

УДК 796.8**Метод развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков в эстафете по длинному циклу (на примере секции гиревого спорта военного вуза)****Ворожейкин Антон Владимирович**

Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий научно-исследовательским отделом АНООВО,
Калининградский институт управления,
236001, Российская Федерация, Калининград, ул. Баженова, 4;
e-mail: anton8894@mail.ru

Фадеев Александр Сергеевич

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

Садыков Руслан Ильтизарович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Сургутский государственный педагогический университет,
628417, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;
e-mail: office@surgpu.ru

Челядинов Владимир Васильевич

Кандидат педагогических наук,
Курганская областная организация
общественно-государственного объединения
«Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»,
640018, Российская Федерация, Курган, ул. Советская, 108;
e-mail: dinamokur@yandex.ru

Аннотация

Гиревой спорт является зрелищным, доступным, а также национальным видом спорта. В данный вид спорта входят такие дисциплины как: толчок гирь по длинному циклу, классическое двоеборье (толчок гири, рывок гири), рывок гири, эстафета по длинному циклу. В ходе исследования мы рассмотрим эстафету по длинному циклу. Важно отметить, что эстафета по длинному циклу проводится в конце первого дня соревнований. Состав команды 4 спортсмена. Время проведения эстафеты 12 минут (3 минуты на каждого

спортсмена). Эстафета по длинному циклу требует от спортсменов-гиревиков высокого уровня физической подготовленности, соответственно должного развития силовой выносливости. В ходе исследования при анализе научной литературы и исследований мы попытаемся выявить методы развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу, эффективные на сегодняшний день, а также разработаем метод развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу, и докажем его эффективность. В ходе исследования был разработан метод развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу – комплекс круговой тренировки. В исследовании были использованы методы: анализ научной литературы и исследований, опрос тренеров и спортсменов, педагогический эксперимент. Итогом педагогического эксперимента явились результаты, которые показали атлеты. Испытуемые экспериментальной группы, показали результаты в среднем на 8%-9% выше, чем испытуемые контрольной группы, тем самым доказали эффективность разработанного метода.

Для цитирования в научных исследованиях

Ворожейкин А.В., Фадеев А.С., Садыков Р.И., Челядинов В.В. Метод развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков в эстафете по длинному циклу (на примере секции гиревого спорта военного вуза) // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 332-338.

Ключевые слова

Развитие, силовая выносливость, спортсмены-гиревики, тренировочный процесс, педагогический эксперимент, важность, использование.

Введение

Гиревой спорт является зрелищным, доступным, а также национальным видом спорта. В данный вид спорта входят такие дисциплины как: толчок гири по длинному циклу, классическое двоеборье (толчок гири, рывок гири), рывок гири, эстафета по длинному циклу. В ходе исследования мы рассмотрим эстафету по длинному циклу [Пронин, Индивидуализация..., 2022]. Важно отметить, что эстафета по длинному циклу проводится в конце первого дня соревнований. Состав команды 4 спортсмена. Время проведения эстафеты 12 минут (3 минуты на каждого спортсмена). Эстафета по длинному циклу требует от спортсменов-гиревиков высокого уровня физической подготовленности, соответственно должного развития силовой выносливости. В ходе исследования при анализе научной литературы и исследований авторов мы попытаемся выявить методы развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу, эффективные на сегодняшний день, а также разработаем метод развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу, и докажем его эффективность [Bocharin et al., 2023].

Основная часть

В процессе исследования мы провели анализ научной литературы и исследований отечественных исследователей, компетентных в данном вопросе. Был проведен опрос тренеров СПб ГБУ ДО СШОРСВС им. В.Ф. Краевского и спортсменов федерации гиревого спорта г.

Санкт-Петербурга [Пронин, Анализ..., 2022; Пронин, Структура..., 2022].

Также одним из методов исследования был педагогический эксперимент. Эксперимент проводился на базе Михайловской военной артиллерийской академии в период с сентября 2023 года по декабрь 2023 года с целью проверки эффективности разработанного метода развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу – комплекса круговой тренировки. В эксперименте приняло участие 8 спортсменов-гиревиков, 4 спортсмена контрольная группа и 4 соответственно экспериментальная, разных весовых категорий, с примерно одинаковым уровнем подготовки [Мищенко и др., 2023]. Тренировочный процесс в контрольной группе был построен по стандартным тренировочным планам, а экспериментальная группа в тренировочном процессе использовала два комплекса круговой тренировки (А, Б), 2 раза в неделю [Пронин, Структура..., 2023]. Комплекс круговой тренировки А направлен на повышение силовой выносливости мышц спины, а комплекс круговой тренировки Б направлен на повышение силовой выносливости мышц пресса [Горохов, 2023]. Упражнения, входящие в комплексы круговой тренировки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Состав комплексов круговой тренировки

Наименование	Упражнения, входящие в ККТ
Комплекс круговой тренировки А	1. Гиперэкстензия; 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3. Приседание с гирей на груди 1x32 кг; 4. Наклоны со штангой на плечах стоя 30 кг; 6. Толчок гирь по длинному циклу 3x24 кг; 7. Тяга штанги в наклоне средним хватом 40 кг; 8. Ходьба с удержанием гирь вверх (гири с весом 16 кг); 9. Полу приседы со штангой 60 кг. (до отказа).
Комплекс круговой тренировки Б	1. Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье; 2. Подтягивание на перекладине узким хватом; 3. Восхождение на тумбу 30 см (6 минут); 4. Подрывы олимпийского грифа до уровня подбородка – 40 раз; 5. Гиперэкстензия; 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 9. Планка (до отказа).

В начале и в конце педагогического эксперимента был проведен контрольный зачет в виде командной эстафеты по гиревому спорту [Romanova et al., 2023]. Результаты представлены в таблице 2.

В ходе анализа научной литературы и исследований, опроса тренеров и спортсменов мы убедились, что методов развития силовой выносливости у гиревиков множество, но методы развития силовой выносливости у гиревиков именно при подготовке к эстафете по длинному циклу отсутствуют.

Таблица 2 - Результаты педагогического эксперимента

Испытуемые, КГ, весовая категория	Толчок гирь по ДЦ, 32кг, 3 мин	Испытуемые, ЭГ, весовая категория	Толчок гирь по ДЦ, 32кг, 3 мин
до эксперимента			
1, до 68 кг	12	1, до 68 кг	11
2, до 73 кг	14	2, до 73 кг	15
3, до 78 кг	18	3, до 78 кг	18
4, до 85 кг	20	4, до 85 кг	21

Испытуемые, КГ, весовая категория	Толчок гирь по ДЦ, 32кг, 3 мин	Испытуемые, ЭГ, весовая категория	Толчок гирь по ДЦ, 32кг, 3 мин
после эксперимента			
1, до 68 кг	13	1, до 68 кг	14
2, до 73 кг	13	2, до 73 кг	18
3, до 78 кг	19	3, до 78 кг	24
4, до 85 кг	18	4, до 85 кг	26

По итогу педагогического эксперимента видно, что разработанный метод развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу - комплекс круговой тренировки, позволяет развить силовую выносливость в кратчайшие сроки [Организация и проведение..., 2023, 8]. Важно отметить, что тренировочный процесс в рамках педагогического эксперимента в обеих группах длился 4 месяца [Пронин, Особенности..., 2022]. Спортсмены, входящие в экспериментальную группу, показали результаты в среднем на 8%-9% выше, чем испытуемые контрольной группы, тем самым доказали эффективность разработанной методики.

Заключение

В процессе исследования был разработан метод развития силовой выносливости у гиревиков в эстафете по длинному циклу – комплекс круговой тренировки [Пронин, Педагогическая модель..., 2022]. Итогом педагогического эксперимента явились результаты, которые показали атлеты. Испытуемые экспериментальной группы, показали результаты в среднем на 8%-9% выше, чем испытуемые контрольной группы, тем самым доказали эффективность разработанной методики.

Библиография

1. Горохов В.В. Место классических упражнений в тренировке студентов, занимающихся силовыми видами спорта // Физическая культура и здоровье молодежи. СПб., 2023. С. 96-97.
2. Мищенко Н.Ю. и др. Кейс-метод в физическом воспитании. Барнаул, 2023. 88 с.
3. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Барнаул, 2023. 320 с.
4. 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.
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. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 8. С. 88-94.
7. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения «армейский гиревой рывок» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 12. С. 125-131.
8. Пронин Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 4. С. 85-91.
9. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 331-335.
10. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития скоростной выносливости у спортсменов, занимающихся летним офицерским троеборьем // Артиллерийский журнал. 2023. № 4. С. 70-76.
11. Bocharin I. et al. Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups // Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23. No. 7. P. 1583-1589.
12. Romanova E.V. et al. Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts // Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23. No. 10. P. 2685-2691.

A method for developing strength endurance in kettlebell lifting in a long-cycle relay race (using the example of the kettlebell lifting section of a military university)

Anton V. Vorozheikin

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Head of the ANOVO Research Department,
Kaliningrad Institute of Management,
236001, 4, Bazhenova str., Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: anton8894@mail.ru

Aleksandr S. Fadeev

Applicant,
Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University,
195251, 29, Politekhnikeskaya str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: office@spbstu.ru

Ruslan I. Sadykov

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Surgut State Pedagogical University,
628417, 10/2, 50 let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;
e-mail: office@surgpu.ru

Vladimir V. Chelyadinov

PhD in Pedagogy,
Kurgan Regional Organization of Public-State Association –
Dynamo All-Russian Physical Culture and Sports Society,
640018, 108, Sovetskaya str., Kurgan, Russian Federation;
e-mail: dinamokur@yandex.ru

Abstract

Kettlebell lifting is spectacular, accessible, and also a national sport. This sport includes such disciplines as: long cycle kettlebell push, classic double event (kettlebell push, kettlebell snatch), kettlebell snatch, long cycle relay race. During the study, we will look at the long cycle relay race. It is important to note that the long cycle relay takes place at the end of the first day of competition. Team composition: 4 athletes. The relay time is 12 minutes (3 minutes for each athlete). A long cycle relay requires a high level of physical fitness from weight lifters and, accordingly, proper development of strength endurance. In the course of the study, by analyzing scientific literature and research, we will try to identify methods for developing strength endurance among weightlifters in

long cycle relay races that are effective today, and we will also develop a method for developing strength endurance among weightlifters in long cycle relay races, and prove its effectiveness. During the study, a method was developed for developing strength endurance among weight lifters in a long cycle relay race - a circuit training complex. The following methods were used in the study: analysis of scientific literature and research, survey of coaches and athletes, pedagogical experiment. The result of the pedagogical experiment was the results shown by the athletes. The subjects of the experimental group showed results on average 8% -9% higher than the subjects of the control group, thereby proving the effectiveness of the developed method.

For citation

Vorozheikin A.V., Fadeev A.S., Sadykov R.I., Chelyadinov V.V. (2024) Metod razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov-girevikov v estafete po dlennomu tsiklu (na primere seksii girevogo sporta voennogo vuza) [A method for developing strength endurance in kettlebell lifting in a long-cycle relay race (using the example of the kettlebell lifting section of a military university)]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 332-338.

Keywords

Development, strength endurance, weightlifters, training process, pedagogical experiment, importance, use.

References

1. Bocharin I. et al. (2023) Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups. *Journal of Physical Education and Sport*, 23, 7, pp. 1583-1589.
2. Gorokhov V.V. (2023) Mesto klassicheskikh uprazhnenii v trenirovke studentov, zanimayushchikhsya silovymi vidami sporta [The place of classical exercises in training students involved in strength sports]. In: *Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e molodezhi* [Physical culture and youth health]. St. Petersburg.
3. Mishchenko N.Yu. et al. (2023) *Keis-metod v fizicheskom vospitanii* [Case method in physical education]. Barnaul.
4. (2023) *Organizatsiya i provedenie samostoyatel'nykh zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom* [Organization and conduct of independent physical education and sports classes]. Barnaul.
5. Pronin E.A. (2022) Analiz sodержaniya 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.
6. Pronin E.A. (2022) Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa dlya razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov-girevikov s uchedom 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.
7. 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.
8. 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.
9. Pronin E.A. (2023) Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v komandnykh vidakh sostyazanii (peretyagivanie kanata) [Psychological preparation of athletes specializing in team sports (tug of war)]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 4, pp. 85-91.
10. Pronin E.A. (2022) Struktura pedagogicheskoi modeli razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov po girevomu sportu s uchedom somatotipa [The structure of the 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], 1 (203), pp. 331-335.

-
11. Pronin E.A. (2023) Struktura pedagogicheskoi modeli razvitiya skorostnoi vynoslivosti u sportsmenov, zanimayushchikhsya letnim ofiterskim trobor'em [The structure of the pedagogical model for the development of speed endurance among athletes involved in summer officer eventing]. *Artilleriiskii zhurnal* [Artillery Journal], 4, pp. 70-76.
 12. Romanova E.V. et al. (2023) Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts. *Journal of Physical Education and Sport*, 23, 10, pp. 2685-2691.