

REFERENCES

1. Kardozu, V.M. Fernandes, D.M. and Bakytzhanova, A.E. (2014), “Inactivity is a disease of civilization”, *Medical Internet Conference Bulletin*, No. 5, pp. 704, available at: www.cge48.ru/gigienicheskoe-voipitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/1334.htm (accessed 22 August 2023).
2. Dodge, B. (1995), “Webquests: A technique for Internet-based learning”, *Distance Educator*, No. 1 (2), pp. 10–13.
3. Elina, N.V. (2008), *Methods of conducting physical education lessons in elementary grades based on the orderly use of outdoor games*, dissertation, Kolomna.
4. Rudaya, D.V. (2021), “Application of the sports quest game in the Olympic education of first graders”, *Bulletin of BarSU. Series Pedagogical Sciences. Psychological Sciences. Philological sciences (literary studies)*, Issue 1 (19), pp. 17–21.
5. Rudaya, D.V. (2021), “Methods of conducting a sports quest game in optional classes on the academic subject “Physical culture and health” with students of 6–7 years of age”, *Pachatkova school*, No. 12, pp. 49–54.
6. Rudaya, D.V. (2022), “Pedagogical expediency of the introduction of the optional course “To the Olympic peaks” on the subject “Physical culture and health” in the educational process of younger schoolchildren 6–7 years”, *Bulletin of BarSU. Series Pedagogical Sciences. Psychological Sciences. Philological sciences (literary studies)*, No. 1 (11), pp. 37–44.

Контактная информация: dina_rudaya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.09.2023

УДК 796.015

СОДЕРЖАНИЕ МОДЕЛИ ТРЕНИРОВКИ В РЫВКЕ ГИРИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДИНАМИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ

Денис Владимирович Руденко, соискатель, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обосновано содержание модели тренировки в рывке гири с использованием упражнений для динамического расслабления мышц.

Упражнения на динамическое расслабление мышц играют решающую роль в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири. Эти упражнения повышают гибкость, подвижность суставов и нервно-мышечную координацию, оптимизируя производительность и снижая вероятность травм во время тренировок с гирями. Настраивая программу разминки, уделяя особое внимание ключевым группам мышц и включая упражнения, специфичные для гиревого спорта, спортсмены могут повысить свою работоспособность и добиться успеха в этом динамичном и взрывном упражнении. Включение упражнений для динамического расслабления мышц, в тренировочный процесс вносит значительный вклад в общее развитие спортсменов, специализирующихся в рывке гири, а также способствует долголетию и устойчивости на их спортивном пути.

Ключевые слова: модель тренировки; спортсмены-гиревики; упражнения для динамического расслабления мышц; двигательные способности; спортивная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p407-412

CONTENT OF THE KETTLEBELL SNATCH TRAINING MODEL USING EXERCISES FOR DYNAMIC MUSCLE RELAXATION

Denis Vladimirovich Rudenko, applicant, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The article substantiates the content of the kettlebell snatch training model using exercises for dynamic muscle relaxation.

Dynamic muscle relaxation exercises play a crucial role in the preparation of athletes specializing in the kettlebell jerk. These exercises increase flexibility, joint mobility and neuromuscular coordination, optimizing performance and reducing the likelihood of injury during kettlebell workouts. By setting up a warm-up program, paying special attention to key muscle groups and including exercises specific to kettlebell lifting, athletes can improve their performance and succeed in this dynamic and explosive exercise. The inclusion of exercises for dynamic muscle relaxation in the training process makes a significant contribution to the overall development of athletes specializing in the kettlebell jerk, as well as contributes to longevity and stability on their athletic path.

Keywords: training model; kettlebell athletes; exercises for dynamic muscle relaxation; motor abilities; sports training.

ВВЕДЕНИЕ

В современной спортивной практике все больше внимания уделяется физической подготовке спортсменов [1–4]. Одной из областей, которая получила особое внимание, является расслабление мышц после тренировки или во время соревнования при выполнении рывка гири [1–4]. Выполнение рывка гири осуществляется в течение 10–12 минут. Это требует проявления анаэробной выносливости и динамического расслабления мышц во время выполнения рывка гири. Научить спортсменов расслаблению мышц во время выполнения рывка гири на соревнованиях достаточно сложная задача, стоящая перед тренерами спортсменов-гиревиков. Это особенно важно для спортсменов, специализирующихся в рывке гири.

Динамическое расслабление мышц – это процесс, включающий в себя использование определенных упражнений и методик для снятия мышечного напряжения после тренировки или соревнования. Цель такого расслабления – восстановление мышц и снятие усталости, что в свою очередь способствует улучшению общей физической формы спортсмена и улучшению результативности соревновательной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Научные исследования показывают, что правильное и регулярное применение упражнений для динамического расслабления мышц способствует улучшению гибкости и подготовленности мышц к физической нагрузке [1–4].

Основные принципы динамического расслабления мышц основаны на принципе активного растяжения, при котором спортсмен активно выполняет движения, включающие группу мышц, с одновременной растяжкой и расслаблением этих мышц.

Упражнения для динамического расслабления мышц должны быть направлены на растяжение самых используемых мышц при выполнении рывка гири, таких как мышцы ног, спины, плечевого пояса и рук. Упражнения должны применяться перед тренировкой для подготовки мышц к физической нагрузке, после тренировки для снятия напряжения и восстановления мышц. Частота и интенсивность упражнений должны быть индивидуально подобраны для каждого спортсмена, исходя из его физической подготовленности и потребностей.

Научные исследования показывают, что правильное и регулярное применение упражнений для динамического расслабления мышц способствует улучшению результативности выполнения рывка гири на соревнованиях, а также подготовленности мышц к физической нагрузке. С опорой на данные положения нами была разработана модель тренировки в рывке гири с использованием упражнений для динамического расслабления мышц (рисунок).

Важно во время тренировки гиревиков прислушиваться к своему телу. Спортсмены всегда должны прислушиваться к своему организму во время разминки и тренировки. Если упражнение вызывает боль или дискомфорт, его следует изменить или заменить более подходящей альтернативой. Процедура разминки должна быть сложной для спортсменов, но

не вызывать чрезмерного стресса или риска получения травмы.

Необходимо применять плиометрические упражнения. Плиометрические упражнения могут быть интегрированы в динамическую разминку для расслабления мышц, чтобы усилить цикл растяжения-сокращения задействованных в работу мышц. Такие упражнения, как приседания, прыжки и броски мяча, активируют рефлекс растяжки, который способствует большей отдаче энергии во время взрывных движений, таких как рывок гири. Добавляя плиометрические упражнения, спортсмены могут дополнительно стимулировать свои быстро сокращающиеся мышечные волокна, что приводит к улучшению выполнения рывков гири.

Следует применять уравнивание асимметрий. Рывок гири требует симметричного использования обеих сторон тела. Однако у многих спортсменов могут быть асимметрии или дисбалансы из-за предыдущих травм или привычек к тренировкам. Динамические упражнения на расслабление мышц можно использовать для устранения этого дисбаланса, сосредоточившись на односторонних упражнениях, таких как прыжки на одной ноге или махи одной рукой. Поступая таким образом, спортсмены могут исправить асимметрию, улучшить координацию и снизить риск получения травм, вызванных мышечным дисбалансом.

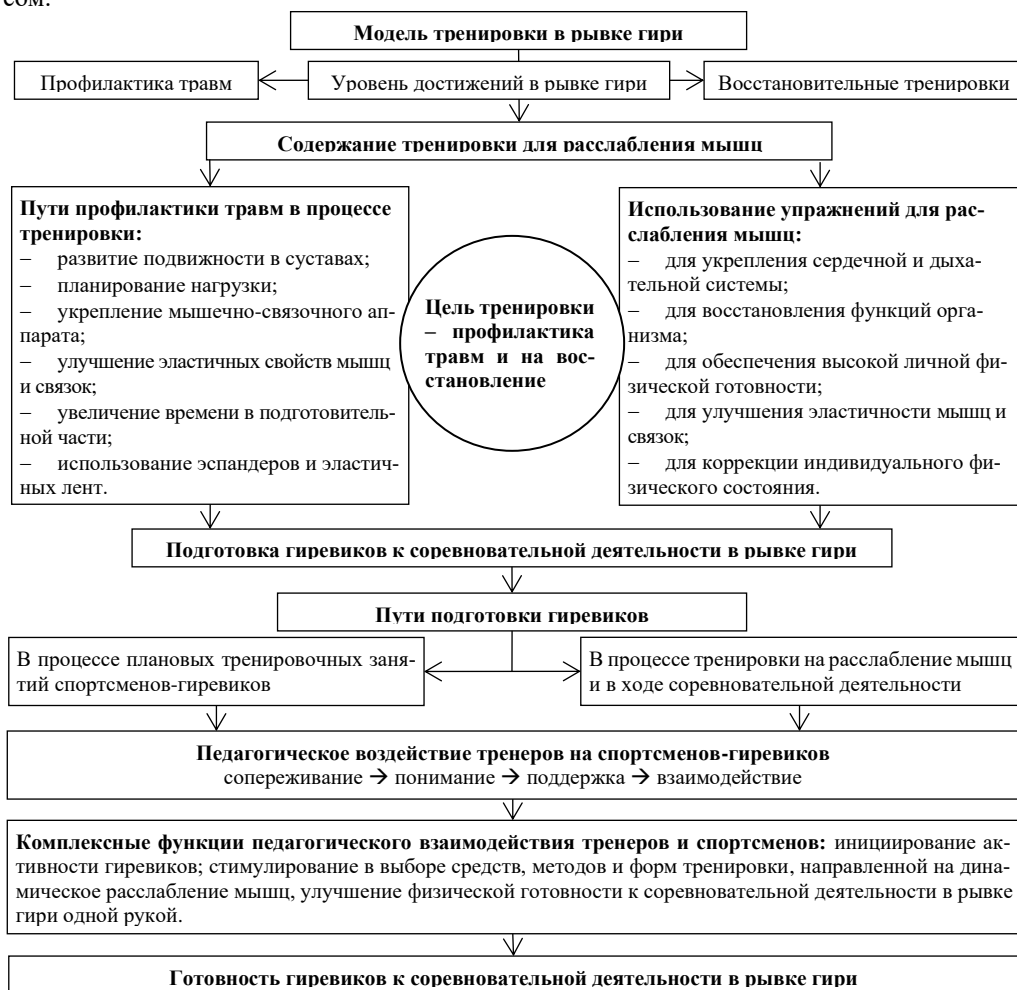


Рисунок – Структура и содержание педагогической модели тренировки в рывке гири с использованием упражнений для динамического расслабления мышц

Нацеливание упражнений на основные мышцы тела может значительно укрепить его ядро. Сильное и стабильное ядро тела необходимо для правильной передачи усилия во время рывка гири. Включение динамических упражнений на расслабление мышц, которые специально задействуют основные мышцы, таких как скручивания или вариации на планке, помогает спортсменам развить устойчивый живот и эффективно передавать силу от нижней части тела к верхней во время выполнения рывка гири.

В ходе тренировки для динамического расслабления мышц следует применять внедрение методов нейронной активации. Динамическая мышечная релаксация может сочетаться с методами нейронной активации для усиления связи между мозгом и мышцами. Такие техники, как проприоцептивная нейромышечная фасилитация, растяжка или упражнения для активации мышц, активизируют нервную систему и способствуют лучшему набору мышечной массы. Включение этих приемов в программу тренировки может помочь спортсменам оптимизировать свои показатели и характер движений во время рывка гири.

Использование эластичных лент и эспандеров также улучшает качество тренировки, направленной на динамическое расслабление мышц. Добавление эластичных лент или эспандеров к динамическим упражнениям на расслабление мышц может обеспечить дополнительное сопротивление и нагрузку на мышцы. Эти биндажи можно использовать для выполнения различных упражнений на растяжку и активизацию нервно-мышечного аппарата. Махи ногами с помощью биндажа или боковые прогулки с биндажом, значительно улучшают стабильность суставов и мышечную координацию, необходимую для рывка гири.

Следует обращать акцентирование внимание на дыхательных техниках. Правильное дыхание во время выполнения рывка имеет решающее значение для поддержания внутрибрюшного давления и стабильности во время рывка гири. Включение дыхательных упражнений, таких как диафрагмальное дыхание или дыхание с движением, может помочь спортсменам научиться координировать свое дыхание с движением подъема. Эффективные дыхательные техники способствуют лучшей передаче энергии и улучшенной механике подъема.

Необходимо применять упражнения для повышения квалификации гиревиков. Упражнения на динамическое расслабление мышц можно сочетать с упражнениями для повышения квалификации, чтобы усилить технические аспекты рывка гири. Включение во время тренировки специальных упражнений по технике рывка, таких как упражнения на балансировку рывком или рывковое погружение, может помочь спортсменам усовершенствовать свои движения и укрепить уверенность в выполнении упражнения.

В ходе тренировки должна применяться прогрессирующая перегрузка и адаптация к ней. Упражнения на динамическое расслабление мышц можно постепенно перегружать, чтобы постепенно повысить гибкость и подвижность спортсменов. Спортсмены могут увеличивать интенсивность или сложность упражнений по мере того, как они адаптируются и совершенствуются с течением времени, что приводит к повышению производительности во время тренировок с гирями.

Еще один научный подход к применению упражнений для динамического расслабления мышц в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири, связан с использованием растяжек. Растяжки активизируют кровообращение в мышцах, способствуя их расслаблению. Это может помочь ускорить процесс восстановления после предыдущих тренировок или соревнований.

Кроме того, можно использовать массажные упражнения для динамического расслабления мышц. Массаж способствует увеличению кровотока к мышцам, что помогает удалить накопившиеся в них токсины и улучшает их общее состояние. Это особенно полезно для спортсменов, которые постоянно подвергаются значительным физическим нагрузкам.

Важно использовать различные упражнения из стретчинга в динамическом расслаблении мышц. Такие упражнения и стретчинг позволяют расслабить и размять мышцы, улучшая их гибкость и эластичность. Это может быть особенно полезным для спортсменов, специализирующихся в рывке гири, так как увеличение гибкости позволяет им выполнять технически сложные движения с меньшим риском травм.

Важным аспектом применения упражнений для динамического расслабления мышц является правильное их использование в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Ведь каждый спортсмен имеет свои уникальные особенности и требования к расслаблению мышц. Поэтому необходимо проводить анализ состояния мышц после тренировок и соревнований и разрабатывать индивидуальные программы расслабления для каждого спортсмена.

Правильная периодизация тренировок является одним из ключевых аспектов в подготовке спортсменов-гиревиков. Включение упражнений для динамического расслабления мышц в тренировочную программу поможет создать баланс между тренировочной нагрузкой и восстановлением. Это может быть особенно полезно в фазе подготовительного периода, когда тренировочные объемы высокие, и в фазе соревновательного периода, когда тренировки становятся более интенсивными.

Исследования показывают, что использование упражнений для динамического расслабления мышц могут значительно улучшить результаты спортсменов, специализирующихся в рывке гири. Это связано с улучшением координации движений, повышением силы и гибкости мышц, а также снижением риска получения травм.

ВЫВОД

Учитывая все вышеизложенное, можно сделать вывод, что применение упражнений для динамического расслабления мышц является важной составляющей в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири. Содержание модели тренировки по динамическому расслаблению мышц, включает использование растяжек, массажных упражнений, упражнений и стретчинга. Важно помнить, что эти методики нужно применять с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Только так можно достичь максимальных результатов и улучшить общую физическую форму спортсмена.

Упражнения на динамическое расслабление мышц играют решающую роль в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири. Эти упражнения повышают гибкость, подвижность суставов и нервно-мышечную координацию, оптимизируя производительность и снижая вероятность травм во время тренировок с гирями. Настраивая программу разминки, уделяя особое внимание ключевым группам мышц и включая упражнения, специфичные для гиревого спорта, спортсмены могут повысить свою работоспособность и добиться успеха в этом динамичном и взрывном упражнении. Включение упражнений для динамического расслабления мышц, в тренировочный процесс вносит значительный вклад в общее развитие спортсменов, специализирующихся в рывке гири, а также способствует долголетию и устойчивости на их спортивном пути.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Роль модельных характеристик соматотипа в тренировке спортсменов – гиревиков / А.Э. Болотин, Е.А. Пронин, А.И. Стафеев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сборник трудов V-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 50-летию факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова. – Ульяновск, 2021. – С. 228–233.
2. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа/ Е.А. Пронин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.
3. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е.А. Пронин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической

культуры и спорта. – 2022. – № 17 (2). – С. 26–30.

4. Руденко Д.В. Факторы, определяющие необходимость применения упражнений для динамического расслабления мышц у спортсменов по гиревому спорту / Д.В. Руденко, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 274–278.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Pronin, E.A. and Stafeev, A.I. (2021), “The role of model characteristics of somatotype in the training of kettlebell athletes”, *Modern problems of physical education, sports and tourism, life safety in the education system*, proceedings of the V-th All-Russian scientific and Practical conference with international participation dedicated to the 50th anniversary of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov. Ulyanovsk, pp. 228–233.

2. Pronin, E.A. (2022). “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 331–335.

3. Pronin, E.A. (2022). “Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 26–30.

4. Rudenko, D.V. and Bolotin, A.E. (2023), “Factors determining the need for the use of exercises for dynamic muscle relaxation in athletes in kettlebell lifting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 221, No. 7, pp. 274–278.

Контактная информация: a_bolotin @inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.08.2023

УДК 796.0071

ОЦЕНКА ИНСТИТУЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА

Петр Петрович Рыскин, кандидат социологических наук., доцент, **Татьяна Владимировна Воловик**, старший преподаватель, **Ирина Викторовна Ваишляева**, старший преподаватель, *Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург*

Аннотация

Актуальные проблемы формирования эффективного социального института профессионализации спорта, требует получения информации о формах взаимодействия спортсменов и общественных институтов, таких как профессиональные федерации, клубы, спонсоры и т. д.

Цель статьи заключается в определении формы и интенсивности взаимодействия профессиональных спортсменов и общественных институтов.

В качестве метода исследования использован опрос, количество респондентов составило 101 человек, относящихся к категории профессиональных спортсменов на различных этапах профессиональной карьеры.

Данные, полученные в результате исследования, свидетельствуют о том, что помощь, получаемая профессиональными спортсменами со стороны институциональных участников, касается прежде всего экипировки, финансирования участия в соревнованиях, решения проблем с жильем на этапе развития спортивной карьеры. Институциональное участие на этапе завершения спортивной карьеры касается преимущественно вопросов трудоустройства бывшего спортсмена.

Выводы, полученные в результате проведенного исследования, позволяют определить степень институционального участия в становлении профессионального спортсмена.

Ключевые слова: Профессиональный спорт, институты, поддержка, методика, развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p412-415

ASSESSMENT OF INSTITUTIONAL PARTICIPATION IN THE FORMATION OF A PROFESSIONAL ATHLETE

Petr Petrovich Ryskin, candidate of sociological sciences, docent, **Tatyana Vladimirovna Volovik**, senior teacher, **Irina Viktorovna Vashlyaeva**, senior teacher, *Ural State University of*