

4. Barchukov, I.S.(2018), *Physical culture: methods of practical training* (for bachelors), KnoRus, Moscow.

Контактная информация: kate15859@bk.ru

Статья поступила в редакцию 12.01.2023

УДК 796.88

МЕСТО КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Евгений Вячеславович Мельников, кандидат педагогических наук, доцент, **Роман Валерьевич Едигарев**, старший преподаватель, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец; **Олег Владимирович Ворожейкин**, методист, Курганская областная организация общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество "Динамо"», Курган; **Максим Сергеевич Семоненко**, преподаватель, **Алексей Сергеевич Галунин**, преподаватель, **Артём Алексеевич Бессонов**, преподаватель, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов обоснованию значимости классических упражнений в тренировочном процессе спортсменов-силовиков. Было выявлено, что при внедрении в тренировочный процесс классических упражнений, результаты спортсменов-силовиков станут расти быстрее, техника выполнения упражнений будет улучшаться. А также, что классические упражнения на всех этапах спортивной тренировки играют важную роль. Авторами выявлено, что уменьшение объема классических упражнений приведёт к быстрому росту результатов, но техника выполнения упражнений будет требовать корректировок.

Ключевые слова: силовые виды спорта, классические упражнения, тренировка, техника, совершенствование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p309-312

PLACE OF CLASSICAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES ENGAGED IN POWER SPORTS

Evgeny Vyacheslavovich Melnikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Roman Valeryevich Edigarev**, the teacher, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets; **Oleg Vladimirovich Vorozheykin**, the methodologist, Kurgan regional organization of the public-state association "All-Russian physical culture and sports society "Dynamo", Kurgan; **Maxim Sergeevich Semonenko**, the teacher, **Alexey Sergeevich Galunin**, the teacher, **Artem Alekseevich Bessonov**, the teacher, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets

Abstract

The article presents the results of the authors' research to substantiate the importance of classical exercises in the training process of athletes-security officers. It was revealed that with the introduction of classical exercises into the training process, the results of power athletes will grow faster, the technique of performing exercises will improve. And also that classical exercises at all stages of sports training play an important role. The authors revealed that decrease in the volume of classical exercises will lead to rapid increase in results, but the technique of performing exercises will require adjustments.

Keywords: strength sports, classical exercises, training, technique, improvement.

ВВЕДЕНИЕ

Классические упражнения – это упражнения соревновательные. Овладение правильной техникой спортсменами – главная задача в первые годы тренировок. Важно от-

метить, что совершенствование техники классических упражнений на всех этапах требует высокого мастерства.

Естественно, что роль их в тренировках при овладении техникой и при совершенствовании ее различна.

В настоящее время в основе спортивной тренировки лежат классические упражнения. Поэтому правильное решение вопроса о роли и месте классических упражнений в силовых видах спорта имеет принципиальное значение.

Путь к высоким спортивным достижениям лежит через всестороннее физическое развитие спортсменов-силовиков. Важно отметить, что рост всестороннего физического развития связан с ростом физической нагрузки. Поэтому целесообразно рассматривать вопрос о применении на тренировках метода повышенных нагрузок, при выполнении классических упражнений из силовых видов спорта [1].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В силовых видах спорта большое значение имеют классические упражнения, а также всестороннее физическое развитие спортсменов-силовиков.

В ходе анализа научно-методической литературы, исследований отечественных и зарубежных авторов, опроса респондентов, мы не нашли решения вопроса по нашему исследованию. Из этого следует, что классические упражнения в тренировочном процессе спортсменов-силовиков, занимающихся силовыми видами спорта, играют значительную роль для достижения высоких спортивных результатов [2].

Что касается техники выполнения классических упражнений, то можно утверждать, что главным образом техника выполнения упражнений зависит от физической готовности спортсменов-силовиков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основная роль в тренировке принадлежит классическим упражнениям. Практикой доказано, что при использовании в тренировочном процессе классических упражнений, результаты станут расти быстрее, техника выполнения упражнений будет улучшаться. Классические упражнения на всех этапах спортивной тренировки играют важную роль. У начинающих спортсменов доля классических упражнений по сравнению с общей нагрузкой может достигать 70%. Овладение техникой идет быстрее, если применяется постоянный вес и атлет три-четыре раза повторяет упражнение за один подход [3].

Далее в течение одного-двух лет происходит закрепление двигательного навыка в техники выполнения классических упражнений, Спортсмены применяют различные веса в основном от 60 до 90% максимума, повторяя упражнение два-три раза за один подход. Объем нагрузки их в общем объеме составляет 60%.

В дальнейшем, если техника осваивается хорошо, спортсмен продолжает уменьшать объем нагрузки классических упражнений до 50–40% и 20%. Классические упражнения атлет совершенствует, используя веса, близкие к предельному. Основная масса подходов приходится с весами, составляющими 85–90% предельного результата [4].

С уменьшением объема классических упражнений не следует торопиться. Быстрый переход, как это делают некоторые тренеры, приводит к быстрому росту результатов, но техника выполнения классических упражнений оставляет желать лучшего. Исправить ее труднее, чем выучить заново. К тому же приобретенная сила недостаточно реализуется, а техническое несовершенство становится в дальнейшем тормозом роста результатов.

Самый большой объем классических упражнений приходится на предсоревновательный этап – до 50%. Спортсмены легких весовых категорий используют их шире, чем тяжеловесы, так как у атлетов меньшего веса процессы восстановления в организме протекают быстрее.

Рассмотрим основные классические упражнения, применяемые спортсменами-силовиками (гиревой спорт, тяжелая атлетика):

- классический толчок двух гирь. Упражнение выполняется из стартового положения классического толчка, но без применения глубокого подседа. Предназначенное для развития мышц рук и плечевого пояса, оно является вспомогательным для толчка гирь. Ценность этого упражнения заключается в подъеме веса без подседа или с очень небольшим подседом на месте;

- классический рывок гири одной рукой. Выполняется из стартового положения классического рывка. Особенность указанного упражнения заключается в том, что при его выполнении со значительной силовой нагрузкой на работающую руку нагрузка для всего организма невелика;

- приседание со штангой на плечах. Выполняется на полных ступнях и на носках. В приседании на полных ступнях, чтобы дать нагрузку исключительно на разгибатели ног, нужно держать туловище вертикально. Такое положение требует большой гибкости суставов ног, и особенно голеностопного сустава. Вставание из положения приседа на полных ступнях по своему характеру движения ног и туловища сходно с движением их в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Это сходство увеличивается в упражнении с тяжелым весом. Приседание со штангой прекрасно развивает силу мышц ног и туловища, считается весьма ценным и широко применяемым средством в тренировке атлетов. Приседание на носках предназначается исключительно для развития силы разгибателей коленного сустава. Выполняется при вертикальном положении туловища. В силу этого колени неизбежно выводятся далеко вперед, и создается острый угол между бедром и голенью. В результате этого возникает исключительно большая силовая нагрузка даже в упражнениях со сравнительно небольшим весом. Один из недостатков этого упражнения – небольшая площадь опоры, затрудняющая сохранение равновесия. Чтобы устранить этот недостаток, рекомендуется под пятки подкладывать толстый деревянный брусок или несколько дисков от штанги, наложенных один на другой. Увеличение площади опоры позволяет сохранить равновесие и свободно выполнять упражнение;

- классический толчок штанги. Выполняется из положения стоя ноги вместе или врозь. Большую нагрузку испытывают мышцы позвоночного столба. Это упражнение способствует развитию взрывной силы. При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать осторожность, так как могут быть повреждены мышцы спины и межпозвоночные связки при большом весе штанги. Предельным весом для данного упражнения является такой, который позволяет удерживать туловище в вертикальном положении;

- классический рывок штанги. Стоя, атлет производит мощное движение ногами, тем самым придаёт импульс штанге. Производит подсед. Нужно обратить внимание, что поясница должна быть напряжена и прогнута. Полезность этого упражнения зависит во многом от величины поднимаемого веса. В принципе вес штанги должен быть таким, чтобы сохранялся характер правильной структуры движения и силовых напряжений. При подъеме чрезмерно большого веса неизбежно происходит большая «затяжка» усилия и не совсем правильное сгибание ног при подседе, влекущее за собой и некоторый наклон туловища вперед, что отрицательно сказывается на технике классического подъема штанги на грудь [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выявлено, что значимость классических упражнений в тренировочном процессе спортсменов-силовиков очень высока. А также, что при внедрении в тренировочный процесс классических упражнений, результаты спортсменов-силовиков станут расти быстрее, техника выполнения упражнений будет улучшаться. Установлено, что классические упражнения на всех этапах спортивной тренировки играют важную роль, уменьшение объема классических упражнений приведёт к быстрому росту результатов, но техника

выполнения упражнений будет требовать корректировок. В ходе исследования рассмотрены основные классические упражнения, применяемые спортсменами-силовиками в тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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. – Т. 17, № 2. – С. 26–30.
2. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е.А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 231–235.
3. Пронин Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика / Е. А. Пронин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88–94.
4. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.
5. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.

REFERENCES

1. 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.
2. Pronin, E. A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231–235.
3. Pronin, E.A. (2022), “Features of the training regime of a kettlebell athlete”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8. – pp. 88–94.
4. Pronin, E.A. (2022), “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*, No. 2 (204), pp. 344–346.
5. 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*, No. 1 (203), pp. 331–335.

Контактная информация: yevgeniy.melnikov.75@internet.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 37.012.8

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ПЕРЕДАЧЕ СПОРТИВНО-ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА

Александр Викторович Милехин, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Васильевна Панина, доцент, Елена Николаевна Скосырева, доцент, Татьяна Николаевна Суркова, старший преподаватель, Саратовский государственный университет генетики, биотехнологий и инженерии имени Н.И. Вавилова; Денис Геннадьевич Шитов, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовская государственная юридическая академия, Саратов

Аннотация

Передача жизненного опыта одна из основных функций воспитания: воспитание правильного поведения, приобщение к нормам морали, нравственности, множества других знаний и умений,