

результатам анализа критериев «универсальной» группы делается общее заключение о возможностях детей к их ориентации на спортивную деятельность в целом без каких-либо установок на определенный вид спорта.

Данные, полученные в ходе диагностирования детей по «уникальной» группе критериев, позволяют определить список рекомендуемых направлений видов спорта. Материалы исследования по критериям «специальной» группы являются источником прогнозирования успешности занятий детей в отдельных видах спорта, относящихся к тому или иному направлению. Показатели критериальности в «специализированной» группе является свидетельством высокой степени предрасположенности детей к конкретным спортивным дисциплинам и соответствующей долей вероятности в достижении вершины профессионального мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Луткова Н.В. Динамика перманентного состояния агрессивности у юных спортсменов игроков в процессе многолетней подготовки / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2018 – № 2 (26). – С. 129–134.
2. Профайлинг квалифицированных спортсменов игроков с использованием технологии виброизображения / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, В.А. Минкин, Я.Н. Николаенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 204–209.
3. Луткова Н.В. Особенности психофизиологического состояния спортсменов- игроков различной квалификации / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, И.А. Панченко // Теория и практика физической культуры. – 2021 – № 4 – С. 12–14.

REFERENCES

1. Lutkova, N.V., Makarov, Y.M. (2018), “Dynamics of the permanent state of aggression in young sportsmen of players in the process of multi-year preparation”, *Bulletin of the Siberian Institute of business and information technologies*, No. 2 (26), pp. 129–134.
2. Lutkova, N.V., Makarov, Y.M., Minkin, V.A. and Nikolaenko, Y.N. (2019), “Profiling of qualified athletes of team sports with use of technology of the vibraimage”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 204–209.
3. Lutkova, N.V., Makarov, Y.M. and Panchenko, I.A. (2021), “Psychophysiological state of athletes from team sports depending on their skill level”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 12–14.

Контактная информация: v.terekhin@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 23.10.2023

УДК 796.89

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ЖИМЕ ЛЕЖА

Александр Валерьевич Ткач, соискатель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; **Светлана Карповна Рукавишникова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Семен Леонидович Емельянец**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, филиал Российской академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

Авторами обоснована ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа. Этими условиями являются: всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера

и его технического мастерства; четкая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов; регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров; развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером. Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки, вместе с разработкой плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов, по мнению респондентов, также необходимы для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; пауэрлифтеры; жим лежа; тренировочный процесс; двигательные способности; синхронизация физической и технической подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p454-458

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR SYNCHRONIZING THE PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF POWERLIFTERS IN THE BENCH PRESS

Alexander Valerievich Tkach, applicant, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Svetlana Karpovna Rukavishnikova, candidate of pedagogical sciences, docent, Semyon Leonidovich Emelyantsev, candidate of pedagogical sciences, docent, North-Western Institute of Management, branch of Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg

Abstract

The authors substantiate the rank structure of the psychological and pedagogical conditions necessary for synchronizing the physical and technical training of powerlifters in the bench press. These conditions are: a comprehensive and thorough assessment of the current physical condition of the powerlifter and his technical skill; a clear statement of goals for improving the technical skill and physical condition of athletes; regular assessment and adjustment of the training plan for the training of powerlifters; development of communication and cooperation between the athlete and the coach. Determining the exact ratio of technical characteristics, as well as the intensity of the use of training tools and methods, together with the development of an individual technical training plan aimed at specific weaknesses of athletes, according to respondents, are also necessary to synchronize the physical and technical training of powerlifters in the bench press.

Keywords: psychological and pedagogical conditions; powerlifters; bench press; training process; motor abilities; synchronization of physical and technical training.

ВВЕДЕНИЕ

Искусство пауэрлифтинга требует не только грубой силы, но и точной техники. Успешный пауэрлифтер должен сочетать физическое мастерство с техническим совершенством, особенно в жиме лежа. Интеграция физической и технической подготовки является краеугольным камнем мастерства в жиме лежа, позволяя пауэрлифтерам эффективно использовать свою силу и оптимизировать соревновательную деятельность [1].

Мастерство в жиме лежа зависит не только от способности поднимать тяжелые веса, но и от синхронизации физической и технической подготовки, создавая гармоничный союз, который обеспечивает оптимальную эффективность движения на платформе для пауэрлифтинга [1].

Сохранение техники под нагрузкой: когда пауэрлифтеры работают с тяжелыми весами, нервная система имеет тенденцию возвращаться к знакомым моделям движений. Мышечная память гарантирует, что тело по умолчанию использует правильную технику, предотвращая отклонения, которые могут поставить под угрозу эффективность и безопасность подъема штанги.

Ключевой аспект синхронизации физической и технической подготовки для овладения жимом лежа предполагает стратегический подход к устранению слабых мест.

Распознавание и исправление слабых сторон имеет большое значение для формирования всесторонне развитого пауэрлифтера. Такой спортсмен может эффективно преобразовывать силу в успешное выполнение жима лежа. Поэтому обоснование ранговой структуры психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа является актуальной научной задачей.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическая и техническая подготовка являются важнейшими компонентами тренировочного режима пауэрлифтеров. Важно не упускать из виду психологические аспекты, которые влияют на общую результативность спортсменов. Психическое состояние спортсмена может существенно повлиять на его способность эффективно синхронизировать физическую и техническую подготовку.

Было установлено, что мотивация служит движущей силой последовательных тренировок. Постановка четких, достижимых целей помогает спортсменам сохранять концентрацию и отслеживать прогресс. Эффективные тренеры работают с пауэрлифтерами над установлением краткосрочных и долгосрочных целей, воспитывая целеустремленность и самоотдачу как во время физических, так и технических тренировок.

Вера в свою способность успешно выполнить подъем имеет важнейшее значение для спортсмена. Развитие эффективности тренировочного процесса предполагает создание среды, в которой спортсмены могут одерживать небольшие победы, постепенно укрепляя уверенность в своих навыках. Техническая подготовка в сочетании с физическим прогрессом укрепляет эту уверенность, позволяя пауэрлифтерам выполнять более тяжелые нагрузки, сохраняя при этом надлежащую форму.

Жим лежа требует точной координации нескольких групп мышц и контролируемой траектории движения штанги. Психологические соображения включают в себя обучение пауэрлифтеров тому, как использовать свое внимание и концентрироваться на каждом аспекте подъема штанги. Техники осознанности и визуализации могут помочь в развитии этой ментальной дисциплины, что приведет к улучшению технического исполнения.

Синхронизация физической и технической подготовки подготавливает пауэрлифтеров не только к тренировкам, но и к соревновательным сценариям. Воздействие ситуаций высокого давления во время тренировок помогает спортсменам научиться справляться с тревогой и стрессом. Стратегии визуализации и релаксации могут быть использованы для снижения давления, связанного с работоспособностью, и повышением психической устойчивости.

Оптимальное психологическое благополучие тесно связано с восстановлением. Достаточный сон, питание и расслабление способствуют общему психическому состоянию спортсмена. Включение стратегий восстановления в планы тренировок предотвращает эмоциональное выгорание и поддерживает последовательное участие, как в физической, так и в технической подготовке.

В ходе опроса тренеров пауэрлифтеров были выявлены психолого-педагогические условия, необходимые для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов в жиме лежа (таблица).

Этими условиями являются: всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера и его технического мастерства; четкая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов; регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров; развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером. Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки, вместе с разработкой плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов, по мнению респондентов, также необходимы для синхронизации физической и технической подготовки

пауэрлифтеров в жиме лежа.

Таблица – Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа (n=38)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера и его технического мастерства	27,8
2	Четкая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов	22,3
3	Регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров	15,2
4	Развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером	14,7
5	Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки	10,9
6	Разработка плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов	9,1

Всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера и его технического мастерства, по мнению опрошенных респондентов, является наиболее значимым условием. Всесторонняя оценка включает в себя оценку уровня их силы, характера движений, диапазона движений, гибкости и подвижности суставов. Понимание базовых способностей и ограничений спортсмена имеет решающее значение для разработки синхронизированного тренировочного плана.

Вторым по значимости условием, необходимым для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов, в жиме лежа, является четкая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов. Четкая постановка целей определяет индивидуальную направленность тренировки. Это должно осуществляться независимо от того, делается ли акцент на повышении максимального количества повторений, совершенствовании технической формы или подготовке к соревнованиям. Цели определяют направление для синхронизации физической и технической подготовки. Цели также влияют на структуру периодизации и последовательность выполнения плана тренировки пауэрлифтеров.

Регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров также, по мнению респондентов, является значимым условием, необходимым для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов, в жиме лежа. Ключевым моментом является хорошо структурированный план периодизации тренировочного процесса пауэрлифтеров. Важно последовательно включать фазы, в которых приоритетными являются гипертрофия, сила, мощностные показатели и достижение пика спортивной формы в нужный момент. Такой подход к синхронизации физической и технической подготовки спортсменов позволяет постепенно развивать физическую силу, одновременно совершенствуя технику на соответствующих этапах тренировочного цикла.

Развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером также, по мнению респондентов, способствует синхронизации физической и технической подготовки спортсменов. Коммуникация и сотрудничество определяют необходимую частоту общения между спортсменом и тренером. Тренеры должны собирать отзывы о тренировках, состоянии восстановления пауэрлифтеров и о том, как спортсмен чувствует себя физически и морально. Эта информация позволяет корректировать интенсивность, объем тренировок и технические упражнения, гарантируя, что синхронизация остается эффективной.

Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки является необходимым условием для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов, в жиме лежа. Важно определить оптимальное соотношение технических характеристик и интенсивности нагрузки, а также соотношение технической подготовки к занятиям по подъему тяжестей

высокой интенсивности. Техническая тренировка предполагает более легкие нагрузки и подчеркивает идеальную форму пауэрлифтеров, в то время как высокоинтенсивные занятия направлены на развитие максимальной силы. Соблюдение правильного баланса гарантирует, что технические усовершенствования будут интегрированы в более тяжелые силовые нагрузки.

Разработка плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов также, по мнению респондентов, играет важную роль в синхронизации физической и технической подготовки спортсменов. Следует регулярно оценивать прогресс атлета и соответствующим образом корректировать его тренировочный план. Это включает в себя мониторинг технических улучшений, прироста силы и любых изменений в целях синхронизации физической и технической подготовки спортсменов. Синхронизация требует динамического подхода к тренировке, который адаптируется к меняющимся потребностям атлета. Индивидуальная техническая подготовка требует разработки содержания технических тренингов, нацеленных на конкретные слабые места, в технике выполнения жима лежа, а также на пути улучшения движения в целом. Это помогает разработать новые тренировочные упражнения, которые непосредственно устраняют имеющиеся проблемы. Эти целенаправленные упражнения укрепляют правильные модели движений при выполнении жима лежа.

ВЫВОД

Синхронизация физической и технической подготовки имеет первостепенное значение для пауэрлифтеров, стремящихся преуспеть и достичь высоких результатов в жиме лежа. Представленные психолого-педагогические условия в совокупности способствуют этой синхронизации. Осознавая сложную взаимосвязь между силой и техникой, пауэрлифтеры могут разрабатывать тренировочные программы, способствующие целостному развитию и оптимальной производительности в такой сложной дисциплине, как жим лежа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ткач А.В. Современные требования, предъявляемые к подготовленности пауэрлифтеров в жиме лежа / А.В. Ткач, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 324–326.

REFERENCES

1. Tkach, A.V. and Bolotin, A.E. (2023), "Modern requirements for the preparedness of powerlifters in the bench press", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 221, No. 7, pp. 324–326.

Контактная информация: a_bolotin @inbox.ru

Статья поступила в редакцию 15.09.2023

УДК 796.83

РАЗВИТИЕ МЕХАНИЗМОВ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ

Елена Сергеевна Ткачева, кандидат биологических наук, доцент, Вологодская государственная молочно-хозяйственная академия имени Н.В. Верецагина, Вологда; **Российский государственный социальный университет**, Москва; **Константин Алексеевич Астафьев**, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Воронеж; **Виктор Иванович Шарagin**, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Анастасия Сергеевна Субботина**, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань