

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Т. М. Мелихова

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье приведены особенности применения средств фитнес-технологий, а именно – комплексы миофасциального релиза (МФР) и пилатеса в тренировках квалифицированных спортсменов-конькобежцев в переходном периоде, направленные на улучшение психоэмоционального состояния спортсменов по показателям реактивной и личностной тревожности. В качестве восстановления использовалось комплексное применение средств фитнес-технологий – упражнения из миофасциального релиза и пилатеса, которые были включены в тренировочный процесс в переходном периоде годового макроцикла квалифицированных конькобежцев. Приведены результаты педагогического эксперимента, полученные в ходе исследования и тестирования спортсменов по методике Spielberger-Khanin.

Ключевые слова: тренировочный процесс, миофасциальный релиз, пилатес, квалифицированные конькобежцы.

Для цитирования: Мелихова Т. М. Применение средств фитнес-технологий в тренировочном процессе квалифицированных конькобежцев // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 81–85.

APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS QUALIFIED SKATERS

T. M. Melikhova

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The article presents the features of the use of fitness technology, namely, complexes of myofascial release (MFR) and Pilates in the training of qualified speed skaters in the transition period, aimed at improving the psycho-emotional state of athletes in terms of reactive and personal anxiety. As a recovery, a comprehensive application of fitness technology tools was used – exercises from myofascial release and pilates, which were included in the training process during the transition period of the annual macrocycle of qualified skaters. The results of the pedagogical experiment obtained during the research and testing of athletes using the Spielberger-Khanin method are presented.

Keywords: training process, myofascial release, pilates, qualified skaters.

For citation: Melikhova T. M. Application of fitness technologies in the training process qualified skaters // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2, No.3. P. 81–85.

Введение. Современный конькобежный спорт предъявляет высокие требования не только к физическим качествам спортсменов, но и к их психологической устойчивости и адаптации на фоне значимых соревнований и больших объемов тренировочных нагрузок. Также отсутствие индивидуального подхода в совокупности с вышеперечисленными факторами вносит свою лепту и может стать причиной переутомления организма конькобежца, что приводит к ухудшению спортивного результата, травмам или заболеваниям [3]. Следует учитывать и то, что способность спортсмена психологически адаптироваться к повышающимся нагрузкам и прочим экстремальным стресс-факторам является одним из важнейших условий его карьерного роста и спортивных результатов [1, 2].

В настоящее время финтес-технологии получают все большее распространение не только в сфере физической культуры но и в спорте. Эти технологии используются многими тренерами для достижения спортсменами высокого результата, а также как средство восстановления после выполненной нагрузки. Использование средств фитнес-технологий, а именно – миофасциального релиза (МФР) и пилатеса в переходном периоде позволяет квалифицированным конькобежцам снизить уровень психологического напряжения и способствует более быстрому и качественному восстановлению организма спортсменов после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок [3, 4].

Постановка задачи. Проверить эффективность использования комплексов упражнений миофасциального релиза и пилатеса в тренировочном процессе квалифицированных конькобежцев.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва № 1 по конькобежному спорту г. Челябинска и кафедры теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры в период с июня по июль 2022 года. В нем приняли участие 10 конькобежцев квалификации кандидаты в мастера спорта. Комплексы МФР и пилатеса были включены в тренировочный процесс в переходном периоде годового макроцикла.

Программы миофасциального релиза и пилатеса проводились под спокойную, фоновую музыку в течение 30–45 минут в заключительной части тренировочного занятия. В недельном микроцикле пилатес проводился в среду, а МФР – в субботу. Методика занятий предусматривала общепринятую структуру построения занятий: подготовительная часть – 5–10 минут; основная часть – 20 минут; заключительная часть – 5–10 минут. В таблице 1 представлено расположение комплексов упражнений в течение тренировочной недели.

Таблица 1

Расположение комплексов упражнений миофасциального релиза и пилатеса в недельном микроцикле

Дни недели Части занятия	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Подготовительная	Раз-минка	Раз-минка	Раз-минка	Выходной	Раз-минка	Раз-минка	Выходной
Основная	Основная часть	Основная часть	Основная часть		Основная часть	Основная часть	
Заключительная	Гимнастика	Гимнастика	Пилатес		Гимнастика	МФР	

Подготовительная часть занятия пилатесом включала упражнения из суставной гимнастики, упражнения с большой амплитудой (повороты и наклоны), элементы с различными движениями рук, ног и корпуса. В занятие пилатесом были включены следующие упражнения: опускание плеч, скольжение (плие), положение релаксации, косые скручивания, повороты нижней части туловища, «цветок», «восьмерка», «срочная остановка», «стрелка», скручивание вниз, растягивание мышц внутренней поверхности бедра, растягивание мышц сгибателей бедра, растягивание подколенного сухожилия, а также упражнения на дыхание и расслабление.

В занятиях миофасциальным релизом применялись упражнения с роликом и мячом: прокатка (rolling), раскатка (rocking), расслабление (resting). Для получения эффекта от упражнения необходимо каждую мышцу разминать или «прокатывать» не менее 30 секунд, а если мышца достаточно сильно напряжена, то 1–2 минуты. При этом можно остановиться на болевой точке и удерживать воздействие в течение 30–45 секунд.

В ходе педагогического эксперимента проведено два тестирования по психологической адаптации квалифицированных конькобежцев к физической нагрузке.

Результаты. Динамика показателей психоэмоционального состояния спортсменов в ходе эксперимента представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей психоэмоционального состояния конькобежцев в переходном периоде до и после эксперимента

Показатели	До исследования ($x \pm m$)	После исследования ($x \pm m$)	p
Реактивная тревожность, баллы	40,1 \pm 1,6	34,3 \pm 1,5	<0,05

Показатели	До исследования ($x \pm m$)	После исследования ($x \pm m$)	p
Личностная тревожность, баллы	47,3 \pm 1,5	41,2 \pm 1,4	<0,05

Примечание: p – достоверность результатов; x – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднеарифметического

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов в результате занятий пилатесом и МФР улучшились показатели психоэмоционального состояния, а также произошло снижение уровня реактивной и личностной тревожности.

Выводы. По результатам исследования можно сделать выводы, что показатели реактивной и личностной тревожности у спортсменов достоверно снизились. При этом реактивная тревожность конькобежцев осталась на умеренном уровне. Однако, после эксперимента эти показатели по сравнению с показателями до эксперимента имели тенденцию к улучшению. Вместе с тем, данные личностной тревожности снизились и перешли с высокого уровня в более умеренный. Это говорит о том, что применение средств пилатеса и МФР, в целом, оказало положительное влияние на психоэмоциональное состояние организма спортсменов.

Таким образом, тренировочные занятия с применением программ пилатеса и миофасциального релиза можно считать эффективными и рекомендовать их к внедрению в тренировочный процесс квалифицированных конькобежцев.

Список литературы

1. Дитягин А. Н. Возможности применения фитнес-технологий для оптимизации физического и психологического состояния спортсменов в процессе спортивной тренировки // Фитнес : теория и практика. 2013. № 1. С. 208–209.
2. Иваненко О. А., Мелихова Т. М. Оценка влияния занятий по системе пилатес на психоэмоциональное состояние женщин 40–45 // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации». Челябинск : Урал. гос. ун-т физ. культуры, 2019. С. 37–39.
3. Мелихова Т. М., Верзакова Е. Ю. Применение средств фитнес-технологий в тренировочном процессе квалифицированных конькобежцев // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы IX Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых (20 апр. 2021 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко., Е. В. Бькова. Челябинск, 2021. С. 47–49.
4. Туишева В. С. Возможность применения фитнес-технологий в подготовке девушек-сорокоходов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 139.

Reference

1. Dityagin, A. N. (2013). *Vozmozhnosti primeneniya fitnes-tekhnologiy dlya optimizatsii fizicheskogo i psikhologicheskogo sostoyaniya sportsmenov v protsesse sportivnoy trenirovki* [The possibilities of using fitness technologies to optimize the

physical and psychological state of athletes in the process of sports training]. *Fitness: teoriya i praktika* [Fitness: theory and practice], 1, 208–209. (In Russ.).

2. Ivanenko, O. A., & Melikhova, T. M. (2019). Otsenka vliyaniya zanyatiy po sisteme pilates na psikhoemotsionalnoye sostoyaniye zhenshchin 40–45 [Assessment of the impact of Pilates classes on the psycho-emotional state of women 40–45]. In *Ozдорovitel'naya fizicheskaya kultura. rekreatsiya i turizm v realizatsii programmy "Zdorovye natsii"* [Health-improving physical culture, recreation and tourism in the implementation of the "Health of the Nation" program]. (pp. 37–39). (In Russ.).

3. Melikhova, T. M., & Verzakova E. Y. (2021, April 20). Primeneniye sredstv fitnes-tekhnologiy v trenirovochnom protsesse kvalifitsirovannykh konkobezhtsev [The use of fitness technologies in the training process of qualified skaters]. In N. Y. Mishchenko, & E. V. Bykova (Eds.) *Fizicheskaya kultura, sport, turizm: nauka. obrazovaniye. tekhnologii: materialy IX Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchno-prakticheskoy konferentsii magistrantov i molodykh uchenykh* [Physical culture, sport, tourism: science, education, technology. materials of the IX All-Russian with the international participation of the scientific and practical conference of undergraduates and young scientists] (pp. 47–49). (In Russ.).

4. Tuisheva, V. S. (2015). Vozmozhnost primeneniya fitnes-tekhnologiy v podgotovke devushek-skorokhodov [The possibility of using fitness technologies in the preparation of girls-runners]. *Zdorovye cheloveka. teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 1, 139–141. (In Russ.).

Информация об авторе / Information about the author

Татьяна Михайловна Мелихова – кандидат педагогических наук, доцент, профессор, Уральский государственный университет физической культуры; ManKonjki@yandex.ru.

Tatiana Mikhailovna Melikhova – PhD (Pedagogical), associate professor, professor Ural State University of Physical Culture; ManKonjki@yandex.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 20.09.2022

Принята к публикации / Accepted: 15.10.2022