

УДК 796.8**Упражнение «рывок гири» как эффективное средство развития
общей выносливости у студентов****Анисимов Максим Петрович**

Кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196600, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
Петербургское шоссе, 2;
e-mail: agro@spbgau.ru

Ленина Екатерина Михайловна

Старший преподаватель,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196600, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
Петербургское шоссе, 2;
e-mail: agro@spbgau.ru

Шулева Екатерина Михайловна

Ассистент,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196600, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
Петербургское шоссе, 2;
e-mail: agro@spbgau.ru

Карапетьян Сергей Рафикович

Преподаватель,
Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова,
194044, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
ул. Академика Лебедева, 6;
e-mail: info@vmeda.org

Паходня Михаил Олегович

Ассистент,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
195251, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
ул. Политехническая, 29;
e-mail: pahodnya_mo@spbstu.ru

Аннотация

Физическое развитие и здоровье студентов – залог успеха в обучении. Для достижения высоких результатов в физическом воспитании, одну из главных ролей играет общая выносливость. В исследовании мы остановимся на упражнении гиревого спорта – рывок гири. В ходе нашего исследования мы изучим важность упражнений из силовых видов спорта, а в частности упражнение – рывок гири как эффективное средство развития общей выносливости у студентов. Данное упражнение – циклическое в основе которого лежит выполнение рывка гири максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. В статье представлены результаты исследований авторов по изучению важности использования упражнения – рывок гири для развития общей выносливости у студентов. В процессе исследования использовались методы, такие как: анализ научной литературы и исследований отечественных исследователей, опрос тренеров и спортсменов, а также преподавателей высших учебных заведений, проведен педагогический эксперимент. Итогом эксперимента стали различия результатов между испытуемыми группами. Испытуемые экспериментальной группы показали результаты в среднем на 6% выше, чем испытуемые контрольной группы, тем самым доказана эффективность упражнения – рывок гири для развития общей выносливости у студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Анисимов М.П., Ленина Е.М., Шулева Е.М., Карапет'ян С.Р., Паходня М.О. Упражнение «рывок гири» как эффективное средство развития общей выносливости у студентов // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 145-151.

Ключевые слова

Рывок гири, общая выносливость, педагогический эксперимент, внедрение, важность, эффективность, студенты.

Введение

Физическое развитие и здоровье студентов – залог успеха в обучении. Для достижения высоких результатов в физическом воспитании, одну из главных ролей играет общая выносливость [Пронин, Анализ..., 2022; Пронин, Важность..., 2023]. В исследовании, мы остановимся на упражнении гиревого спорта – рывок гири. Данное упражнение – циклическое в основе которого лежит выполнение рывка гири максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Упражнение – рывок гири представлено на рисунке 1.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой [Пронин, Изучение..., 2022].

В ходе нашего исследования мы изучим важность упражнений из силовых видов спорта, а в частности упражнение – рывок гири как эффективное средство развития общей выносливости у студентов.

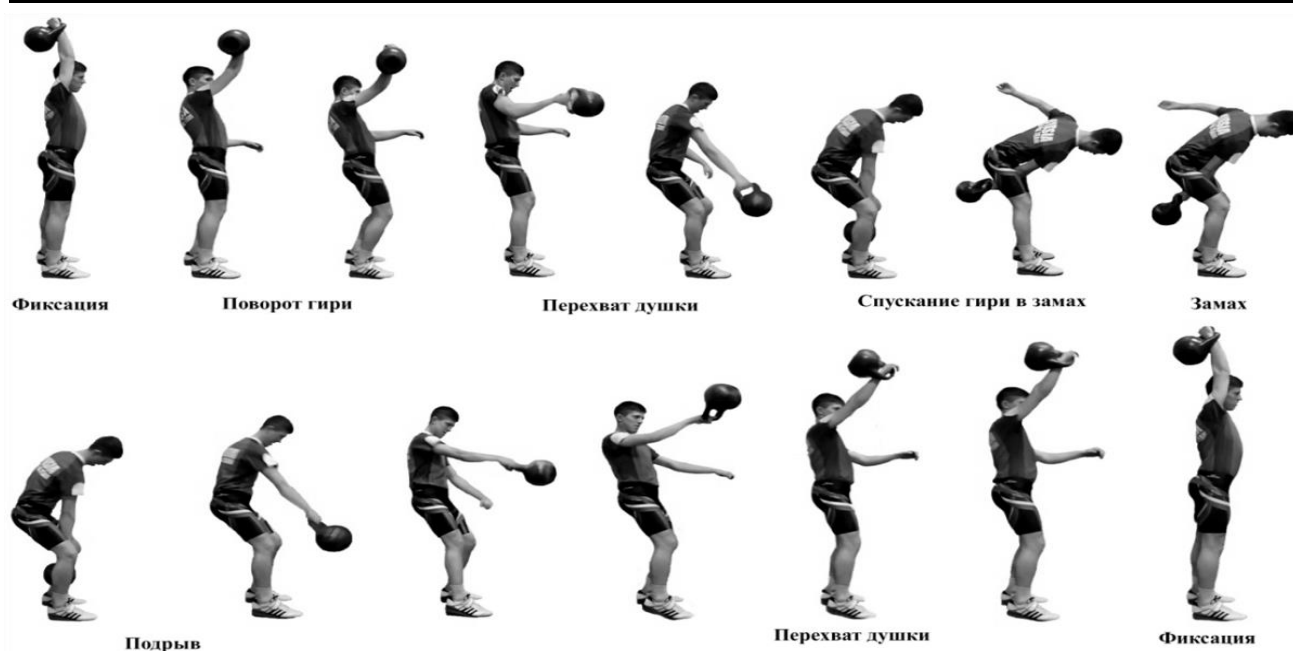


Рисунок 1 - Упражнение – рывок гири

Основная часть

В процессе исследования мы использовали следующие методы, такие как:

- провели анализ научной литературы и исследований отечественных исследователей, компетентных в вопросах силовых видов спорта (Дубровин Д.А., 2016, Катаев И.В., 2014, Толопченко В.Н., 2018, Ингушев Ч.Х., 2002, Борисевич С.А., 2003, Симень В.П., 2003, Ануров В.Л., 2008, Пронин Е.А., 2022 и др.);
- провели опрос тренеров и спортсменов СПб ГБУ ДО СШОРСВС им. В.Ф. Краевского (СПб, пос. Тярлево), а также преподавателей высших учебных заведений г. Санкт-Петербурга;

Анализ научной литературы и опрос респондентов проводился с целью выявления основных средств развития выносливости у студентов с помощью упражнений из силовых видов спорта [Пронин, Влияние..., 2023; Пронин, Особенности..., 2022].

- провели педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился на базе Санкт-Петербургского государственного аграрного университета в период с октября 2023 года по январь 2024 года. Были отобраны 2 группы студентов электроэнергетического факультета по 6 студентов в каждой. Перед педагогическим экспериментом с группами испытуемых были проведены четыре учебно-тренировочных занятия по теме: выполнение упражнения – рывок гири, для ознакомления студентов с техникой выполнения упражнения [Пронин, Индивидуализация..., 2022; Пронин, Педагогическая модель..., 2022].

Анализ научной литературы и опрос респондентов показал, что тренеры, спортсмены, преподаватели для развития выносливости в основном планируют тренировочный процесс студентов с применением упражнений из гиревого спорта. Обосновывая это простотой и доступностью [Пронин, К вопросу..., 2022].

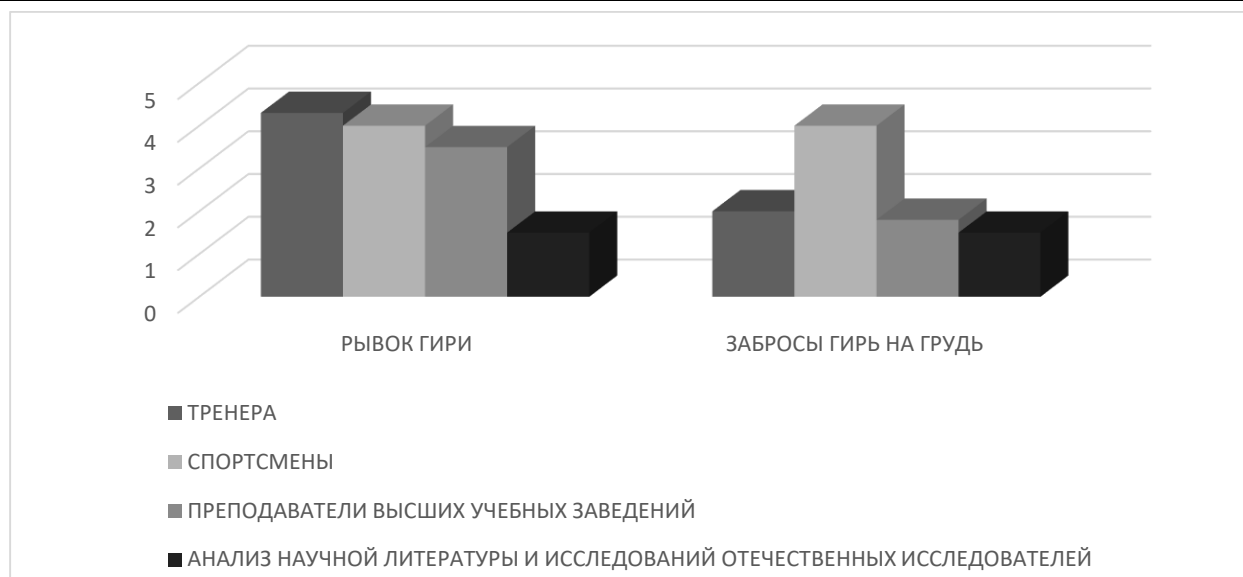


Рисунок 2 - Результаты анализа научной литературы и опроса респондентов

В ходе педагогического эксперимента тренировочный процесс контрольной группы был построен на стандартных тренировочных планах, а в тренировочный процесс испытуемых экспериментальной группы было внедрено упражнение – рывок гири (4 раза в неделю). Данное упражнение выполнялось гирей весом 16 кг, одним подходом с обозначенным временем – 8 минут с произвольной сменой рук. В начале и в конце педагогического эксперимента с испытуемыми были проведены контрольные тесты в виде сдачи зачетного упражнения бег 1000 метров. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты педагогического эксперимента

Испытуемые (КГ)	Бег 1000 метров, мин	Испытуемые (ЭГ)	Бег 1000 метров, мин
до эксперимента			
1	4 мин 22 с	1	4 мин 15 с
2	4 мин 48 с	2	4 мин 30с
3	4 мин 30 с	3	4 мин 35с
4	4 мин 55 с	4	5 мин 10 с
5	5 мин 05с	5	4 мин 41 с
6	5 мин 10 с	6	4 мин 59 с
после эксперимента			
1	4 мин 25 с	1	4 мин 09 с
2	4 мин 45 с	2	4 мин 21 с
3	4 мин 31 с	3	4 мин 30 с
4	4 мин 54 с	4	4 мин 51 с
5	5 мин 01с	5	4 мин 36 с
6	5 мин 17 с	6	4 мин 48 с

Важно отметить, что студенты при подготовке к сдаче нормативов в рамках сессии, при планировании индивидуальных заданий, для повышения общей выносливости могут внедрять упражнение – рывок гири [Пронина, 2023]. Но необходимо помнить, что выполнение упражнений из силовых видов спорта требует качественной технической и физической подготовленности каждого студента [Пронин. Педагогическая модель тренировки, 2022].

Заключение

Выявлено, что упражнения из силовых видов спорта, а в частности упражнение – рывок гири для развития общей выносливости у студентов является эффективным. В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент. Итогом эксперимента стали различия результатов между испытуемыми группами. Испытуемые экспериментальной группы показали результаты в среднем на 6% выше, чем испытуемые контрольной группы, тем самым очевидна эффективность упражнения – рывок гири для развития общей выносливости у студентов.

Библиография

1. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 2. С. 26-30.
2. Пронин Е.А. Важность психологической подготовки в тренировочном процессе спортсменов-регбистов // Артиллерийский журнал. 2023. № 1. С. 60-65.
3. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 7. С. 35-40.
4. Пронин Е.А. Изучение классических движений в гиревом спорте (классическое двоеборье) // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2022. № 2 (3). С. 33-36.
5. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учетом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 231-235.
6. Пронин Е.А. К вопросу об индивидуальном подходе в подготовке спортсменов по гиревому спорту на основе учета соматотипа // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. Омск, 2022. С. 134-136.
7. Пронин Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 8. С. 88-94.
8. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 344-346.
9. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения «армейский гиревой рывок» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 12. С. 125-131.
10. Пронина С.В. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте: на примере секции гиревого спорта в военном учебном заведении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 276-280.

The "kettlebell jerk" exercise as an effective means of developing general endurance among students

Maksim P. Anisimov

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196600, 2, Petersburgskoe h., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: agro@spbgau.ru

Ekaterina M. Lenina

Senior Lecturer,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196600, 2, Petersburgskoe h., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: agro@spbgau.ru

Ekaterina M. Shuleva

Assistant,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196600, 2, Petersburgskoe h., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: agro@spbgau.ru

Sergei R. Karapet'yan

Lecturer,
Kirov Military Medical Academy,
194044, 6, Akademika Lebedeva str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: info@vmeda.org

Mikhail O. Pakhodnya

Assistant,
Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University,
195251, 29, Politekhnicheskaya str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: pahodnya_mo@spbstu.ru

Abstract

The physical development and health of students is the key to success in learning. To achieve high results in physical education, one of the main roles is played by general endurance. In the study we will focus on the kettlebell lifting exercise – kettlebell jerk. In the course of our research, we will study the importance of exercises from strength sports, and in particular the exercise, kettlebell jerk as an effective means of developing general endurance in students. This exercise is cyclic and is based on jerking the kettlebell as many times as possible in a given period of time in a standing position. The article presents the results of the authors' research on the importance of using the exercise, kettlebell jerk for the development of general endurance in students. During the research process, methods were used, such as: analysis of scientific literature and research by domestic researchers, a survey of coaches and athletes, as well as teachers of higher educational institutions, and a pedagogical experiment was conducted. The result of the experiment was the differences in results between the test groups. The test subjects of the experimental group showed results on average 6% higher than the test subjects of the control group, thereby proving the effectiveness of the exercise, the kettlebell jerk for the development of general endurance in students.

For citation

Anisimov M.P., Lenina E.M., Shuleva E.M., Karapet'yan S.R., Pakhodnya M.O. (2024) Uprazhnenie «ryvok giri» kak effektivnoe sredstvo razvitiya obshchei vynoslivosti u studentov [The "kettlebell jerk" exercise as an effective means of developing general endurance among students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 145-151.

Keywords

Kettlebell jerk, general endurance, pedagogical experiment, implementation, importance, effectiveness, students.

References

1. Pronin E.A. (2022) Analiz soderzhaniya silovoi podgotovki sportsmenov po girevomu sportu [Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 17, 2, pp. 26-30.
2. Pronin E.A. (2022) Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa dlya razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov-girevikov s uchetom ikh somatotipa [Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifting athletes, considering their somatotype]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2 (82), pp. 231-235.
3. Pronin E.A. (2022) Izuchenie klassicheskikh dvizhenii v girevom sporte (klassicheskoe dvoebor'e) [Study of classical movements in kettlebell lifting (classical biathlon)]. *Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury i sporta* [Bulletin of the Siberian State University of Physical Culture and Sports], 2 (3), pp. 33-36.
4. Pronin E.A. (2022) K voprosu ob individual'nom podkhode v podgotovke sportsmenov po girevomu sportu na osnove ucheta somatotipa [On the issue of an individual approach to the training of athletes in kettlebell lifting based on considering the somatotype]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Physical education and sport in the education system: current state and prospects]. Omsk.
5. Pronin E.A. (2022) Osobennosti trenirovochnogo rezhima sportsmena-girevika [Features of the training regime of a weight lifter]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 8, pp. 88-94.
6. Pronin E.A. (2022) Pedagogicheskaya model' razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov po girevomu sportu s uchetom somatotipa [Pedagogical model for the development of strength endurance in kettlebell lifting athletes, considering the somatotype]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 2 (204), pp. 344-346.
7. Pronin E.A. (2022) Pedagogicheskaya model' trenirovki uprazhneniya «armeiskii girevoi ryvok» [Pedagogical model of training the exercise “army kettlebell snatch”]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 12, pp. 125-131.
8. Pronin E.A. (2023) Vazhnost' psikhologicheskoi podgotovki v trenirovochnom protsesse sportsmenov-regbistov [The importance of psychological preparation in the training process of rugby athletes]. *Artilleriiskii zhurnal* [Artillery Journal], 1, pp. 60-65.
9. Pronin E.A. (2023) Vliyanie zanyatii girevym sportom na sostoyanie serdechno-sosudistoi sistemy [The influence of kettlebell lifting on the state of the cardiovascular system]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 7, pp. 35-40.
10. Pronina S.V. (2023) Razvitie sily i silovoi vynoslivosti v girevom sporte: na primere seksii girevogo sporta v voennom uchebnom zavedenii [Development of strength and power endurance in kettlebell lifting: on the example of the kettlebell lifting section in a military educational institution]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 8 (222), pp. 276-280.