

указанной системы тесно взаимосвязаны между собой. Однако, основным компонентом является концептуальный, определяющий эффективность деятельности системы подготовки КПЛ.

ВЫВОДЫ

1. В целях планомерного функционирования процесса подготовки пловцов необходимо создание эффективной системы управления тренировочным процессом. Наиболее важным элементом в сложной многоуровневой системе подготовки КПЛ является система управления тренировкой, состоящая из нескольких уровней. Чтобы органы управления могли осуществлять непрерывное и организующее воздействие на пловцов, между ними непрерывно должна существовать связь, как прямая, так и обратная.

2. Центральным звеном тренировочного процесса КПЛ являются взаимодействие и взаимоотношения между пловцом и тренером. В различных условиях эти взаимоотношения принимают разный характер. Однако тренировочный процесс эффективен тогда, когда деятельность тренера, его воздействие на пловцов, соответствует их функциональным возможностям.

3. Из всей многогранности педагогического искусства тренера особо выделяется организационная сторона тренировочного процесса КПЛ. Это связано с тем, что именно в этой сфере деятельности наиболее полно может проявиться творческий подход тренера к процессу подготовки КПЛ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А.Э. Болотин, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 27–30.

2. Болотин А.Э. Педагогические условия, необходимые для повышения эффективности скоростно-силовой подготовки юных футболистов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Физкультурное образование и спорт. – 2017. – № 2 (17). – С. 638–642.

3. Сравнительный анализ изменений биохимического состава крови у пловцов-стайеров при тренировке в условиях среднегорья и на равнине / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, С.В. Сурмило, С.С. Аганов // XII Всемирный Конгресс: Анализ деятельности в спорте (Опатия, Хорватия, 19–23 сентября, 2018). – 2018. – С. 39–42.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Laishev, R.A. (2012), “Model of the process of training conscription youth for military service”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 94, No. 12, pp. 27–30.

2. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2017), “Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players”, *Journal of Physical Education and Sport*, No. 2 (17), Art. 95, pp. 638–642.

3. Bakayev, V.V., Bolotin, A.E., Surmilo, S.V. and Aganov, S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance analysis of sport XII*, Opatija, Croatia, September 19–23, 2018, pp. 39–42.

Контактная информация: dudcenko@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 14.07.2023

УДК 796.894.2

ПСИХОЛОГИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Алексей Валерьевич Живодёров, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ по гиревому спорту, Санкт-Петербургский государственный университет

ветеринарной медицины, Санкт-Петербург; Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Валерий Александрович Живодёров, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Николай Николаевич Грасюк, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация

Тренировочная и соревновательная деятельность в гиревом спорте тесно связана с большой нервно-психической нагрузкой. Преодоление данной проблемы позволит существенно продвинуться в достижении поставленного результата. За продолжительной, монотонной работой, в гиревом спорте, взглядом со стороны, порой невозможно разглядеть огромное нервно-психическое напряжение, которое испытывает спортсмен, в тренировочной и соревновательной деятельности. Даже можно сказать, что происходит некое нервно-психическое истощение, не только перед соревновательным стартом, но и во время тренировки. Нервно-психический стресс вызывает жуткий дискомфорт, только от одного представления, что опять придётся терпеть и преодолевать себя. Постоянно находясь на таком нервно-психологическом пике, спортсмен выгорает. И лишь преодолев данный нервно-психологический тупик можно говорить о результатах в гиревом спорте.

Ключевые слова: нервно-психическая нагрузка, гиревой спорт, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p113-116

PSYCHOLOGY AS AN INTEGRAL PART OF COMPETITIVE AND TRAINING ACTIVITIES IN KETTLEBELL LIFTING

Alexey Valerievich Zhivoderov, candidate of pedagogical sciences, docent, master of sports of the Russian Federation in kettlebell lifting, St. Petersburg State University of Veterinary Medicine; Ivan Mikhailovich Evdokimov, candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Valery Aleksandrovich Zhivoderov, docent, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg; Nikolay Nikolayevich Grasyuk, Mozhaisky Military Space Academy, St. Petersburg

Abstract

Training and competitive activities in kettlebell lifting are closely related to a large neuropsychiatric load. Overcoming this problem will allow us to make significant progress in achieving the set result. During long, monotonous work, in kettlebell lifting, it is sometimes impossible to see the huge neuropsychiatric stress that an athlete experiences in training and competitive activities. We can even say that there is some kind of neuropsychiatric exhaustion, not only before the competitive start, but also during training. Neuropsychiatric stress causes terrible discomfort, just from the idea that you will have to endure and overcome yourself again. Constantly being at such a neuropsychological peak, the athlete burns out. And only after overcoming this neuropsychological impasse can we talk about the results in kettlebell lifting.

Keywords: neuropsychic load, kettlebell lifting, training process, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Успех в гиревом спорте зависит, от большого количества различных составляющих [1]. Одной из серьёзных проблем является преодоление нервно-психологического барьера, который постепенно накапливается с увеличением объёмных и интервальных тренировок, при выполнении «проходок», а также во время соревновательной деятельности. В гиревом спорте под нервно-психологической нагрузкой понимается активизация психики при выполнении циклических, длительных по времени, тяжёлых упражнений. Многие гиревики, стремясь быстрее добиться того или иного результата, часто работают на пределе своих возможностей. Гиревой спорт отличается от других видов связанных с поднятием тяжестей тем, что подъём этих тяжестей надо выполнять десять минут, выполняя эти подъёмы

спортсмен должен обращать внимание на технические аспекты выполнения упражнения, на распределение мышечных усилий, а также большое внимание надо уделять психологической составляющей [2]. Очень часто на соревнованиях и тренировочном процессе возникает желание поставить гири, находя различные причины, это и есть тот самый нервно-психологический барьер, который нужно преодолеть. Но есть одно обстоятельство, главное не перестараться, можно тренировками довести себя до такого состояния, что на гири невозможно будет смотреть. Если возникает такая ситуация можно сказать, что это нервно-психологический срыв.

Для осуществления нервно-психологического контроля необходимо очень внимательно себя слушать. Если возникает, какой-то дискомфорт и не желание тренироваться это нам подсказывает нервная система, что надо снизить объёмы и нагрузку тренировочного процесса. Лучше сделать шаг назад, но потом два шага вперёд, чем абсолютно не слышать себя и загонять в тупик.

Необходимо следить за своим психическим состоянием, внутренняя готовность спортсмена гиревика, настроенность на работу, это и есть правильный подход к тренировочному процессу.

Целью исследования данной статьи стало выявление и научное обоснование нервно-психологической подготовки спортсменов гиревиков и правильное рациональное распределение нагрузки во время тренировочного и соревновательного процесса.

С помощью научных методов анкетирование и наблюдение нам удалось грамотно подобрать способы нервно-психологического сопровождения.

МЕТОДИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Используя всё вышесказанное группой тренеров-преподавателей на базе государственного университета аэрокосмического приборостроения, было проведено исследование с 12.01.2023 г по 21.07.2023 г. Для определения достоверности предложенной гипотезы были сформированы две группы контрольная и экспериментальная из спортсменов гиревиков с одинаковыми стартовыми возможностями и одной весовой категории. Для отбора в указанные группы были проведён предварительный эксперимент. Результаты эксперимента указаны в таблице 1.

Контрольной группе был предложен классический тренировочный процесс с объёмными и интервальными тренировками. В конце микроциклов проводились «проходки». Тренировочный процесс проводился с гирями 24 кг.

Экспериментальной группе был предложен тренировочный процесс, также включающий объёмные, интервальные тренировки и «проходки», но арсенал тренировочных гирь был расширен от 16 кг. до 24 кг. гирь. Тщательно проводилось наблюдение и один раз в две недели анкетирование. В зависимости от тренерского контроля и анкетирования менялась предлагаемая тренировочная программа, варьируя объёмом, интенсивностью и нагрузкой.

По окончании исследования был проведён итоговый эксперимент, результаты указаны в таблице 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели соревновательного движения толчка гирь по длинному циклу 24 кг. Проведя анализ результатов в таблице 1, констатируем, что результат толчка гирь по длинному циклу контрольной группы равен 21 ± 1 , результат толчка гирь по длинному циклу экспериментальной группы равен 20 ± 1 . Сравнив показатели можно сделать вывод, что результат в толчке по длинному циклу контрольной группы больше результата в толчке по длинному циклу экспериментальной группы на 4,8%. Из вышесказанного можно сделать вывод, что различия статистически не достоверны ($p > 0,05$).

Показатели соревновательного движения толчка гирь по длинному циклу 24 кг. Анализируя результаты в таблице 2, можно сделать вывод, что результат контрольной группы в толчке по длинному циклу равен 34 ± 1 , а результат экспериментальной группы в толчке

по длинному циклу равен 42 ± 1 . Сравнив результаты двух групп, можно сделать вывод, что результат экспериментальной группы, больше результата контрольной группы на 19,1%. Различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$).

Таблица 1 – Толчок гири по длинному циклу 24 кг (пкг=3, пэг=3, М±m)

Толчок гири по длинному циклу 24 кг	Количество раз t=10 минут
Контрольная группа	21±1
Экспериментальная группа	20±1
p-value	p>0,05

Таблица 2 – Толчок гири по длинному циклу 24 кг (пкг=3, пэг=3, М±m)

Толчок гири по длинному циклу 24 кг	Количество раз t=10 минут
Контрольная группа	34±1
Экспериментальная группа	42±1
p-value	p≤0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Своевременно анализируя тренировочный процесс экспериментальной группы, тренерам-преподавателям удавалось вовремя корректировать тренировочный план, что положительно повлияло на итоговый результат, чего нельзя сказать про контрольную группу. Испытывая нервно-психологическую перегрузку, спортсмены контрольной группы во время испытания, по надуманным причинам пропускали тренировки, но следует отметить, что пропуски носили не критичный характер. В конце исследования спортсмены контрольной группы не могли полностью выполнять задание, даже когда оно совпадало с экспериментальной группой, чего нельзя сказать об экспериментальной группе.

Говоря о тренировочном процессе экспериментальной группы, следует отметить незначительные недостатки:

Это привыкание спортсменов к тем гилям, с которыми они проводили тренировочный процесс в микроцикле и только с помощью тренера происходила смена, на другие гири. Но данный минус можно отнести к недостаточному опыту спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мотивация в гиревом виде спорта на этапе начальной спортивной подготовки / А.В. Живодеров, В.А. Живодёров, И.Ю. Стригельская, Н.П. Воробьёва // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 72–76.
2. Лёгкие гири как средство развития функциональной выносливости у спортсменов гиревиков / А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, И.Д. Павлов, В.А. Живодёров // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 93–96.

REFERENCES

1. Zhivoderov, A.V., Zhivoderov, V.A., Strigelskaya, I.Yu. and Vorobyovm N.P. (2018), “Motivation in kettlebell lifting at the stage of initial sports training”. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), No 12.
2. Zhivoderov, A.V., Evdokimov, I.M., Pavlov, I.D. and Zhivoderov, V.A. (2022), “Light kettlebells as a means of developing functional endurance in kettlebell athletes.” *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), No 8.

Контактная информация: zhivoderov74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.07.2023

УДК 796.8

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Андрей Викторович Захаров, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, Хабаровск; Пётр