

// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 70–71.

2. Сударь В.В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет / В.В. Сударь, И.В. Голикова, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 374–377.

REFERENCES

1. Dvorkina, N.I., Onchukova, E.I., Abid, S.H. and Andrusenko, N.V. (2021), “The influence of outdoor games on the intensity and volume of motor activity of 5-6-year-olds of different sexes in the gym and on the street”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 70–71.

2. Sudar, V.V., Golikova, I.V. and Romanenko, N.I. (2021), “The influence of rhythmic gymnastics on the indicators of physical development and physical fitness of children 4-5 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 10 (200), pp. 374–377.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2023

УДК 796.015

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ДИНАМИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ У СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

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

Аннотация

Обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков.

Ими являются: включение упражнений на динамическое расслабление мышц в разминку спортсменов-гиревиков; активизация организма спортсменов-гиревиков для достижения оптимальной работоспособности; включение динамических упражнений на расслабление мышц, в программу восстановления сил после интенсивных тренировок; организация круговой тренировки с включением динамических упражнений на расслабление мышц. Значимыми условиями являются: применение массажа для расслабления мышц и растяжки для улучшения качества использования динамических упражнений на расслабление мышц.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; спортсмены-гиревики; упражнения для динамического расслабления мышц; двигательные способности; общая и силовая выносливость; спортивная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p283-287

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE USE OF EXERCISES FOR THE PURPOSE OF DYNAMIC MUSCLE RELAXATION IN KETTLEBELL ATHLETES

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

Abstract

The psychological and pedagogical conditions necessary for the use of exercises for the purpose of dynamic muscle relaxation in kettlebell athletes are substantiated.

They are: the inclusion of exercises for dynamic muscle relaxation in the warm-up of kettlebell athletes; activation of the body of kettlebell athletes to achieve optimal performance; the inclusion of dynamic exercises for muscle relaxation, in the program of recuperation after intensive training; the organization of a circular workout with the inclusion of dynamic exercises for muscle relaxation. Significant

conditions are: the use of massage to relax muscles and stretching to improve the quality of using dynamic exercises to relax muscles.

Keywords: psychological and pedagogical conditions; kettlebell athletes; exercises for dynamic muscle relaxation; motor abilities; general and strength endurance; sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Рывок гири – это динамичное упражнение на взрывную силу, которое завоевало популярность в мире фитнеса и спортивных достижений. Оно требует точной биомеханики для безопасного и эффективного выполнения. Спортсмены, специализирующиеся в рывке гири, стремятся освоить это сложное движение из-за его многочисленных преимуществ, таких как развитие силы, показателей мощности, выносливости и координации всего тела [1–4].

Понимание биомеханики рывка гири важно как для тренеров, так и для спортсменов, чтобы оптимизировать результаты и свести к минимуму риск травм. Рывок включает в себя быстрое непрерывное движение, при котором гиря переводится из положения подвешивания между ног в положение блокировки над головой одной рукой. Кинетическая цепь имеет решающее значение в этом упражнении, поскольку энергия генерируется нижней частью тела, передается через бедра и корпус и передается гире через верхнюю часть тела. Тазобедренный сустав является основным механизмом движения в рывке гири [1, 4].

Спортсмены начинают рывок, приседая, отводя бедра назад, сохраняя нейтральное положение позвоночника. Это движение активизирует заднюю цепь, включая ягодичные мышцы, подколенные сухожилия и нижнюю часть спины, и закладывает основу для создания силы. Эффективная механика тазобедренных суставов позволяет спортсменам генерировать энергию из нижней части тела, обеспечивая толчок для поднятия гири вверх. Рывок требует взрывного тройного разгибания, которое включает в себя одновременное разгибание бедер, коленей и лодыжек. Когда гиря раскачивается между ног, спортсмены с силой разгибают бедра, создавая мощный толчок вверх. Тройное разгибание передает создаваемую силу от нижней части тела к верхней части тела и гире. После тройного разгибания спортсмены начинают фазу подтягивания, агрессивно подтягивая гирю к туловищу высоко поднятым локтем. Тяга – это быстрое и взрывное движение, требующее от спортсменов задействовать широчайшие мышцы, трапеции и плечи, чтобы сохранить контроль над гирей. Быстрый и плавный переход локтя под гирю имеет решающее значение для позиционирования руки на этапе захвата. На этапе захвата спортсмены быстро вращают рукой вокруг гири и поднимают руку вверх, чтобы получить вес над головой. Захват требует точного выбора времени и координации, чтобы поглотить импульс гири и стабилизировать ее над головой. Зафиксированный локоть и стабильное положение плеча необходимы для предотвращения травм и обеспечения контроля веса. После захвата спортсмены должны замедлить движение гири вниз, чтобы безопасно вернуть ее в исходное положение. Эта эксцентрическая фаза требует контролируемого задействования мышц, чтобы избежать резких ударов и свести к минимуму нагрузку на суставы. Правильный контроль во время фазы замедления также позволяет спортсменам плавно переходить к следующему повторению.

Таким образом, спортсмены, специализирующиеся в рывке гири, стремятся оптимизировать свои показатели, силу и техничность в этом сложном движении. Однако отсутствие методических рекомендаций могут существенно повлиять на эффективность тренировочного процесса. Понимание этих рекомендаций и создание соответствующих психолого-педагогических условий необходимы спортсменам и тренерам для разработки успешных тренировочных программ, достижения максимальной производительности и минимизации риска травм.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Упражнения на динамическое расслабление мышц играют жизненно важную роль в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири, для достижения

оптимальных результатов и предотвращения травм. Включение этих упражнений в подготовительный этап повышает гибкость, эластичность мышц и подвижность суставов, улучшая механику подъема и общую спортивную результативность. Динамическое расслабление мышц также способствует умственной сосредоточенности и психологической готовности, создавая идеальную настройку для интенсивных тренировок и соревнований. Интегрируя эти упражнения в комплексную тренировочную программу, спортсмены-гиревики могут максимально раскрыть свой потенциал в рывке гири и поднять свои результаты на новые высоты.

С целью решения этой задачи нами был проведен опрос тренеров для выявления психолого-педагогических условий, необходимых для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица – Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков (n=78; при $W>0,74$)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Включение упражнений на динамическое расслабление мышц в разминку спортсменов-гиревиков	28,3
2	Активизация организма спортсменов-гиревиков для достижения оптимальной работоспособности	21,7
3	Включение динамических упражнений на расслабление мышц, в программу восстановления сил после интенсивных тренировок	17,2
4	Организация круговой тренировки с включением динамических упражнений на расслабление мышц	12,8
5	Применение массажа для расслабления мышц	10,1
6	Применение растяжки для улучшения качества использования динамических упражнений на расслабление мышц	9,9

В ходе этого исследования были обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков.

Ими являются: включение упражнений на динамическое расслабление мышц в разминку спортсменов-гиревиков; активизация организма спортсменов-гиревиков для достижения оптимальной работоспособности; включение динамических упражнений на расслабление мышц, в программу восстановления сил после интенсивных тренировок; организация круговой тренировки с включением динамических упражнений на расслабление мышц. Значимыми условиями являются: применение массажа для расслабления мышц и растяжки для улучшения качества использования динамических упражнений на расслабление мышц.

По мнению респондентов упражнения для динамического расслабления мышц должны быть включены в тренировочный план спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. Также стоит учитывать важность регулярности и постепенности нагрузки. Постоянное и правильное использование упражнений для динамического расслабления мышц поможет спортсменам достичь наилучших спортивных результатов в рывке гири и избежать травм. Вот несколько способов включить их в программу тренировок:

По мнению респондентов включение упражнений на динамическое расслабление мышц в разминку спортсменов-гиревиков позволит значительно повысить качество тренировочного процесса. Упражнения на динамическое расслабление мышц могут служить неотъемлемой частью разминки перед тренировками по рывку гири. Хорошо продуманная разминка подготавливает тело к предстоящей тренировке, постепенно повышая частоту сердечных сокращений, увеличивая приток крови к мышцам и улучшая подвижность суставов. Включение упражнений на динамическое расслабление мышц в разминку

подготавливает мышцы к специфическим требованиям рывка гири, улучшая механику подъема и общую производительность.

Активизация организма спортсменов-гиревиков для достижения оптимальной работоспособности, по мнению респондентов, также позволит значительно повысить качество тренировочного процесса спортсменов-гиревиков. Активация предварительного подъема: включение специальных динамических упражнений на расслабление мышц, нацеленных на мышцы и суставы, задействованные в рывке гири, может эффективно активизировать организм для достижения оптимальной производительности во время тренировки.

Прежде чем приступить к тренировке рывка, следует сосредоточиться на упражнениях, которые разогревают и активизируют мышцы бедер, плеч, кора и запястья, которые играют ключевую роль в профессиональном выполнении рывка гири.

Включение динамических упражнений на расслабление мышц, в программу восстановления сил после интенсивных тренировок, по мнению респондентов, позволит значительно повысить качество тренировочного процесса. Восстановление после тренировки: динамические упражнения на расслабление мышц должны быть включены в программу восстановления сил после интенсивных тренировок с рывками гири. Это способствует восстановлению после тренировки, способствуя расслаблению мышц и уменьшая их болезненность.

По мнению респондентов, организация круговой тренировки должна проводиться с включением динамических упражнений на расслабление мышц. Следует разработать круговые тренировки, которые включают динамические упражнения на расслабление мышц наряду с другими упражнениями на подвижность и гибкость. Такой подход к тренировке обеспечивает всестороннюю подготовку мышц и способствует общей гибкости и мобильности спортсменов-гиревиков.

Важно отметить, что каждый спортсмен может иметь индивидуальные особенности и потребности, поэтому необходимо проконсультироваться с тренером или специалистом по спортивной медицине, чтобы определить наиболее эффективные упражнения для динамического расслабления мышц в каждом конкретном случае.

Для расслабления мышц, по мнению респондентов, полезным является массаж. Массаж помогает улучшить кровообращение в мышцах, снимает напряжение, расслабляет мышцы и способствует быстрому восстановлению после тренировок или соревнований. Спортсмены могут использовать различные техники массажа, такие как шведский массаж, точечный массаж или роликовый массажер, чтобы снять мышечное напряжение и восстановить работоспособность.

Одним из вариантов упражнений для динамического расслабления мышц является растяжка. Растяжка способствует увеличению длины мышц, улучшению их эластичности и подвижности. Важно правильно выполнять растяжку, чтобы избежать травм, поэтому спортсмены должны обязательно проконсультироваться с тренером или физиотерапевтом по поводу выбора и выполнения упражнений на растяжку.

ВЫВОД

Для эффективного применения упражнений для динамического расслабления мышц в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири, рекомендуется использовать комплексные тренировки, включающие в себя различные упражнения для разных групп мышц. Это позволяет равномерно распределить нагрузку и предотвращает возникновение дисбалансов или неравномерного развития мышц.

Чтобы в полной мере воспользоваться преимуществами динамического расслабления мышц, спортсменам следует регулярно включать эти упражнения в свою тренировочную программу. Частота использования упражнений для динамического расслабления мышц может варьироваться в зависимости от потребностей спортсмена и интенсивности тренировок. По мере того, как спортсмены прогрессируют в своей специализации в рывке

гири, они могут регулировать сложность и интенсивность упражнений на динамическое расслабление мышц в соответствии со своим уровнем мастерства и физической подготовленности.

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 (г. Ульяновск, 26 ноября 2021 г.) / под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 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, 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 28.08.2023

УДК 378.147:004

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА: ОЦЕНКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

Сергей Васильевич Севодин, кандидат педагогических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет, Казань; **Фанис Галмзянович Газизов**, кандидат педагогических наук, доцент, Казанский федеральный университет, Казань; **Диляра Мансуровна Баширова**, старший преподаватель, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

В связи с пандемией COVID-19 многие работодатели перешли на дистанционное обучение, в частности – образовательные учреждения. Авторы проводят аналитику полученных результатов о