–18 повторений). Показатели развития силовой выносливости мышц живота определялись по контрольному упражнению – поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты (количество подъемов). Контроль проводился 2 раза, на I и II этапе исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале и в конце эксперимента у студентов определялся уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса (таблица).

Таблица – Показатели развития мышц живота в группах

Вид упражнения	КГ		ЭГ		Р
	I этап	II этап	I этап	II этап	
Поднимание туловища из положения лежа руки за головой, (кол-во подъемов)	42,8±0,7	58,1±0,5	44,2±0,5	47,5±0,1	<0,05

В ЭГ к концу эксперимента результаты повысились на 15,3 подъема туловища в среднем, а в КГ – только на 3,3 подъема и это повышение мы связываем с развивающим воздействием плановых занятий по физической культуре. Но как показывает эксперимент, это воздействие эффективнее осуществилось в ЭГ. Сравнивая показатели между группами на II этапе, мы видим, что результаты ЭГ выше результатов КГ на 10,6 подъемов.

Мы считаем важным отметить рекомендации по применению ролика для пресса на занятиях: применение мягкого коврика под коленями; применения ролика с двумя «колесиками» у занимающихся с низкой физической готовностью, для избегания ушибов кистей; постепенно увеличивать амплитуду выполнения и длину перекатов, также для оптимизации образовательного процесса и обеспечения безопасности.

Результат исследования подтверждает наши предположения и позволяет констатировать, что цель исследования достигнута и задачи решены.

ВЫВОДЫ

Таким образом, систематическое использование ролика для пресса на занятиях по физической культуре позволяют эффективнее развивать мышцы живота. Использование ролика для пресса требует соблюдения правил его эксплуатации, методических рекомендаций и требований безопасности. Данное исследование можно успешно продолжить более творчески, используя ролик для пресса на занятиях, применяя более разнообразные упражнения, которые позволят пополнить содержательную основу занятий и повысить познавательную активность занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марухин А.П. Роль физической культуры в развитии и поддержки здоровья личности / А.П. Марухин, Н.В. Колесникова // Вестник науки. – 2022. – Т.4, № 6(51). – С. 243–246.
2. Сбитнева О.А. Роль мышц брюшного пресса в состоянии здоровья и физической подготовленности / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 1-1. – С. 74–77.
3. Платонова Я.В. Теоретические и практические аспекты развития силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса у студенток вуза / Я.В. Платонова, М.В. Князев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 26. № 195. – С. 192–202.
4. Платонова Я.В. Статическая силовая выносливость мышц туловища как один из факторов физической работоспособности студенток на занятиях оздоровительной аэробикой / Я.В. Платонова // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 4. – С. 108–115.
5. Платонова Я.В. Развитие и совершенствование физических качеств у студентов: методические аспекты / Я.В. Платонова, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. № 4. – С. 1020–1027.

REFERENCES

1. Marukhin A.P., Kolesnikov N.V. (2022), "The role of physical culture in the development and support of personal health", *Bulletin of Science*, V.4, No. 6 (51). pp. 243–246.
2. Sbitneva O.A. (2019), "The role of abdominal muscles in health and fitness", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 1-1. pp. 74–77.
3. Platonova Ya.V., Knyazev M.V. (2021), "Theoretical and practical aspects of the development of strength and strength endurance of the abdominal muscles in university students", *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, V. 26. No. 195. pp. 192–202.
4. Platonova Ya.V. (2022), "Static power endurance of the trunk muscles as one of the factors of female students' physical performance in health-improving aerobics classes", *Man. Sport. Medicine*, V. 22. No. 4. pp. 108–115.
5. Platonova Ya.V., Korablev Yu.Yu. (2022) "Development and improvement of students' physical qualities: methodological aspects", *Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, V. 27, No. 4, pp. 1020–1027.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 796.88

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА: ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ СПОРТСМЕНОВ

Вадим Рустемович Ибрагимов, студент, **Вячеслав Сергеевич Гринченко**, старший преподаватель, **Евгений Анатольевич Мазуренко**, старший преподаватель, **Ренат Викторович Лукашевич**, студент, **Владимир Дмитриевич Фомичев**, студент, **Яна Сергеевна Петренко**, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В любой спортивной дисциплине необходимо понимать специфику биомеханического процесса движения, которое выполняет спортсмен. Одним из показателей спортивного мастерства в