

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Петуховская Е. Д., студентка 4 курса направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».

*Шлейхер Л.Д., преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Северный (Арктический) федеральный университет.
имени М. В. Ломоносова, город Архангельск, Российская Федерация*

*Сунгурова А. В., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Северный (Арктический) федеральный университет.*

Аннотация. В данном исследовании было проанализировано влияние регулярных занятий гиревым спортом на физическую подготовку спортсменов. Результаты продемонстрировали значительное улучшение показателей в различных дисциплинах. Эти данные подтверждают, что гиревой спорт является эффективным средством для развития как аэробного, так и анаэробного аспектов физической подготовки. Исследование подчеркивает важность регулярных тренировок в гиревом спорте для достижения высоких результатов и улучшения функциональных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: Гиревой спорт, сила, выносливость, педагогическое тестирование.

KETTLEBELL SPORT AS A WAY TO DEVELOP STRENGTH AND STRENGTH ENDURANCE AMONG STUDENTS

Petukhovskaya E. D., 4th-year student of the program 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles): "Physical Education" and "Life Safety".

**Shleikher L. D., lecturer of the Department of Sports Disciplines
Northern (Arctic) Federal University.**

named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russian Federation

**Sungurova A. V., senior lecturer of the Department of Sports Disciplines Northern
(Arctic) Federal University.**

Abstract. This study analyzed the impact of regular kettlebell lifting on athletes' physical fitness. The results demonstrated a significant improvement in performance in various disciplines. These data confirm that kettlebell lifting is an effective means of developing both aerobic and anaerobic aspects of physical fitness. The study emphasizes the importance of regular kettlebell lifting training to achieve high results and improve athletes' functional capabilities.

Keywords: Kettlebell lifting, strength, endurance, pedagogical testing.

Введение. В настоящее время здоровье студентов продолжает резко ухудшаться. Важным фактором, способствующим функционированию адаптационных механизмов,

является необходимость выполнения значительного объема учебной работы в условиях нехватки времени, а также ограниченная физическая активность и нерегулярное питание, что ведет к постепенному ухудшению состояния здоровья. В таких обстоятельствах особенно важно формировать у студентов ценности, связанные с сохранением здоровья. Эффективное решение этой проблемы может быть достигнуто за счет внедрения новых спортивных программ в работу кафедр физической культуры, которые будут мотивировать молодежь к занятиям физической активностью. Также стоит расширить ассортимент видов спортивной активности в секциях, чтобы привлечь больше студентов к регулярным тренировкам и укреплению здоровья.

Цель исследования: определить эффективность использования гиревого спорта в качестве средства развития силы и силовой выносливости.

Гиревой спорт занимает особое место в мире физической культуры, становясь не только увлекательным видом спорта, но и эффективным способом развития силовых способностей. Так, например студенты Северного (Арктического) Федерального Университета активно занимаются гиревым спортом в спортивном зале имени Алексеева В.И., что свидетельствует о растущей популярности этого направления. С каждым годом появляется всё больше желающих попробовать свои силы в этом виде спорта, и среди них не только участники соревнований, но и те, кто стремится укрепить свою спортивную подготовку.

Мышечная сила считается одним из важнейших физических качеств для спортсмена-гиревика. Без способности к проявлению силы невозможно овладеть современными спортивными техниками и тактиками, что является ключом к достижению высокого спортивного мастерства. Но важным является и развитие силовой выносливости. Все это потому, что многократные подъемы требуют именно силовой выносливости. Силовая выносливость подразумевает непрерывное выполнение движений с минимальными остановками, которые необходимы как для фиксации положения, так и восстановления. В гиревом спорте паузы между повторениями составляют от 5 до 20 секунд, а количество повторений часто превышает сто подъемов. В таких условиях восстановительные процессы в организме играют важную роль. Чем быстрее происходят восстановительные процессы, тем выше соревновательный темп выполнения упражнения, что позволяет эффективно использовать все 10 минут, отведенные регламентом.

По мнению Зациорского В.М., силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Это утверждение подчеркивает важность силовых тренировок, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые активно участвуют в выполнении гиревых

упражнений. Упор на развитие этих мышц позволяет не только повысить физическую подготовку спортсменов, но и улучшить их координацию и выносливость.

Таким образом, гиревой спорт представляет собой эффективный способ развития силовых способностей, который может быть полезен как для профессиональных спортсменов, так и для любителей.

Методы и организация исследования:

В данном исследовании были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников в рамках гиревого спорта;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анализ полученных результатов.

Для данного исследования были отобраны студенты третьего и четвертого курса из секции гиревого спорта в возрасте от 20 до 22 лет.

Участниками исследования была пройдена медицинская комиссия, для исключения противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Занятия проходили четыре раза в неделю: три из них в зале для тяжёлой атлетики и одно в плавательном бассейне. Тренировочная программа включала в себя различные упражнения с гирями, среди которых были: толчок длинным циклом, классический толчок, рывок гири, армейский рывок, а также упражнения со штангой.

В период тренировок интенсивность и объём варьировался в зависимости от возможностей спортсмена и его успехов.

Методы статистического анализа. Для изучения результатов использовались контрольные тесты проведенный в начале занятий, а также на данном этапе.

Помимо этого, для оценки надежности экспериментов и установления эффективности тренировочной деятельности, были проведены следующие вычисления: определялось среднее арифметическое значение показателей, и темп роста также был оценен.

Результаты исследования и их анализ.

Результаты контрольных измерений, проведенных до и после курса тренировок по гиревому спорту (таблицы 1 и 2), а также данные о динамике спортивных результатов (таблицы 3 и 4), демонстрируют значительное улучшение как силы, так и силовой выносливости у спортсменов.

Прежде чем просматривать показатели, разберем, что под собой подразумевают данные упражнения.

Рывок – упражнение, во время которого спортсмен выполняет замах снаряда вверх на прямую руку одним непрерывным движением и фиксируется в неподвижном положении, при этом не допускается опора второй рукой на любую часть тела, помощь в поднятии снаряда второй рукой. Помимо этого, опора должна быть на обеих ногах, также они должны быть выпрямлены. Подъем засчитывается в том случае, если данные требования были выполнены. Опускается снаряд также одним движением, без помощи второй руки и без опускания снаряда на грудь. Рывок выполняется одной рукой до максимума, потом второй. Смена руки один раз, отдых разрешен только когда гиря находится на прямой руке вверх, если же одно из правил нарушается, упражнение останавливают, и записывается тот результат, который был зафиксирован до нарушения. Помимо этого, если гиря во время упражнения коснется пола или упадет, также останавливают и записывают последний результат.

Толчок – упражнение, которое включает в себя три фазы движений: 1) подъем гири на грудь; 2) выталкивание гири от груди над собой; 3) опускание гири на грудь.

Данное упражнение выполняется как с одной гирей, так и с двумя, в зависимости от уровня подготовки спортсмена и его сферы соревновательной деятельности. Мужчины и девушки выступают с толчком двумя гирями в соревнованиях, в процессе тренировок можно выполнять толчок одной гирей.

Существует толчок длинным циклом, в котором выполняются те же три фазы, но помимо этого после опускания гирь на грудь, они затем опускаются в стартовое положение.

В данных упражнениях будет считаться ошибкой отсутствие фиксации, ноги прямые, туловище выпрямлено, гири задержать вверх на несколько секунд. Как и в рывке, ошибкой будет, если гири коснутся пола, что автоматически останавливает выполнение упражнения.

Вывод: Проведенное исследование продемонстрировало значительное улучшение результатов в гиревом спорте, с увеличением показателей в толчке длинным циклом на 26 %, в рывке на 51 % и в толчке на 81 %. Эти данные подтверждают, что регулярные занятия гиревым спортом способствуют развитию как аэробной, так и анаэробной аспектам физической подготовки спортсменов.

Заключение

В заключение результаты исследования подтверждают высокую эффективность рационально организованных тренировок по гиревому спорту в развитии разносторонней физической подготовленности, с особым акцентом на значительное повышение силовой выносливости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Симень, В. П. Техника современного гиревого спорта : учебное пособие / В. П. Симень. — Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-88297-677-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/354389> (дата обращения: 16.12.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. В. Павлова, А. Ю. Переплеткин, М. В. Кузин, Е. В. Герман. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165691> (дата обращения: 16.12.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Пономарев, А. А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт : учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158026> (дата обращения: 16.12.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Симень, В. П. Техника современного гиревого спорта : учебное пособие / В. П. Симень. — Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-88297-677-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/354389> (дата обращения: 22.12.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. В. Павлова, А. Ю. Переплеткин, М. В. Кузин, Е. В. Герман. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165691> (дата обращения: 22.12.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Таблица 1 – результаты в начале тренировочной деятельности.

	Длинный цикл	Рывок	Присед
Студент 1	12 кг – 85 р. за 10 мин	12 кг – 101 р. за 10 мин	25 кг – 76 р. за 5 мин
Студент 2	12 кг – 79 р. за 10 мин	12 кг – 122 р. за 10 мин	25 кг – 61 р. за 5 мин
Студент 3	12 кг – 93 р. за 10 мин	12 кг – 90 р. за 10 мин	25 кг – 50 р. за 5 мин

Студент 4	16 кг – 39 р. за 10 мин	16 кг – 95 р. за 10 мин	40 кг – 67 р. за 5 мин
Студент 5	16 кг – 48 р. за 10 мин	16 кг – 68 р. за 10 мин	40 кг – 53 р. за 5 мин

Таблица 2 – результаты, полученные в период тренировочной деятельности.

	Длинный цикл	Рывок	Присед
Студент 1	12 кг – 93 р. за 10 мин	12 кг – 132 р. за 10 мин	25 кг – 90 р. за 5 мин
Студент 2	12 кг – 87 р. за 10 мин	12 кг – 130 р. за 10 мин	25 кг – 70 р. за 5 мин
Студент 3	12 кг – 98 р. за 10 мин	12 кг – 163 р. за 10 мин	25 кг – 78 р. за 5 мин
Студент 4	16 кг – 60 р. за 10 мин	16 кг – 118 р. за 10 мин	40 кг – 83 р. за 5 мин
Студент 5	16 кг – 72 р. за 10 мин	16 кг – 102 р. за 10 мин	40 кг – 71 р. за 5 мин

Таблица 3 – начало соревновательной деятельности.

	Длинный цикл	Рывок	Толчок
Студент 1	16 кг – 65 за 10 мин	16 кг – 73 за 10 мин	-
Студент 2	16 кг – 40 за 10 мин	16 кг – 60 за 10 мин	-
Студент 3	16 кг – 45 за 10 мин	16 кг – 49 за 10 мин	-
Студент 4	24 кг – 27 за 10 мин	24 кг – 27 за 10 мин	24 кг – 61 за 10 мин
Студент 5	24 кг – 51 за 10 мин	24 кг – 74 за 10 мин	24 кг – 37 за 10 мин

Таблица 4 – текущий результат соревновательной деятельности.

	Длинный цикл	Рывок	Толчок
Студент 1	16 кг – 71 за 10 мин	16 кг – 95 за 10 мин	-
Студент 2	16 кг – 45 за 10 мин	16 кг – 65 за 10 мин	-
Студент 3	16 кг – 53 за 10 мин	16 кг – 92 за 10 мин	-
Студент 4	24 кг – 45 за 10 мин	24 кг – 42 за 10 мин	24 кг – 90 за 10 мин
Студент 5	24 кг – 75 за 10 мин	24 кг – 134 за 10 мин	24 кг – 88 за 10 мин