

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

УДК/UDC 378:796

Поступила в редакцию 28.01.2023 г.



Информация для связи с автором:
nikulin_j@bsu.edu.ru

Аспирант **С.И. Сылка**¹

Доктор педагогических наук, профессор **И.В. Ирхина**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Воронков**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Д.В. Щербин**²

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

²Московский политехнический университет, Москва

INTENSIFICATION OF TEACHING THE TECHNIQUE OF COMPETITIVE EXERCISES WITH KETTLES TO STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF PHYSICAL AND PEDAGOGICAL PROFILE

Postgraduate student **S.I. Sylka**¹

Dr. Hab., Professor **I.V. Irkhina**¹

PhD, Associate Professor **A.V. Voronkov**¹

PhD, Associate Professor **D.V. Shcherbin**²

¹Belgorod State National Research University, Belgorod

²Moscow Polytechnic University, Moscow

Аннотация

Цель исследования – обосновать эффективность методики интенсивного обучения соревновательным упражнениям гиревого спорта студентов факультета физической культуры.

Методика и организация исследования. В научном эксперименте приняли участие 52 человека (28 юношей и 24 девушки). В одной группе было 16 юношей и 12 девушек. В другой группе 13 юношей и 11 девушек. На изучение раздела «Гиревой спорт» в соответствии с учебным планом дисциплины «Атлетизм» отводилось 8 часов аудиторной работы и 8 часов самостоятельной работы. Был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого применялось два разных подхода к обучению студентов факультета физической культуры. Первый подход предполагал освоение трех соревновательных упражнений на каждом практическом занятии, а второй – последовательное изучение соревновательных упражнений в следующем порядке: толчок; толчок по длинному циклу; рывок. В одной группе, где реализовывался первый подход к обучению, занятия строились следующим образом: на первом занятии проходило теоретическое ознакомление с техникой выполнения всех соревновательных упражнений гиревого спорта, после чего обучающиеся приступали к освоению техники; на втором-третьем занятии обучающиеся осваивали технику подводных упражнений; на четвертом занятии происходило освоение всех соревновательных упражнений в полной координации и их выполнение на оценку. В другой группе, где реализовывался второй подход к обучению, занятия строились следующим образом: на первом занятии студенты осваивали упражнение толчок; втором занятии – толчок по длинному циклу; третьем – рывок; на четвертом – происходило освоение всех соревновательных упражнений в полной координации и их выполнение на оценку.

Результаты исследования и выводы. Результаты исследования показали эффективность использования методики, в основе которой лежит последовательное изучение сначала толчка, далее толчка по длинному циклу и рывка гири, о чем свидетельствуют результаты математической обработки с использованием Т-критерия Уайта.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовые виды спорта, атлетизм, рывок и толчок гири.

Abstract

Objective of the study was to substantiate the effectiveness of the method of intensive training in kettlebell lifting competitive exercises for students of the Faculty of Physical Education.

Methods and structure of the study. 52 people (28 boys and 24 girls) took part in the scientific experiment. There were 16 boys and 12 girls in one group. There are 13 boys and 11 girls in the other group. The study of the section "Kettlebell lifting" in accordance with the curriculum of the discipline "Athletics" was given 8 hours of classroom work and 8 hours of independent work. A formative experiment was carried out, during which two different approaches to teaching students of the Faculty of Physical Education were applied. The first approach assumed the mastery of three competitive exercises at each practical session, and the second one - the sequential study of competitive exercises in the following order: clean and jerk; long cycle push; jerk. In one group, where the first approach to training was implemented, the classes were structured as follows: at the first lesson, there was a theoretical introduction to the technique of performing all competitive kettlebell lifting exercises, after which the students began to master the technique; in the second or third lesson, students mastered the technique of lead-up exercises; at the fourth lesson there was a mastering of all competitive exercises in full coordination and their performance for evaluation. In another group, where the second approach to learning was implemented, the classes were structured as follows: at the first lesson, students mastered the push exercise; the second lesson - a long cycle push; the third is a jerk; on the fourth - there was a development of all competitive exercises in full coordination and their implementation for evaluation.

Results and conclusions. The results of the study showed the effectiveness of using the methodology, which is based on the sequential study of first a push, then a long cycle push and a jerk of the kettlebell, as evidenced by the results of mathematical processing using White's T-criterion.

Keywords: kettlebell lifting, power sports, athleticism, kettlebell snatch and jerk.

Введение. Гиревой спорт является в России национальным видом спорта. Он доступен, не требует значительных затрат на оборудование и экипировку. При этом занятия с ги-

рями воздействуют на развитие всех физических качеств человека. Особенно эффективно развиваются силовые способности [2].

Таблица 1. Результаты экспертной оценки техники у юношей обеих групп

	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	сумма
K1	16	5,7	5,7	5,7	6	6	6	6,3	6,3	6,7	6,7		7	7	7	7	7		7,7												
K2	13											6,7						7,3	7,7	7,7	8	8	8	8	8	8,3	8,7	9	9,3		
R1		2	2	2	5	5	5	7,5	7,5	10	10		14	14	14	14	14		19												145
R2												10						17	19	19	23	23	23	23	23	26	27	28	29	290	

Таблица 2. Результаты экспертной оценки техники у девушек обеих групп

	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	сумма	
K1	12	5,7	5,7	5,7	6	6	6	6	6,3	6,3	6,7				7				8							
K2	11								6				6,7	6,7		7	7	7,7		8	8	8,3	8,7	9		
R1		2	2	2	6	6	6	6	9,5	9,5	12				15				19							95
R2									6				12	12		15	15	17		19	19	21	22	23		181

В комплекс ГТО, возрожденный в России в 2014 году, среди испытаний для определения силовых способностей для юношей и мужчин одно из упражнений заимствовано из гиревого спорта – это рывок гири [3]. Данное обстоятельство подтверждает значимость освоения будущими учителями физической культуры техники выполнения и методики обучения соревновательных упражнений гиревого спорта.

На факультете физической культуры НИУ «БелГУ» в рамках дисциплины «Атлетизм» реализуется модуль «Гиревой спорт». Учитывая малый объем часов аудиторной работы, которая предполагает изучение данного раздела, возникает необходимость оптимизировать процесс обучения.

Цель исследования – обосновать эффективность методики интенсивного обучения соревновательным упражнениям гиревого спорта студентов факультета физической культуры.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие 52 человека (28 юношей и 24 девушки). В одной группе было 16 юношей и 12 девушек, в другой – 13 юношей и 11 девушек. На изучение раздела «Гиревой спорт» в соответствии с учебным планом дисциплины «Атлетизм» отводилось 8 часов аудиторной работы и 8 часов самостоятельной.

Первый подход предполагал освоение трех соревновательных упражнений (рывок, толчок, толчок по длинному циклу) на каждом практическом занятии, отведенном разделу «Гиревой спорт». Второй подход предполагал последовательное изучение упражнений в следующем порядке: 1. Толчок; 2. Толчок по длинному циклу; 3. Рывок.

В одной группе, где реализовывался первый подход к обучению, занятия строились следующим образом. На первом занятии проходило теоретическое ознакомление с техникой выполнения всех соревновательных упражнений гиревого спорта. После чего обучающиеся приступали к освоению техники, используя подводящие упражнения. Для каждого соревновательного движения выполнялось по 2–3 подводящих упражнения. На втором занятии одни подводящие упражнения заменялись на другие. То же самое происходило на третьем занятии. На четвертом занятии происходило освоение всех соревновательных упражнений в полной координации и их выполнение на оценку, которую выставляли эксперты. В другой группе, где реализовывался второй подход к обучению, занятия строились следующим образом. На первом занятии студенты выполняли все подводящие упражнения для толчка и освоение толчка в полной координации. На втором занятии точно также осваивали толчок по длинному циклу. На третьем – рывок. На четвертом – происходило освоение всех соревновательных упражнений в полной координации и их выполнение на оценку, которую выставляли эксперты.

В качестве подводящих упражнений к толчку применялись: запрыгивание на тумбу (высотой 20–40 см) и прыгивание

с нее, с принятием вертикального положения с полностью прямыми ногами, как после запрыгивания, так и после прыгивания; толчок диска от штанги (вес диска 2,5–5 кг) с прыжком (с отрывом ног от помоста). Постепенно высота прыжка снижается и упражнение выполняется без отрыва носков от помоста; удержание гири (вес гири от 8 до 16 кг) на груди в стартовом положении; полуприсед со штангой на груди (штанга удерживается на дельтовидных мышцах согнутыми скрестно руками); выпрыгивание из полуприседа со штангой на спине.

Для толчка по длинному циклу использовались следующие подводящие упражнения: махи гирей (одна гиря удерживается двумя руками); подрыв гири с помоста; подъем одной гири на грудь (гиря удерживается одной рукой); подъем одной гири с последующим выполнением толчка; подъем двух гири на грудь без постановки гири на помост.

Среди подводящих упражнений для рывка применялись: подрыв гири с помоста без замаха (гиря стоит возле пятки левой ноги при выполнении упражнения правой рукой); подрыв гири с помоста с замахом; махи гирей до уровня груди одной рукой; махи гирей до уровня груди с постановкой гири на предплечье в верхней мертвой точке (в верхней мертвой точке переходим из обычного захвата в глубокий захват); выполнение рывка в полной координации со сменой рабочей руки через каждые пять повторений.

Результаты исследования и их обсуждение. Выполнение соревновательных движений происходило у девушек с гирями 8 кг, у юношей с гирями 16 кг. Студенты поочередно выполняли сначала толчок, затем толчок по длинному циклу, затем рывок. В каждом упражнении нужно было выполнить от 10 до 15 повторений. Эксперты оценивали технику выполнения каждого упражнения по 10-балльной шкале. Оценки трех экспертов суммировались и делились на три. Для представления оценки были разработаны критерии, согласно которым за мелкие одиночные ошибки происходила сбавка 1 балл, за мелкие, постоянно повторяющиеся ошибки сбавка 2 балла. За грубые ошибки сбавка могла составлять от 2 до 4 баллов [4].

В табл. 1, 2 представлены результаты математической обработки, полученной в ходе исследования экспертной оценки. Обработка проходила с использованием Т-критерия Уайта [1].

При данном количестве наблюдений $T_{(табличное)} = 150$. Наименьшая сумма рангов – 145. Так как $T_{(табличное)} > T_{(меньшая сумма рангов)}$ можно говорить о достоверности различий между экспертными оценками студентов двух групп. Можно утверждать, что методика, в основе которой лежит последовательное изучение упражнений гиревого спорта, более эффективна.

Средний результат у юношей в первой группе 6,5 балла, а во второй группе – 8,0.

Схожие результаты обнаружены у девушек (табл. 2).

При данном количестве наблюдений $T_{(табличное)} = 99$. Наименьшая сумма рангов – 95. Следовательно, для девушек методика, в основе которой лежит последовательное изучение упражнений гиревого спорта, также оказалась более эффективной.

Средний результат у девушек в первой группе 6,3 балла, а во второй группе – 7,6.

Выводы. При освоении техники выполнения и методики обучения соревновательных упражнений гиревого спорта целесообразно использовать методику, в основе которой лежит последовательное изучение сначала точка, потом толчка по длинному циклу, потом рывка гири. Рекомендуется многократно выполнять 5–6 подводящих упражнений и далее соревновательное упражнение в полной координации на каждом занятии.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании // Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с. ил.
2. Виноградов Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей // Методические рекомендации / Г.П. Виноградов. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 24 с.
3. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный

ресурс]: утверждены приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 № 90 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d.pdf>

4. Правила вида спорта «Гиревой спорт» [Электронный ресурс] / утв. приказом Министерства спорта РФ № 68 от 29 января 2018 г. / Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71789582/>

References

1. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii [Theory and methodology of pedagogical research in physical education]. Manual for students, graduate students and teachers Institute of Physics culture. Moscow: Fizkultura i sport publ., 1978. 223 p. ill.
2. Vinogradov G.P. Girevoy sport kak sredstvo atleticheskoy podgotovki podrostkov i yunoshey [Kettlebell lifting as a means of athletic training for adolescents and young men]. Guidelines. Leningrad: GDOIFK im. P.F. Lesgafta publ., 1988. 24 p.
3. Gosudarstvennyye trebovaniya Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i obrone» (GTO) [State requirements of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)]. Approved by order of the Ministry of Sports of Russia dated February 12, 2019 No. 90. [Electronic resource]. Federal portal "GTO.RU". Available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d.pdf>
4. Pravila vida sporta «Girevoy sport» [Rules of the sport "Kettlebell lifting"]. Approved by order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 68 dated January 29, 2018 [Electronic resource]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71789582/>

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кандидат педагогических наук, доцент **А.И. Алифиров¹**
¹Российский государственный социальный университет, Москва

УДК/UDC 796:338.28

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование, качество учебного процесса.

Введение. В современных социально-экономических условиях механизмы реализации программ дополнительного профессионального образования, переподготовки и курсов повышения квалификации по физической культуре характеризуются мобильностью образовательного контента, что является устойчивым фактором развития и повышения качества программ. Успешное освоение программ ДПО актуализирует решение ряда экономических, психологических, социально-гуманитарных, инновационных проблем [1].

Цель исследования – определить факторы повышения качества программ дополнительного профессионального образования по физической культуре в условиях вуза.

Методика и организация исследования. В ходе научной работы осуществлялся анализ программ дополнительного профессионального образования по направлениям переподготовки «Физическая культура и спорт» 540 часов и «Физическая культура и спорт в системе общего образования» 270 часов, и курсов повышения квалификации в период 2015-2022 гг. факультета физической культуры ФГБОУ ВО Российский государственный социальный университет. В рамках исследования проводился опрос 400 слушателей, прошедших дополнительное профессиональное обучение (ДПО) на факультете в период 2015-2022 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретический анализ и опрос слушателей позволили выявить факторы, повышающие востребованность программ курсов повышения квалификации и переподготовки по физической культуре и спорту:

1. *Повышение эффективности и качества занятий.* Проведенный мониторинг качества занятий выявил, что полностью дистанционный формат препятствует получению практических компе-

INCREASING THE EFFICIENCY OF ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE

PhD, Associate Professor **A.I. Alifirov¹**

¹Russian State Social University, Moscow

Поступила в редакцию 09.02.2023 г.

тенций и применим в части освоения теоретических разделов и модулей программ. Так, 62% обучающихся готовы в смешанном, гибридном формате, при методической поддержке, осваивать программу по индивидуальной траектории профессионального развития.

2. *Когнитивный вектор деятельности.* Для реализации дополнительных профессиональных программ и методического обеспечения образовательного процесса разрабатываются новые модели когнитивной среды, создаются специфические контенты, кейсы, цифровые платформы и т.д.

3. *Управление качеством знаний.* Критерии оценки трансформирующейся системы дополнительного профессионального образования обусловлены поиском методологии оценивания результатов неформального и информального образования, развития форм наставничества, патронирования и консультирования.

4. *Технологизация учебного процесса.* Для различных категорий слушателей востребованы программы повышения цифровой компетентности и цифровой грамотности. Разработка и внедрение цифровых систем образования на разных уровнях и организациях, реализующих ДПО, детерминирована требованиями рынка и инфраструктурными особенностями.

Выводы. В рамках научного исследования выявлены факторы развития и повышения качества программ дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры в условиях вуза, выявлены организационно-педагогические проблемы переподготовки квалифицированных кадров.

Литература

1. Котлярова О.И. Развитие инноваций в дополнительном профессиональном образовании // О.И. Котлярова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2021., Т. 13. – № 3. – С. 6-22.

Информация для связи с автором: anat.alifirov@yandex.ru