

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 190-193.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 190-193.

Научная статья
УДК 796.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_190

ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ



Изнаур Аликович Фиапшев¹, Зубер Алиханович Жероков²,
Анзор Адиевич Хежев³, Угурли Хажисмелович Карданов⁴

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова^{1, 2, 3, 4}
Нальчик, Россия

¹ Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0001-7726-8687

² Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-1901-5080

³ Кандидат педагогических наук, доцент Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-1944-4002

⁴ Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(903)495-47-11, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-4022-205X

Аннотация. Современный спорт во многом ориентирован не только на развитие физических качеств, но и на развитие личности в целом. Следует рассматривать атлета с позиции его психической и эмоциональной подготовки. Психоэмоциональное состояние является фактором, оказывающим влияние на результат соревнований. В данном случае важна работа тренера, так как именно его состояние во многом определяет психическую подготовку к соревнованиям, которые являются точкой пересечения психических и физических аспектов личности. Установлено, что в спорте тесно взаимосвязаны подготовка физическая и психологическая. Тренер должен заниматься психологической подготовкой атлета также, как и его физической подготовкой. Многие тренеры утверждают, что атлет может быть готов к взятию определённого веса, но имеет психологический барьер, когда осознаёт тот вес, который ему нужно будет взять, что мешает ему. Одним из барьеров являются так называемые представления, как негативные, так и позитивные. Атлет накануне соревнований должен быть абстрагирован и максимально спокоен. Тренировочный процесс следует выстраивать с учётом индивидуальных психологических особенностей атлета – это сложнейшая задача тренера. Но также важна и работа самого атлета, его способность преодолевать психические барьеры.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, атлеты, спортивные соревнования, эмоциональное состояние, обучение, тренировка, психические аспекты.

Для цитирования: Влияние отношения к тренировочной и соревновательной деятельности на эффективность подготовки тяжелоатлетов / И. З. Фиапшев, З. А. Жероков, А. А. Хежев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 190-193. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_190.

Введение

В спортивной деятельности наиболее важной и неотъемлемой частью являются спортивные соревнования. Так как карьера спортсмена направлена на уча-

стие в спортивных соревнованиях и достижение определенных результатов. Обучение, тренировка спортсменов – это подготовительные этапы к участию в спортивных соревнованиях, за рамками соревнований эти процессы значения не имеют. Основная цель спортивных тренировок – это обеспечение успешности соревновательной деятельности. В целом соревнование –

это экзамен для спортсмена. Однако рассмотрение спортивных соревнований только в ракурсе экзамена не является верным. Соревнование оказывает влияние на развитие личности спортсмена в целом. Таким образом, соревнования выступают в качестве одного из видов учебно-воспитательной работы. В процессе соревнований пересекаются физические и психические аспекты личности, они тесно взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга. Особое внимание следует уделять нервной системе, так у большинства тяжелоатлетов возбудимость нервной повышается. Именно по этой причине важно рассматривать психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Так ближе к соревновательным мероприятиям наблюдается сильное воздействие на спортсмена возникающие в его памяти различного рода представления, например, то, что ранее было воспринято в процессе занятий через зрительный, слуховой и иные анализаторы. Тяжелая атлет «внутренне видит» себя, исходя из прошлого опыта. Он может представлять себя в помещении, зале на помосте у штанги, он представляет все детали соревнований: освещение, судей, зрителей и «внутренне видит», что с легкостью упражняется со штангой рекордного для него веса. Он может даже внутренне слышать звук дисков штанги, как она опускается на помост, аплодисменты. Он может также представить себе и конец соревнований, в большинстве случаев представляет себе победу, рекорд, который установил, церемонию награждения, воображает себя на пьедестале, видит среди победителей. Такие представления связаны с приятным эмоциональным переживанием. Но у спортсмена не всегда возникают приятные и позитивные представления, может быть и обратный процесс. Так возникают представления, которые вызывают у спортсмена неприятные чувства, которые приводят к страху и сомнениям. В такой ситуации атлет представляет себе неблагоприятные сценарии: не смог поднять штангу, поражение на соревнованиях.

Результаты

Представления, связанные как с приятными, так и неприятными эмоциональными переживаниями, накануне соревнований крайне нежелательны. Представления могут возникать преднамеренно (произвольно) или непреднамеренно (непроизвольно). Нередко непроизвольное представление развивается и переходит в преднамеренное. Услышав звон дисков или сходный с ним звук, слово, связанное с тяжелой атлетикой, атлет непроизвольно мысленно переносится в обстановку соревнований и представляет себе (уже произвольно) чаще их удачный исход, так как подобные обстоятельства вызывают приятное эмоциональное переживание.

Представления, возникающие накануне соревнования, порой бывают очень навязчивыми. В памяти спортсмена время от времени появляются отдельные случаи из виденных ранее ситуаций спортивной борьбы. Он мысленно выполняет упражнение, поднимает штангу в первом, во втором, в третьем подходах.

Атлет, который не может бороться с непроизвольно возникающими представлениями или сознательно их вызывает, накануне состязаний очень плохо спит и часто неудачно выступает. В таком случае тренеры говорят, что спортсмен «сгорел» до соревнований. И в самом деле, еще до состязаний, много раз мысленно участвуя в спортивной борьбе, он израсходовал нервную энергию. Как все психические акты, представления являются не только внутренними процессами, доступными самонаблюдению. Это условно-рефлекторные реакции, они постоянно проявляются в действиях человека, в его поведении и во внешнем облике: раздра-

жительность, рассеянность, румянец, бледность, сумрачность и т.п.

Исследованием установлено, что перед соревнованием большая часть (85%) представлений относится к предстоящему выступлению, а через несколько дней, после состязаний ни одно представление уже не отражает спортивную деятельность. К соревнованиям следует тщательно готовиться. Первые подходы намечать в соответствии со своими возможностями и не завешать начальные веса. Важно в каждом упражнении успешно использовать все разрешаемые попытки. Атлет, начавший состязание с большого веса, всегда испытывает неприятное чувство, потому что, использовав все попытки, он в лучшем случае поднимает только первый намеченный вес. Неудачи могут обескуражить спортсмена, он может усомниться в своих способностях.

Результаты соревнований следует рассматривать с объективных позиций. Неудача не должна быть причиной потери интереса к занятиям тяжелой атлетикой. Атлет не выполняет намеченного из-за переоценки своих возможностей, неумения, подготовиться к соревнованиям, применения нерациональных методов тренировки и по другим причинам. Индивидуальные психологические особенности человека, как правило, здесь не играют особой роли.

Выводы

Воспитанию уверенности в достижении намеченного результата помогает проведение тренировочных занятий по заранее составленному плану. Для выявления своих возможностей спортсмен планирует «прикидки», согласуй их с датой предстоящего состязания. Постоянно выполняя упражнение по намеченному плану, тяжелоатлет воспитывает способность проявлять свои максимальные возможности к нужному сроку. При выборе дня для «прикидки» нельзя руководствоваться только самочувствием: ведь на соревнованиях хорошего самочувствия может и не быть, а выступать все равно придется. Хорошее самочувствие, желание выполнять упражнение с максимальным весом штанги – это оптимальная физическая, техническая и психическая готовность организма к преодолению больших напряжений, результат планомерной тренировочной работы. Тяжелая атлет всегда во время соревнований совершает то, что он уже совершал раньше, к чему он заранее подготовлен.

Нерациональная методика спортивной тренировки и пробелы в воспитании волевых качеств вызывают на соревнованиях «стартовую лихорадку» или «стартовую апатию».

Особо выраженная раздражительность наблюдается, если тяжелоатлет очень увлекается подъемами штанги, субмаксимального и максимального веса. При выполнении упражнений высокой интенсивности центральная нервная система сильно возбуждается. Следовые явления от такого возбуждения сохраняются длительное время. Хорошая подготовка к соревнованиям обеспечивает тяжелоатлету состояние «боевой готовности». В этом состоянии разминку начинают за 25-35 мин. до выступления, когда до выхода на помост остается 12-14 подходов.

Общая и специальная разминка перед соревнованиями во многом напоминает разминку на обычных занятиях. Сначала проводят общую разминку продолжительностью 10-15 мин. В нее включают знакомые, привычные общеразвивающие упражнения. Если тяжелоатлет сгонял вес, то общую разминку несколько удлиняют. После общей разминки нужно растереть согревающей жидкостью поясницу, плечевой пояс, дельтовидные и трехглавые мышцы плеча, а затем

приступить к упражнениям со штангой – к специальной разминке в рывке. Для разогревания организма и настройки его на предстоящий режим работы рекомендуется поднять штангу 7-10 раз в 5-7 подходах к ряду.

Заключительный подход к штанге весом 82-92% от заявленного (меньше на 5-12,5 кг) лучше сделать за 3-5 мин. (за 1-2 подхода) до выступления. На специальную разминку уходит до 10-17 мин. Для легких весовых категорий разминка несколько короче. Спортсмены – тяжеловесы дольше отдыхают между подходами и делают больше подъемов.

Для второго подхода, как правило, к начальному весу прибавляют 5 кг. Третья прибавка веса на штангу обычно составляет 2,5-5 кг. Атлеты тяжелых весовых категорий, имеющие результаты Международного класса, поднятому весу могут прибавить 7,5-12,5 кг, но не более 5% от личного рекорда. В противном случае штанга становится новым, очень сильным раздражителем и в действия спортсмена вследствие некоторого перевозбуждения появляется скованность, закреощенность мышц, что мешает выполнению упражнения. Очень важно на соревнованиях успешно справиться с весом в каждом из 6 подходов. Это обеспечивает отличную сумму двоеборья.

В случае неудачного выступления, если позволяет время, рекомендуется повторить упражнение за кулисами со средним весом для уточнения техники. Иногда наблюдается срыв во второй попытке, если спортсмен недостаточно целеустремленно готовится к очередному подъему штанги и отвлекается от предстоящего уп-

ражнения. Это чаще случается тогда, когда атлет после удачного первого подхода не настраивает себя на очередной вес штанги, а, опережая события, думает о том, какой результат он покажет в третьей попытке. Для успеха на соревнованиях необходимо сконцентрировать все внимание, всю энергию, собрать воедино всю волю для выполнения ближайшей задачи и, только разрешив ее, наметить следующую. Психологическая настройка имеет решающее значение в достижении результата. Побороть в себе боязнь веса, заставить себя поверить в свои силы и возможности – в этом залог хорошего выступления. Важную роль в создании уверенности у спортсмена играют действия его наставника. Тренер не должен суесться; выдавать своей тревоги, показывать волнение и опасение, тем более, если начальный вес очень большой.

После соревнования необходимо принять меры к уменьшению возбуждения. Медленный бег и упражнения на расслабление оказывают заметное положительное действие. Снимают возбуждение и ускоряют восстановительные процессы массаж и теплый душ. Восстановительный массаж рекомендуется сразу же после выступления. Массажные движения, повторяемые в спокойном темпе, успокаивают нервную систему и способствуют хорошему сну.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : уч. пособие. Омск : СибГУФК, 2017. 112 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : уч. пособие. Омск : СибГУФК, 2015. 228 с.
3. Большой, А.В., Загrevский, О.И. Тенденции тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 3. С. 17-21.
4. Евстюхина, Н.А. Педагогические аспекты формирования оптимальной биомеханической структуры соревновательного упражнения толчок в тяжелой атлетике : дис. ... канд. пед. наук. М., 2016. 97 с.
5. Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : уч. пособие. Симферополь : КИПУ, 2018. 248 с.
6. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография. Омск : СибГУФК, 2021. 122 с.
7. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : уч. пособие. Омск : СибГУФК, 2020. 116 с.
8. Спатаева, М.Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : уч. пособие. Омск : СибАДИ, 2020. 120 с.
9. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетике) : уч. пособие. СПб. : Лань, 2022. 104 с.
10. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. М. : Советский спорт, 2014. 312 с.

References

1. Babushkin, G. D. (2017) *Predsvornovatel'naya podgotovka sportsmenov vysokoi kvalifikatsii* [Pre-competitive training of highly qualified athletes] : textbook. Omsk, Siberian State University of Physical Education and Sport publ. 112 p.
2. Babushkin, G. D. (2015) *Psikhologo-pedagogicheskie metodiki v strukture podgotovki sportsmenov* [Psychological and pedagogical methods in the structure of training athletes] : textbook. Omsk, Siberian State University of Physical Education and Sport publ. 228 p.
3. Bolshoi A.V., Zagrevskii O.I. Trends in the training process of highly qualified weightlifters // Modern problems of science and education. - 2019. - No. 3.S.17-21.
4. Evstyukhina N.A. Pedagogical aspects of the formation of the optimal biomechanical structure of the competitive exercise push in weightlifting: dis. ... cand. ped. Sciences. M., 2016. 97 p.
5. Mukhamedyarov, N. N. Strength sports: weightlifting, powerlifting, kettlebell lifting, arm wrestling, bodybuilding, crossfit: textbook - Simferopol: KIPU, 2018. - 248 p.
6. Smolentseva VN Psychological aspects of the development and implementation of motor actions in the process of technical and tactical training of athletes: monograph. - Omsk: SibGUFK, 2021. - 122 p.
7. Smolentseva, V. N. Psychological support for the training of athletes: a textbook - Omsk: SibGUFK, 2020. - 116 p.

8. Spataeva, M. Kh. Fatigue and recovery in the system of training athletes of power sports: a textbook - Omsk: SibADI, 2020. - 120 p.

9. Chernov, I. V. Organization of the educational and training process in physical culture in a higher educational institution (on the example of weightlifting): textbook - St. Petersburg: Lan, 2022. - 104 p.

10. Yakovlev B.P. Motivation and emotions in sports activities /B.P. Yakovlev. - M.: Soviet sport, 2014. - 312 p.

Поступила в редакцию 04.10.2022
Подписана в печать 29.12.2022

Original article
UDC 796.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_190

INFLUENCE OF ATTITUDE TOWARDS TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY ON THE EFFICIENCY OF WEIGHTLIFTERS' TRAINING

Isnaur A. Fiapshev¹, Zuber A. Zherokov²,
Anzor A. Khezhev³, Ugurly Kh. Kardanov⁴

*Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov^{1,2,3,4}
Nalchik, Russia*

¹ Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Sports and Physical Education
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0001-7726-8687

² Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education
ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-1901-5080

³ PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-1944-4002

⁴ Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport
ph.: +7(903)495-47-11, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-4022-205X

Abstract. Modern sport is largely focused not only on the development of physical qualities, but also on the development of the individual as a whole. The athlete should be considered from the standpoint of his mental and emotional preparation. Psycho-emotional state is a factor influencing the result of the competition. In this case, the work of the coach is important, since it is the state of the coach that largely determines the mental preparation for the competition. Competition is the point of intersection of the mental and physical aspects of personality. It has been established that physical and psychological training are closely interconnected in sports. The coach must deal with the mental preparation of the athlete as well as his physical preparation. Many coaches claim that an athlete may be ready to lift a certain weight, but has a psychological barrier when he realizes the weight, which prevents him. One of the barriers is the so-called perceptions, both negative and positive. The athlete on the eve of the competition should be abstracted and as calm as possible. The training process should be built taking into account the individual psychological characteristics of the athlete, this is the most difficult task of the coach. But the work of the athlete himself, his ability to overcome psychological barriers is also important.

Key words: weightlifting, athletes, sports competitions, emotional state, education, training, mental aspects.

Cite as: Fiapshev, I. A., Zherokov, Z. A., Khezhev, A. A., Kardanov, U. Kh. (2022) The emergence and development of aesthetic gymnastics in the world, in Russia and in the Voronezh region. *Physical Culture and Health*. (4), 190-193. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_190.

Received 04.10.2022
Accepted 29.12.2022