

4. Tyshler, D.A., Ryzhkova, L.G. and Dzoblaeva, I.M. (2014), "Pedagogical bases of education and training", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 34–36.

5. Movshovich, A.D., Moiseev, A.B., Ryzhkova, L.G. and Sidorova, V.V. (2008), "Age dynamics of improvement of motor qualities at the stages of long-term training of fencers", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 13–14.

Контактная информация: voynova.1974@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.11.2023

УДК 796.8

ЭТАПЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ СПОРТСМЕНОВ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА «АРМЕЙСКИЙ ГИРЕВОЙ РЫВОК»

Антон Владимирович Ворожейкин, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий отделом, Калининградский институт управления, Калининград; **Денис Евгеньевич Коновалов**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург; **Роман Валерьевич Едигарев**, старший преподаватель, **Алексей Сергеевич Галунин**, преподаватель, **Максим Сергеевич Семенов**, преподаватель, **Николай Фёдорович Филатов**, преподаватель, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец

Аннотация

В ходе нашего исследования мы определили и описали ключевые этапы силовой подготовки. Спортсменам-гиревикам необходимо использовать структурированный подход к силовым тренировкам в рамках ежегодного цикла. Целесообразно начинать с этапа общей подготовки и постепенно переходить к тренировкам рывку гири. Установлено, что фаза после сезонного перехода даёт возможность предотвратить перетренированность и поддерживает долгосрочное спортивное развитие атлетов. В исследовании разработаны и представлены практические рекомендации для спортсменов и тренеров, занимающихся армейским гиревым рывком.

Ключевые слова: Армейский гиревой рывок, этапы, силовая подготовка, годовой цикл, военно-прикладной вид спорта.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p84-87

STAGES OF STRENGTH TRAINING IN THE ANNUAL CYCLE OF ATHLETES OF THE MILITARY-APPLIED SPORT "ARMY KETTLEBELL JERK"

Anton Vladimirovich Vorozheikin, candidate of pedagogical sciences, docent, head of department, Kaliningrad Institute of Management; **Denis Evgenievich Konovalov**, candidate of pedagogical sciences, docent, Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg; **Roman Valeryevich Edigarev**, senior teacher, **Alexey Sergeevich Galunin**, teacher, **Maxim Sergeyevich Simonenko**, teacher, **Nikolay Fedorovich Filatov**, teacher, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets

Abstract

In the course of our research, we identified and described the key stages of strength training. Kettlebell athletes need to use a structured approach to strength training as part of an annual cycle. It is advisable to start with the general preparation stage and gradually move on to the kettlebell snatch training. It is established that the phase after the seasonal transition makes it possible to prevent overtraining and supports the long-term athletic development of athletes. The study developed and presented practical recommendations for athletes and coaches involved in the army kettlebell jerk.

Keywords: Army kettlebell jerk, stages, strength training, annual cycle, military-applied sport.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные тренировки по развитию силы являются фундаментальным аспектом повышения спортивных результатов, особенно в видах спорта, требующих сочетания

силы, выносливости и спортивной техники. Упражнение гиревого спорта - армейский гиревой рывок, создано специально для проверки силовых качеств у военнослужащих [4]. Он относится к военно-прикладному спорту в ВС РФ. Армейский гиревой рывок требует высокого уровня физической подготовленности и силы, поэтому спортсменам важно следовать хорошо структурированной программе тренировок на протяжении всего годового цикла. В нашем исследовании рассматриваются этапы силовой тренировки в контексте годового цикла для спортсменов, занимающихся армейским гиревым рывком [7].

Военно-прикладной вид спорта армейский гиревой рывок включает в себя упражнение рывок гири в течение 12 минут с неограниченной сменой рук во время подъема. Рывок гири делается весом гири 24 кг, 32 кг для спортсменов мужского пола и 16 кг, 24 кг для спортсменов женского пола. Спортсменам –гиревикам необходимо развивать как абсолютную силу, так и выносливость, чтобы достичь наивысших результатов. Понимание соответствующих этапов силовых тренировок в годовом цикле имеет решающее значение для оптимизации спортивных результатов и минимизации риска травм [1]. Наше исследование актуально не только для спортсменов и тренеров в данном конкретном виде спорта, но и для всех, кто интересуется принципами силовых тренировок, применимыми к различным спортивным дисциплинам [8].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были использованы следующие методы:

- обзор научной литературы отечественных исследователей, специализировавшихся в гиревом спорте, таких как: доктор педагогических наук, профессор Баранов В.В (Оренбургский государственный университет), кандидат педагогических наук, доцент Живодёров А.В. (Санкт-Петербургский технологический институт), кандидат педагогических наук Толопченко В. Н. (Ростовский институт ВГУЮ) и др.;
- опрос респондентов, в роли которых выступили ведущие тренеры военных ВУЗОВ Санкт-Петербургского гарнизона и федерации гиревого спорта г. Санкт-Петербурга.

Цель нашего исследования состоит в определении и описании ключевых этапов силовой подготовки, которым должны следовать спортсмены-гиревики в рамках годового тренировочного цикла. Мы стремимся предоставить спортсменам, тренерам и ученым в области спорта комплексную систему для оптимизации развития силы, достижения максимальной производительности и предотвращения травм.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Спортсменам-гиревикам в годовом тренировочном процессе следует применять структурированный подход для достижения наивысших спортивных результатов.

Выявлено, что структурированный подход, включающий в себя межсезонный, предсезонный, внутри сезонный и после сезонный этапы, помогает спортсменам заложить прочную основу, повысить индивидуальные для спорта физические навыки [2].

В ходе нашего исследования мы разработали практические рекомендации, которые могут быть использованы тренерами и спортсменами-гиревиками для качественной подготовки к соревновательной деятельности:

- тренерам необходимо постоянно планировать в тренировочные программы упражнения на отработку спортивной техники выполнения рывка с гирей соревновательного веса;
- тренерам необходимо учитывать физические возможности спортсменов-гиревиков и их соматотип. Следует обратить внимание на уровень развития двигательных способностей, так как он у всех атлетов разный;
- для профилактики получения травм, необходимо уделять как можно больше внимания восстановлению после физических нагрузок [5].

Таблица – Этапы силовой подготовки спортсменов-гиревиков.

1	Этап общей подготовки (межсезонье)	В межсезонье спортсмены сосредотачиваются на создании прочного фундамента общей физической подготовленности. Эта фаза обычно включает упражнения для улучшения общей силы, гибкости и состояния сердечно-сосудистой системы. Спортсмены могут использовать различные методы силовых тренировок, включая традиционную тяжелую атлетику и упражнения с гирями.
2	Специфическая фаза подготовки (предсезонная)	По мере приближения соревновательного сезона спортсмены переходят к более специфичной для спорта фазе тренировок. Эта фаза включает в себя упражнения, специфичные для рывка гири, с акцентом на улучшение техники выполнения упражнения, скорости и силы. Спортсмены постепенно увеличивают интенсивность и специфичность своих тренировок, имитируя условия соревнований.
3	Этап соревнований (межсезонный этап)	Во время соревновательного сезона акцент смещается на поддержание и доводку результатов, достигнутых на предыдущих этапах. Спортсмены-гиревики продолжают выполнять упражнение рывок гири, но с уменьшенным объемом и увеличенным отдыхом, чтобы обеспечить максимальную производительность во время соревнований. Особое внимание уделяется восстановлению и профилактике травм.
4	Переходный этап (после сезонный)	После соревновательного сезона спортсмены-гиревики вступают в переходную фазу, направленную на восстановление и регенерацию. Интенсивность тренировок снижается, и могут быть введены альтернативные формы физической активности для поддержания общей физической формы без стресса от высокоинтенсивных тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выявлено, что этапы силовой подготовки в годовом цикле спортсменов, участвующих в военно-прикладном виде спорта армейский гиревой рывок, играют решающую роль в оптимизации результатов и минимизации риска получения травм [3]. Структурированный подход, включающий межсезонный, предсезонный, внутри сезонный и после сезонный этапы, помогает спортсменам заложить прочный фундамент, улучшить специфические для спорта навыки и поддерживать пиковые показатели в долгосрочной перспективе. Выполнение практических рекомендаций, изложенных в нашем исследовании, может принести значительную пользу как спортсменам, так и тренерам в достижении успеха в этом виде спорта [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е.А. Пронин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 26–30.
2. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е.А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 231–235.
3. Пронин, Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика / Е.А. Пронин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88–94.
4. 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.
5. 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.
6. Пронина С.В. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте: на примере секции гиревого спорта в военном учебном заведении / С.В. Пронина, Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 276–280.
7. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учётом соматотипа / Е.А. Пронин, И.А. Суслина, И.В. Мальцева, А.В. Зюкин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1(81). – С. 245–251.
8. Схема последовательности обучения тяжелоатлетическому приему / Е. А. Пронин, А.С. Удалых, А.С. Митрюков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 345–349.

REFERENCES

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
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.
6. Pronina, S.V., Pronin E.A. (2023), "Development of strength and strength endurance in kettlebell lifting: on the example of the kettlebell lifting section in a military educational institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (222), pp. 276–280.
7. Pronin, E.A., Suslina, I.A., Maltseva, I.V. and Zyukin, A.V. (2022), "The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype", *Physical culture and health*, No. 1 (81), pp. 245–251.
8. Pronin, E.A., Udalykh, A.S., Mitryukov, A.S. et al. (2022), "Scheme of the sequence of weightlifting training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 345–349.

Контактная информация: m3lnik2123@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.10.2023

УДК 37.02

МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ РАЗРАБОТОК ИНФОРМАЦИОННОГО И ПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСОВ

Артур Владимирович Гараганов, доктор психологических наук, профессор, руководитель отдела, старший научный сотрудник, Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва; Михаил Павлович Бородин, кандидат исторических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России имени Героя РФ генерала армии Е. Н. Зиничева, Санкт-Петербург; Андрей Вячеславович Зуев, кандидат исторических наук, доцент, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова, Санкт-Петербург; Алексей Сергеевич Канюк, доктор педагогических наук, профессор, проректор Гжельского Государственного Университета, Электроизолятор

Аннотация

Данная научная статья рассматривает отношение молодежи в возрасте от 18 до 35 лет к российским образовательным, промышленным и оборонным отраслям. Исследуется освещение их деятельности в СМИ, а также факторы, влияющие на их популярность и востребованность среди студентов и специалистов, связанных с этими сферами. Основанная на аналитическом и теоретико-эмпирическом подходе, статья представляет анализ результатов глубинных интервью, анкетирования и использования официальных источников, таких как ВЦИОМ и Росстат.

Ключевые слова: образование, цифровизация, доверие, потребности молодежи, беспилотный летательный аппарат, искусственный интеллект.