

фессиональной деятельности» в Московской государственной академии физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. — Москва : Спорт, 2017. — 672 с.
2. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учебник / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ЮНИТИ: Закон и право, 2014. —641 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Б.Р. Голощапов. — 9-е изд., стер. — Москва : Академия, 2012. — 310 с.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А.В. Трескин ; под ред. Н. Ю. Мельникова. 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 432 с.
5. Митусова, Е.Д. Правовые основы и образовательная политика в сфере физической культуры и спорта / Е.Д. Митусова, А.А. Передельский. — Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. 143 с.
6. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин ; Московская государственная академия физической культуры. — Изд. 2-е, доп. и перераб. — Малаховка, 2010. — 171 с.

REFERENCES

1. Alekseev, S.V. (2017), *Legal bases of professional activity in sports*, Sport, Moscow.
2. Alekseev, S.V. and Krasheninnikov, P.V. (2014), *Sports law. Labor relations in sports*, 2nd ed., UNITY: Law and Law, Moscow.
3. Goloshchapov, B. R. (2012), *History of physical culture and sports*, 9nd ed., Academia, Moscow.
4. Melnikov, N.J. and Treskin, A.V. (2017), *History of physical culture and sport*, 2nd ed., Sports, Moscow.
5. Mitusova, E.D. and Peredelsky, A.A.n(2010), *Legal framework and educational policy in the sphere of physical culture and sports*, Theory and practice of physical culture and Sports, Moscow.
6. Pochinkin, A.V. (2010), *The legal foundations of physical culture and sports*, 2nd ed., Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka.

Контактная информация: irina_dimitrov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2021

УДК 796.011.3

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Игорь Евгеньевич Прокофьев, заместитель директора спортивного клуба, Андрей Юрьевич Кравцов, доцент, заслуженный мастер спорта, Валентин Иванович Лавриненко, старший преподаватель, Сергей Николаевич Александров, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация

Одно из ведущих мест в структуре физической подготовленности старших школьников по праву должно уделяться силовой подготовке, в том числе, и потому, что сила является одним из базовых качеств, а высокий уровень её развития во многом способствует потенциалу совершенствования ряда других двигательных качеств и должному уровню физической подготовленности обучающихся в целом. Несмотря на это, как показали проведенные нами исследования, направленные на изучение уровня силовой подготовленности юношей 16-17 лет, реальный уровень их подготовленности по данному направлению значительно ниже нормативных показателей, что, в свою очередь, позволяет утверждать о низком уровне эффективности учебного процесса по предмету «физическая культура». В результате этого мы провели экспериментальное исследование, целью

которого стало обоснование эффективности и актуальности использования в рамках урочной формы обучения по предмету «Физическая культура» средств гиревого спорта, а также определения их положительного влияния на повышение уровня силовой подготовленности школьников 16-17 лет. Одной из важнейших задач нашего исследования стала разработка технологии физического воспитания школьников 10-х классов, основанной на применении средств гиревого спорта в рамках учебных занятий и дальнейшая её апробация на обучающихся 16-17 лет МБОУ «Гимназия № 97» г. Ельца в виде педагогического эксперимента, в котором приняли участие 26 юношей, составивших экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы, по 13 человек в каждой. В своем исследовании мы использовали такие методы, как теоретический анализ литературных данных и образовательных программ, педагогический опрос, наблюдение, педагогическое тестирование, эксперимент, методы математической статистики. В результате проведенного исследования нами было доказано, что использование в качестве основных средств обучения на уроках физкультуры старших школьников упражнений из арсенала гиревого спорта позволяет повысить эффективность учебного процесса по предмету, способствует повышению уровня силовой подготовленности и физической подготовленности обучающихся в целом.

Ключевые слова: физическая культура, старшие школьники, физическое воспитание, силовая подготовка, гиревой спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p307-311

KETTLEBELL LIFTING AS AN EFFECTIVE MEANS OF STRENGTH TRAINING FOR SENIOR SCHOOLCHILDREN

Igor Evgenievich Prokofiev, the deputy director of the sports club, Andrey Yuryevich Kravtsov, the senior lecturer, Honored Master of Sports, Valentin Ivanovich Lavrinenko, the senior teacher, Sergey Nikolaevich Alexandrov, the senior teacher, Yelets State University named after I.A. Bunin

Abstract

One of the leading places in the structure of physical fitness of senior schoolchildren by right should be given to strength training, also because strength is one of the basic qualities, and a high level of its development largely contributes to the potential for improving a number of other motor qualities and the proper level of physical preparedness of students in general. Despite this, as shown by our studies aimed at studying the level of strength readiness of 16-17 year old boys, the real level of their readiness in this area is much lower than the normative indicators, which, in turn, allows us to assert a low level of effectiveness of the educational process in the subject "Physical education". As a result, we conducted the experimental study, the purpose of which was to substantiate the effectiveness and relevance of the use of kettlebell lifting equipment within the lesson form of teaching on the subject "Physical culture", as well as to determine their positive effect on increasing the level of strength readiness of schoolchildren of 16-17 years old. One of the most important tasks of our research was the development of the technology of physical education of 10th grade schoolchildren, based on the use of kettlebell lifting within the framework of training sessions and its further approbation on students aged 16-17 years of "Gymnasium No. 97" in Yelets in the form of the pedagogical experiment, which was attended by 26 young men who made up the experimental (EG) and control (CG) groups, 13 people in each. In our research, we used methods such as theoretical analysis of literature data and educational programs, pedagogical survey, observation, pedagogical testing, experiment, methods of mathematical statistics. As a result of the study, we have proved that the use of exercises from the arsenal of kettlebell lifting as the main means of teaching at physical education lessons for senior schoolchildren makes it possible to increase the effectiveness of the educational process in the subject, contributes to an increase in the level of strength readiness and physical fitness of students in general.

Keywords: physical culture, senior schoolchildren, physical education, strength training, kettlebell lifting.

ВВЕДЕНИЕ

В современной научной литературе уже накоплен немалый объем работ, посвященных особенностям методики, выбора средств и методов развития силовых способно-

стей у различных категорий граждан. В то же время работы, направленные на решение вопроса совершенствования данных способностей как целенаправленного педагогического процесса в системе физвоспитания школьников старших классов, достаточно скудны. Практически отсутствуют исследования, направленные на изучение возможности применения гиревого спорта в качестве одного из альтернативных и эффективных средств развития и совершенствования силовой подготовки данной категории обучающихся. Существующие противоречия между несоответствием требуемого уровня двигательной подготовленности школьников ее реальному состоянию, а также возможностью использования в качестве эффективного средства физвоспитания старших школьников гиревого спорта и отсутствием методических разработок по проблеме внедрения данного вида спорта в систему физвоспитания данной категории обучающихся обуславливают повышенный интерес к данной проблеме со стороны науки, а, следовательно, и объясняют актуальность нашего исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились в 2020-21 гг. на базе МБОУ «Гимназия № 97» г. Ельца. Методы исследования: теоретический анализ литературных данных и образовательных программ, педагогический опрос, наблюдение, педагогическое тестирование, эксперимент, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами были организованы две серии экспериментальных исследований. Первая была направлена на сравнительное исследование уровня физической подготовленности школьников 10-х классов, вторая – на практическое обоснование эффективности реализации комплекса упражнений гиревого спорта в процессе урочной деятельности физического воспитания десятиклассников. Изучив содержание рабочих программ по физкультуре для десятиклассников, компонентов, направленных на развитие и совершенствование их силовой подготовленности, мы пришли к выводу и предположили, что они малоэффективны и не способны оказывать должного комплексного воздействия на повышения уровня силовой подготовленности юношей 16-17 лет. Что далее было подтверждено в ходе тестирования уровня силовой подготовленности школьников 10-х классов, результаты которого показали, что в целом средний уровень силовой подготовленности десятиклассников ниже возрастных нормативных показателей.

Одной из важнейших задач следующего этапа нашего исследования стала разработка технологии физического воспитания школьников 10-х классов, основанной на применении средств гиревого спорта, упражнений с гирями в рамках учебных занятий по дисциплине «физическая культура». Нами была разработана программа, в учебные планы которой был включен раздел «гиревой спорт», объем которого в базовой части составил 30 часов, а вариативной – 15 часов. С целью определения эффективности предложенной программы нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 26 юношей 16-17 лет МБОУ «Гимназия №97» г. Ельца, продолжавшийся на протяжении 1-3 четвертей.

Упражнения с гирями юноши ЭГ выполняли в основной части урока, продолжительность в рамках одного занятия была в пределах 18–25 минут и всего составила 50% учебного времени. Большинство занятий, направленных на совершенствование силовой подготовленности юношей ЭГ, проходило по методу круговой тренировки. До и по окончании эксперимента нами было проведено контрольное тестирование. Уровень силовой подготовленности школьников и её динамики нами оценивался по следующим тестам: 1) прыжок в длину с места; 2) подтягивание из виса на высокой перекладине; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.); 4) метание 700 гр гранаты; 5) рывок 16 кг гири; 6) приседание за 30 сек; 7) бросок набивного мяча 3 кг на дальность из положе-

ния сидя на полу двумя руками из-за головы.

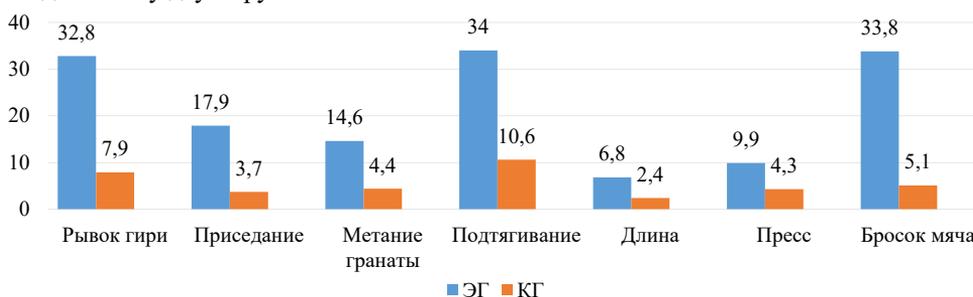


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей силовой подготовленности школьников КГ и ЭГ до начала и по окончании эксперимента

Результаты эксперимента представлены на рисунках 1 и 2. Анализируя их мы пришли к выводу, что экспериментальная методика физического воспитания учащихся 16-17 лет, основанная на применении средств гиревого спорта в процессе преподавания по дисциплине «физическая культура», внедренная нами в систему урочной физкультурной деятельности десятиклассников, способствовала значительному увеличению интереса обучающихся ЭГ к урокам физкультуры и значительному повышению уровня их силовой подготовленности, в результате чего во всех тестах, характеризующих уровень развития данных качеств, показатели по окончании эксперимента превысили средние показатели возрастных норм, а также позволили констатировать, что и показатели темпа прироста и относительные цифры прироста показателей динамики в ЭГ значительно превысили аналогичные показатели КГ. При этом все показатели были достоверны.

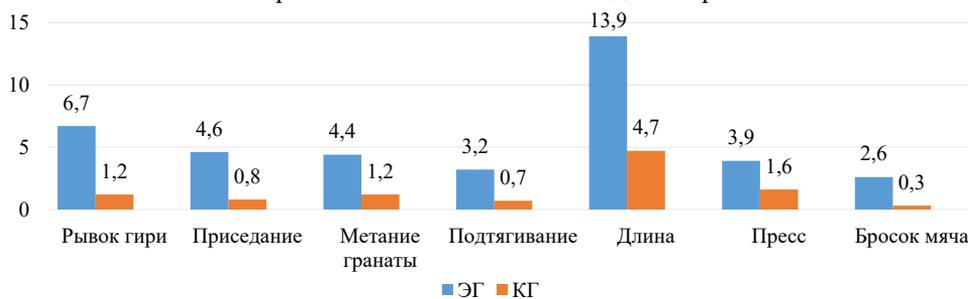


Рисунок 2 – Относительный прирост показателей силовой подготовленности школьников КГ и ЭГ

ВЫВОДЫ

Таким образом, в результате экспериментального исследования мы получили достоверные данные, свидетельствующие о том, что использование в качестве основных средств обучения на уроках физкультуры старших школьников упражнений из арсенала гиревого спорта позволяет повысить эффективность учебного процесса по предмету, способствует повышению уровня силовой подготовленности обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 167–172.

REFERENCES

1. Matveev, A.P., Karpov, V.Yu., Sibgatulin, F.R., Puchkova, N.G. and Sharagin, V.I. (2017), "Developing senior school students physical power abilities at lessons of physical culture by athletic gym-

УДК 378.147

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
ОСНОВАМ ВЗРЫВОБЕЗОПАСНОСТИ**

Владимир Владимирович Пыж, доктор политических наук, заведующий кафедрой, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Игорь Дмитриевич Виноградов, преподаватель, Санкт-Петербургский университет МВД России

Аннотация

Данная статья направлена на изучение способов совершенствования подготовки сотрудников полиции к действиям при угрозе взрыва. Цель исследования – поиск новых педагогических технологий для оптимизации учебного процесса при обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России основам взрывобезопасности, формировании у сотрудников полиции навыков действий в ситуациях, связанных с угрозой взрыва. Исследование проведено на базе Санкт-Петербургского университета МВД России и Восточно-Сибирского института внутренних дел Российской Федерации. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование студентов и слушателей, педагогическое наблюдение. В результате было установлено, что предложенные меры по оптимизации учебного процесса позволяют успешно формировать практические навыки обучающихся.

Ключевые слова: педагогика, лекция, семинар, практическое занятие, сотрудник полиции, органы внутренних дел, взрывобезопасность, взрывные устройства, боеприпасы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p311-317

**METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING CADETS AND STUDENTS OF
EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF RUSSIA TO THE BASICS OF EXPLOSION SAFETY**

Vladimir Vladimirovich Pyzh, the doctor of political sciences, the department chair, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Igor Dmitrievich Vinogradov, the teacher, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract

This article is devoted to the study of the main directions and methods of training the police officers to act in the event of the explosion threat. In connection with the growth of terrorist threats all over the world, it is necessary to pay special attention to the development of new pedagogical technologies to optimize the educational process when teaching cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to the basics of explosion safety, the formation of police officers' skills of action in extreme situations associated with the threat of an explosion. This study was carried out on the basis of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the East Siberian Institute of Internal Affairs of the Russian Federation. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature on the research problem, questioning of students and listeners, pedagogical observation. As a result of the study, it was revealed that the proposed measures to optimize the educational process contribute to a more effective formation of students' practical skills.

Keywords: pedagogy, lecture, seminar, practical lesson, police officer, internal affairs bodies, explosion safety, explosive devices, ammunition.