

REFERENCES

1. Allaev, G. and Valinurov, R.R. (2021), "Development of flexibility in young Greco-Roman wrestlers", *International Student Scientific Bulletin*, No. 2, pp. 83.
2. Bavykin, E.A., Kuvanov, V.A., and Kuvanov, Y.A. (2015), "Peculiarities of torso flexibility development in 16-17 year old Greco-Roman wrestlers", *New Science: Current State and Ways of Development*, No. 1, pp. 30–33.
3. Klimontov, A.M. (2019), "Development of flexibility as a basis for physical education", *Enigma*, No. 16-2, pp. 39–46.
4. Krikunov, G.A. (2019), "Sambo and flexibility in the general educational process", *Questions of Pedagogy*, No. 11-1, pp. 146–149.
5. Kuvanov, V.A., Svyatchenko, P.B. and Alekseeva, N.D. (2018), "Development of special flexibility among students of freestyle wrestlers", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 153–156.
6. Nazin, A.S. and Golyakova, N.N. (2021), "Static and dynamic exercises for the development of flexibility", *Innovations. The science. Education*, No. 47, pp. 2779–2785.
7. Pestryakov, A.D. and Kolodeznikov, M.G. (2020), "Development of flexibility in young freestyle wrestlers", *Eurasian Scientific Association*, Vol. 168, No. 10-7, pp. 542–544.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.01.2022

УДК 796.012.1:378.172

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Александр Викторович Жалилов, кандидат педагогических наук, Российский государственный социальный университет; Владислав Иванович Мартыновский, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева (Самарский университет); Дмитрий Анатольевич Иванов, преподаватель, Людмила Юрьевна Климова, старший преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет

Аннотация

На сегодняшний день спортсмены и тренеры испытывают недостаток методических рекомендаций по развитию и совершенствованию специальных физических качеств, необходимых для освоения техники приемов и достижения высоких спортивных результатов в единоборствах. При организации секционных занятий в вузах, ориентированным для самозащиты (самбо, рукопашный бой и пр.), приоритетное значение должно уделяться развитию основных и специальных физических качеств обучающихся. Цель исследования – разработать комплекс упражнений с направленным воздействием на развитие быстроты и координации движений у студентов первого курса для занятий рукопашным боем в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Организация исследования. На протяжении трёх месяцев с февраля по май 2021 г. участники эксперимента – 20 студентов первого курса с отсутствием противопоказаний к занятиям рукопашным боем, отнесенным к основной медицинской группе, занимались в секции с применением разработанного комплекса плиометрических упражнений направленного действия на развитие быстроты и скоростно-силовой координации. Результаты исследования. Секционные занятия способствовали организации навыков ведения рукопашного боя, развитию быстроты и скоростно-силовой координации действий ногами. Разница между показателями начального и конечного тестирования физической подготовленности студентов ЭГ и КГ достоверна ($p < 0,05$). Показатели итогового тестирования испытуемых ЭГ значительно выше, чем у студентов КГ с положительной динамикой в диапазоне 0,8-1,5 раза. Выводы. Разработанные комплексы упражнений для проведения секционных занятий по рукопашному бою способствуют повышению уровня быстроты и скоростно-силовой координации у занимающихся.

Ключевые слова: рукопашный бой, физическая подготовка студентов, развитие быстроты, скоростно-силовая координация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p103-109

DEVELOPMENT OF STUDENTS MOVEMENTS SPEED AND COORDINATION AT THE PROCESS OF HAND-TO-HAND COMBAT LESSONS

Alexander Viktorovich Zhalilov, the candidate of pedagogical science, Russian State Social University, Moscow; Vladislav Ivanovich Martynovsky, the senior teacher, Samara National Research University named after academician S.P. Korolev (Samara University), Samara; Dmitry Anatolievich Ivanov, the teacher, Lyudmila Yurievna Klimova, the senior teacher, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow

Abstract

Nowadays, athletes and coaches lack methodological recommendations for the development and improvement of special physical qualities necessary for mastering the technique of techniques and achieving high sports results in martial arts. When organizing sectional classes in universities oriented towards self-defense (sambo, hand-to-hand combat, etc.), priority should be given to the development of basic and special physical qualities of students. The purpose of the study is to develop a set of exercises with a directed impact on the development of speed and coordination of movements in first-year students for hand-to-hand combat within the elective disciplines of physical culture and sports. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Organization of the study. For three months from February to May 2021, the participants of the experiment - 20 first-year students with no contraindications to hand-to-hand combat, assigned to the main medical group, were engaged in the section using the developed set of plyometric exercises aimed at developing speed and speed-strength coordination. Research results. Sectional classes contributed to the organization of hand-to-hand combat skills, the development of speed and speed-strength coordination of actions with the feet. The difference between the indicators of the initial and final testing of physical fitness of students from the EG and CG is significant ($p < 0.05$). The indicators of the final testing of the subjects from the EG are significantly higher than those of the students from the CG with positive dynamics in the range of 0.8-1.5 times. Conclusions. The developed complexes of exercises for conducting sectional classes in hand-to-hand combat help to increase the level of speed and speed-strength coordination among those involved.

Keywords: hand-to-hand combat, physical training of students, speed development, speed-strength coordination.

ВВЕДЕНИЕ

В виду участвовавших случаев неадекватного поведения среди молодежи, организации массовых расстрелов, проявления агрессии, нападений на учебные заведения, все большую популярность среди молодежи обретают такие направления секционной физической подготовки, как самбо, рукопашный бой, а также различные виды восточных единоборств [6, 8, 9, 10].

Обучающиеся высших учебных заведений стремятся освоить в короткие сроки навыки боевых искусств с целью самозащиты и возможности адекватного реагирования в критической ситуации. В данной связи секционные занятия по рукопашному бою – наилучшая возможность привлечь студентов к занятиям элективными курсами, повышая интерес к физической активности и здоровому образу жизни. Рукопашный бой – это «универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств» [1, 2, 5].

Актуальность исследования обусловлена тем фактом, что в процессе обучения студентов навыкам рукопашного боя, им не хватает развития основных физических качеств – быстроты и координации. Учебно-тренировочные средства с направленным воздействием на развитие быстроты у студентов для занятий рукопашным боем позволят в значительной степени повысить эффективность освоения техники приемов [3, 4, 7].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах секционные занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа 15 минут. Для равнозначного деления испытуемых на группы применялся тест «Бег на 60 м».

У студентов КГ занятия велись по общепринятой методике. Студенты ЭГ занимались с использованием комплекса, направленного на развитие быстроты. Комплекс контрольных тестов включал пять показателей: бег на 60 м (сек.); суммарное время 6-и прямых ударов руками (сек.); суммарное время 6-и боковых ударов ногами (сек.); броски за 10 с (раз); плиометрический тест (сек.). Тест плиометрического характера (по Ю.Л. Орлову) [2], направлен на оценку уровня скоростной координации действий ногами, различающихся по степени мышечных усилий. На площадке, покрытой стандартными матами 1x1 м, в один ряд равномерно друг за другом были расставлены 10 барьеров и две тумбы в начале и в конце ряда. Высота барьеров – 0,4 м, тумб – 0,6 м, расстояние между барьерами – 1,5 м, общая длина дистанции – 17 м. Тестируемый, стоя на краю тумбы, по сигналу контролёра должен был спрыгнуть с тумбы, сделать серию прыжков на двух ногах с захлестыванием голени через все барьеры с максимальной скоростью, чередуя их с малоамплитудными подскоками перед каждым барьером, и в конце запрыгнуть на тумбу. Тестирование выполнялось босиком. Каждому тестируемому давалось три попытки с интервалом в 3 минуты, фиксировался лучший показатель.

Статистическая обработка полученных в ходе эксперимента данных, осуществлялась посредством методов математической статистики с обработкой Microsoft Excel 2019.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На протяжении 3 месяцев студенты первого курса выполняли специализированные упражнения плиометрического характера, направленные на развитие скоростно-силовой координации действий ногами [5]. Относительные отклонения между ЭГ и КГ в ходе начального тестирования статистически незначимы (при $p > 0,05$) и диапазон относительного отклонения по абсолютной величине варьируется от 0,0 до 2,5% (таблица 3).

Упражнения плиометрического характера продолжительностью 20 мин. выполнялись в начале основной части каждого тренировочного занятия. Каждое упражнение представляло собой выполнение серии определённого вида скачков или прыжков через 10 барьеров, равномерно расставленных по прямой линии на площадке, покрытой стандартными матами. Высота барьеров – 0,4 м, расстояние между барьерами – 1,5 м. Общая длина дистанции – 17 м, которая позволяет выполнять упражнения в любом стандартном физкультурном зале. В ряде упражнений использовались тумбы, высотой 0,6 м, для выполнения прыжка в глубину – в начале выполнения теста, и запрыгивания – при его окончании. Все упражнения были разбиты на четыре группы (рисунок). Для повышения общего уровня скоростной координации действий ногами применялись подводящие упражнения плиометрического характера из 1 и 3 групп, затем – основные упражнения 2 и 4 групп, непосредственно направленные на развитие быстроты и скоростные характеристики ног. Специфика применения упражнений представлена в таблице 1.



Рисунок – Плиометрические упражнения для развития быстроты у студентов в процессе секционных занятий по рукопашному бою

Таблица 1 – Специфика применения упражнений в ходе развития быстроты у студентов-первокурсников

Тренировочные средства (плиометрические упражнения)	Недели											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
скачки различных видов												
комбинированные скачки												
прыжки различных видов												
комбинированные прыжки различных видов												

Содержание упражнений в ходе развития быстроты студентов 18-19 лет представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание упражнений в ходе развития быстроты студентов 18-19 лет

№	Тип упражнения	Подводящее упражнение	Методика выполнения
1	Подводящие упражнения 1 и 3 групп, направленные на повышение уровня скоростно-силовой координации действий ногами (1, 2, 9, 10, 12 недели)	скачки через барьеры со сменой ног с максимальной быстротой	Студент занимал место у стартовой линии, нанесённой на пол на расстоянии 1,5 м перед 1-м барьером, левая нога впереди. По команде студент делал «разгонный» скачок правой ногой, ставя её на пол на середину дистанции между стартовой линией и барьером, а затем начинал скачки через барьеры, каждый раз стараясь ставить ногу по середине между ними. Затем упражнение выполнялось из стартового положения правая нога впереди. Каждый студент выполнял упражнение 6 раз, стартуя по 3 раза с левой или правой ноги. Постоянно обращалось внимание студентов на правильную технику скачка: при прохождении барьера нога должна была выноситься прямо вперёд, а не через бок, как в беге через барьеры в лёгкой атлетике.
2		скачки через барьеры без смены ног в односторонней боевой стойке с максимальной быстротой	Студент принимал левостороннюю боевую стойку, занимая место у стартовой линии, нанесённой на пол на расстоянии 1,5 м перед 1-м барьером. По команде он делал «разгонный» скачок левой ногой, ставя её на пол на середину дистанции между стартовой линией и барьером, затем подтягивал к ней правую ногу и, сохраняя левостороннее положение, выполнял скачки через барьеры. Затем упражнение выполнялось в правосторонней боевой стойке. Каждый участник выполнял упражнение 6 раз – стартуя по 3 раза с левой или правой ноги. Постоянно обращалось внимание студентов на сохранение положения рук в боевой позиции при прохождении барьеров.
3	Подводящие упражнения 1 и 3 групп, направленные на повышение уровня скоростно-силовой координации действий ногами (1, 2, 9, 10, 12 недели)	прыжки через барьеры двумя ногами с захлестом пяток к ягодицам с максимальной быстротой	Студент занимал место на краю тумбы, стопы параллельны на ширине таза. По сигналу он спрыгивал на обе ноги на пол посередине между тумбой и барьером и сразу же начинал прыжки через барьеры, каждый раз стараясь коснуться пятками ягодиц. Каждый участник выполнял упражнение 3 раза. Постоянно обращалось внимание студентов на оптимальную высоту выпрыгивания, позволяющую не задевать барьер и сохранять скорость движения, так как слишком амплитудные прыжки увеличивают время прохождения дистанции.
4		прыжки через барьеры двумя ногами с подъёмом коленей вперёд-вверх с максимальной быстротой	Процедура выполнения упражнения такая же, как и в упражнении 3. Каждый студент выполнял упражнение 3 раза.
5		прыжки через барьеры полубоком на одной ноге: 5 раз на левой, 5 раз – на правой с максимальной быстротой	Студент занимал место у стартовой линии, нанесённой на пол на расстоянии 1,5 м перед 1-м барьером, левая нога впереди. По команде студент делал «разгонный» скачок на левой ноге, ставя её на пол, на середину дистанции между стартовой линией и барьером, а затем начинал прыжки полубоком через барьеры, при этом правая нога должна быть несколько согнута в коленном суставе и не касаться поверхности пола в момент приземления левой. В момент прохождения 6-го барьера в безопорной фазе участник менял ногу и приземлялся на правую, без задержки продолжая прыжки на ней до конца дистанции. Затем упражнение выполнялось из стартового положения

№	Тип упражнения	Подводящее упражнение	Методика выполнения
			правая нога впереди. Постоянно обращалось внимание студентов на то, чтобы пятка опорной ноги при приземлении не касалась пола. Каждый участник выполнял упражнение 6 раз – стартуя по 3 раза с левой или правой ноги.
6	Основные упражнения 2 и 4 групп, направленные на воспитание скоростно-силовой координации действий ногами (3, 4, 11, 12 недели)	скачки через барьеры со сменной ног с одним «перескоком» на опорной ноге с максимальной быстротой	Процедура выполнения упражнения почти такая же, как и в подводящем упражнении 1, только перед каждым скачком через барьер студент выполнял один малоамплитудный пружинящий «перескок» на опорной ноге. Каждый участник выполнял упражнение 6 раз – стартуя по 3 раза с левой или правой ноги
7		прыжки через барьеры полубоком на одной ноге с 1-м «перескоком» на месте – 5 раз на левой, 5 раз на правой с максимальной быстротой	Процедура выполнения упражнения почти такая же, как и в подводящем упражнении 5, только перед каждым прыжком через барьер студент выполнял один малоамплитудный пружинящий «перескок» на месте. Каждый участник выполнял упражнение 6 раз, стартуя по 3 раза с левой или правой ноги.
8		прыжок в глубину с тумбы и, затем, серия последовательных действий с максимальной быстротой: 4-х темповый семенящий бег на месте и прыжок через барьер толчком двумя ногами, в конце запрыгивание на тумбу	Студент, стоя на краю тумбы, по сигналу спрыгивал на обе ноги на пол посередине между стартовой линией и барьером, сразу же выполнял 4-х темповый семенящий бег на месте в максимальном темпе, а затем прыжок на двух ногах через барьер, после приземления он опять выполнял семенящий бег и прыжок через следующий барьер и т.д. Всю серию действий необходимо было выполнять с максимальной скоростью. В конце упражнения участник запрыгивал на тумбу и в момент касания поверхности тумбы обеими ногами. Каждый студент выполнял упражнение 3 раза. Его внимание постоянно обращалось на то, чтобы он сделал именно четыре семенящих шага на месте, а не меньше или больше.

В таблице 3 представлено сравнение показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнение показателей подготовленности студентов ЭГ (n=10) и КГ (n=10) на начальном и конечном этапах педагогического эксперимента

Показатель	Группа	Этап эксперимента							
		начальный				конечный			
		X	σ	$ \Delta_{отн} , \%$	p	X	σ	$ \Delta_{отн} , \%$	p
Бег на 60 м (сек.)	КГ	9,5	0,5	1,1	>0,05	9,3	0,5	9,7	<0,05
	ЭГ	9,4	0,7			8,4	0,9		
Суммарное время 6-и прямых ударов руками (сек.)	КГ	4,0	0,2	2,5	>0,05	3,9	0,1	10,3	<0,05
	ЭГ	4,1	0,1			3,5	0,1		
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами (сек.)	КГ	4,5	0,1	0,0	>0,05	4,2	0,2	21,4	<0,05
	ЭГ	4,5	0,2			3,3	0,1		
Броски за 10 с (раз)	КГ	9,8	2,4	2,0	>0,05	10,1	2,4	24,8	<0,05
	ЭГ	9,6	2,1			12,6	2,1		
Плиометрический тест (сек.)	КГ	9,0	1,6	0,0	>0,05	8,8	1,3	13,6	<0,05
	ЭГ	9,0	1,6			7,6	1,1		

После проведенного педагогического эксперимента установлено, что все различия между представленными показателями являются статистически значимыми (при $p < 0,05$). Максимальное достоверное межгрупповое отклонение зафиксировано в тесте «Броски за 10 с» – 24.8% (при $p < 0,05$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что предложенный комплекс плиометрических упражнений помимо организации навыка ведения рукопашного боя, способствует развитию не только быстроты у студентов первого курса, но и такого специального физического качества, необходимого в освоении приемов рукопашного боя, как скоростно-силовая координация действий ногами.

ВЫВОДЫ

Разработанный комплекс упражнений с направленным воздействием на развитие быстроты студентов-единоборцев в рукопашном бое способствует организации навыков

ведения рукопашного боя, развитию быстроты и скоростно-силовой координации действий ногами. За время эксперимента студенты ЭГ значительно улучшили свои показатели в тесте «Броски за 10 с» – 31,3% (при $p < 0,05$). Чуть меньший относительный прирост составляет показатель теста «Суммарное время 6-и боковых ударов ногами» – на итоговом тестировании ($3,3 \pm 0,1$ с) зафиксирован средний по группе показатель на 26,7% достоверно больший, чем на этапе исходного тестирования ($4,5 \pm 0,2$ с).

ЛИТЕРАТУРА

1. Горшков А. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебник (Бакалавриат) / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. – Москва : КНОРУС, 2021. – 318 с.
2. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Окоелова, Г.А. Абрамишвили // Известия Сочинского государственного университета. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
3. Карпов В.Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В.Ю. Карпов // Социальная политика и социология. – 2013. – № 4-1 (96). – С. 49–58.
4. Карпов В.Ю. Детско-юношеский спорт в развитии физической культуры учащейся молодежи / В.Ю. Карпов, В.А. Голов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 9–11.
5. Коняшов Г.И. Отличия прикладного и спортивного рукопашного боя / Г.И. Коняшов, М.А. Голышкова // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры, Сборник статей по Материалам III Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород : Мининский университет, 2017. – С. 100–102.
6. Орлов Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ / Ю.Л. Орлов. // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва. 16-17 июня 2016 г.) / Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов. – Москва : Анта-Пресс, 2016. – С. 149–154.
7. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 61–63.
8. Самооценка личности как фактор, определяющий мотивационную сферу спортсмена / В.И. Шарагин, В.Ю. Карпов, А.С. Махов, Н.Г. Пучкова, А.Н. Авдеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 389–393.
9. Мониторинг физического состояния студентов психолого-педагогического вуза / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Е.В. Ногина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 43–52.
10. The state of cardiac activity in greco-roman wrestlers on the background of different options for weight loss / V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.V. Dorontsev, A.A. Svetlichkina, A.S. Boldov // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. – №13 (4). – С.1842–1846.

REFERENCES

1. Gorshkov, A.G., Volobuev, A.L. and Eremin, M.V. (2021), *Elective courses of physical culture and sport: handbook (for bachelors)*, “KNORUS”, Moscow.
2. Karpov, V.Yu., Okolelova V.A. and Abramishvili, G.A (2009), “Healthy lifestyle as a global problem of modernity”, *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161– 169.
3. Karpov, V.Yu. (2013), “Innovative approaches to teaching discipline: “Theory and methodology of physical education”, *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49–58.
4. Karpov, V. Yu. and Golov, V.A. (2008), “Youth and Kids sports in development of physical culture at studying youth”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 3, pp. 9–11.
5. Konyashov, G.I. and Golyshkova, M.A. (2017), “Differences between sports and applied hand-to-hand combat”, materials of III-d Russian science and practice conference “Anthropic physical culture education technologies”, *Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University* (Minin University), Nizhny Novgorod, pp.100–102.
6. Orlov, Yu.L. (2016), “Movement structure and parts of attacking action at sports karate”, *materials of Russian science and practice conference “Martial arts and sports fighting: science, practice,*

education, Moscow, pp.149–154.

7. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021), “Motor skills training model to improve school physical education service quality”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 61–63.

8. Sharagin, V.I., Karpov, V.Yu. Makhov, A.S., Puchkova, N.G. and Avdeeva, A.N. (2018), “Self-esteem of personality as a factor determining the motivational sphere of an athlete”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 389–393.

9. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Sibgatulina, F.R. and Nogina, E.V. (2018), “Physical condition monitoring of psychology and pedagogical higher education institution’s student”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No. 10, pp. 43–52.

10. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. and Boldov, A.S. (2020) “The state of cardiac activity in Greco-Roman wrestlers on the background of different options for weight loss”, *Bioscience Biotechnology Research Communications*, No.13 (4), pp. 1842–1846.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.01.2022

УДК 796.894.2

ROLLING THUNDER, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ХВАТА КИСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЫВКА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Алексей Валерьевич Живодёров, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта, Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Рябчук Санкт-Петербург; Владимир Владимирович Рябчук, кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург; Валерий Александрович Живодёров, доцент, помощник ректора, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Евгений Сергеевич Горovenko, кандидат педагогических наук, доцент Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

Рывок гири – в классическом двоеборье является вторым упражнением у мужчин и отдельной дисциплиной у женщин в гиревом спорте. Соревновательные правила гиревого спорта подразумевают выполнение рывка гири одной рукой. Спортивный снаряд поднимают из положения виса на выпрямленную руку, другая рука при этом свободна и не должна касаться корпуса. На выполнение упражнения отводится 10 минут, за это время необходимо набрать максимальное количество подъемов – сначала одной рукой, затем другой. При выполнении вышеупомянутого упражнения одним из важных факторов является сила и выносливость хвата. Данные факторы являются одними из основополагающих высокого результата в рывке.

Ключевые слова: гиревой спорт, рывок, сила и выносливость хвата, Rolling Thunder, подъемы, сила.

DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p109-112

ROLLING THUNDER, AS A MEANS OF STRENGTHENING THE GRIP OF THE HAND WHEN PERFORMING A JERK IN KETTLEBELL LIFTING

Alexey Valerievich Zhivoderov, the candidate of pedagogical sciences, docent, master of sports, Ivan Mikhailovich Evdokimov, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Vladimir Vladimirovich Ryabchuk, the candidate of pedagogical sciences, professor, North-Western Institute of Management of the Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg; Valery Ale-