

Министерство спорта Российской Федерации  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской  
области  
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный  
университет”  
Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы XI Международной научно-практической конферен-  
ции, посвященной памяти В.С. Пирусского,  
г. Томск, 16 ноября 2017 г.**

*Под редакцией профессора В.Г. Шилько*

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2017

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ**

Матюшина Е.В.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск*

Занятия гиревым спортом приобретают массовый характер по той причине, что он является малозатратным и не требует каких-то особых условий для организации и проведения тренировочного процесса. Особенностью гиревого спорта является то, что многие гиревики занимаются самостоятельно [1].

В последние годы гиревой спорт получил всеобщее признание, об этом свидетельствует регулярное проведение соревнований, как всероссийского уровня, так и международного – Чемпионаты Европы и мира. Увеличивается география проведения международных соревнований: Финляндия, Сингапур, Германия, Австралия, Ирландия, Швеция, США и др. [3].

При таком развитии гиревого спорта в России и в мире методика подготовки спортсменов-гиревиков начала развиваться, но пристального внимания со стороны ученых еще не получила [2].

**Цель исследования:** совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов-гиревиков на основе изучения и коррекции их психофизической подготовленности.

**Методы и организация исследования.** Использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование психофизической подготовленности спортсменов-гиревиков, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Клуба гиревого спорта им. Г.А. Данилова г. Томска с ноября 2015 г. по ноябрь 2016 г. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы спортсменов-гиревиков высокой квалификации 18–25 лет: экспериментальная группа – 10 человек, контрольная – 11 человек.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования установлено, что физическими качествами, необходимыми для данного вида спорта, являются взрывная сила, силовая выносливость, максимальная сила, общая выносливость и координационные способности. Из психологических свойств личности важными являются сила воли и эмоциональная устойчивость.

Мы провели тестирование уровня проявления физических ка-

чества у спортсменов-гиревиков высокой квалификации и сравнили полученные данные с нормативными показателями, рекомендуемыми программой для ШВСМ по гиревому спорту. Выявлено, что уровень физической подготовленности спортсменов соответствует нормативным требованиям.

Вместе с тем, результаты педагогического контроля уровня проявления психологических свойств личности спортсменов показали, что необходимо уделить больше внимания их психологической подготовленности в учебно-тренировочном процессе. А именно, воспитанию силы воли и эмоциональной устойчивости личности. С этой целью нами был разработан комплекс специальных средств, направленных на их развитие.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс спортсменов-гиревиков осуществлялся с применением комплекса разработанных средств для повышения психологической подготовленности спортсменов при помощи психорегулирующей и идеомоторной тренировки.

При развитии волевых качеств с использованием психорегулирующей тренировки на основе самовоздействий личности в тренировочном процессе спортсменов-гиревиков мы использовали следующее:

- на начальном этапе – опосредованные механизмы самовоздействий. Тренер разъяснял спортсменам цели и задачи данной тренировки, роль мотивов в успешной реализации спортивной деятельности, необходимость их перестройки для управления своим внутренним миром;
- на последующих занятиях – опосредованные самовоздействия, применяемые самими спортсменами;
- на следующем этапе – непосредственные самовоздействия, в форме побуждающих и принудительных самоприказов.

Психорегулирующая тренировка применялась 1 раз в неделю, по пятницам в конце тренировки, продолжительностью 10–15 мин.

Идеомоторные упражнения применялись перед каждой тренировкой во время разминки, продолжительностью 5–10 мин.

Кроме этого, нами использовались следующие методические особенности тренировочного процесса:

1. Изменение стандартного веса гири на половину или целый килограмм без уведомления об этом спортсмена.
2. Добавление упражнений, неспецифических для спортсменов определенной дисциплины (для циклистов: толчок по класси-

- ке, рывок гири; для двоеборцев: толчок по длинному циклу и т.д.). Циклисты – это спортсмены, выступающие в одной дисциплине, такой как толчок двух гирь по длинному циклу. Двоеборцы – это спортсмены, выступающие в двух дисциплинах, таких как толчок двух гирь и рывок одной гири.
3. Проведение тренировочного занятия, используя соревновательное табло.
  4. Отсутствие ведение счета количества подъемов вслух, во время тренировочных «прикидок».
  5. Нестандартная тренировка. Например, проведение гиревого поединка, в котором спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один гиревик назначается ведущим поединком, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей и так в течение 10 минут; спортсмен, ведущий поединок, выполняет упражнение в таком темпе, в каком захочет, а ведомый обязан подстраиваться под его темп с отставанием не более 3 секунд.
  6. Использование на тренировках различного шумового сопровождения или атмосферы соревнований, например, записанной на магнитофонную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации.

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с традиционным подходом, который не предусматривает выделения времени в структуре учебно-тренировочного занятия специально для повышения психологической подготовленности занимающихся.

До проведения педагогического эксперимента показатели психологической подготовленности гиревиков экспериментальной и контрольной групп достоверно не различались ( $p > 0,05$ ).

Продолжительность педагогического эксперимента составляла 1 год, его результаты представлены в таблицах 1 и 2.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование психологической подготовленности гиревиков экспериментальной и контрольной групп.

Из данных таблицы 1 видно, что наблюдается снижение уровня ситуативной тревожности у спортсменов экспериментальной группы и повышение силы воли. Однако, в уровне проявления личностной тревожности достоверных различий не выявлено

Таблица 1. Показатели психологической подготовленности спортсменов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

№	Название теста	Экспериментальная группа	Кол-во испытуемых(n)	М ± y ± m	Р
1	Сила воли (баллы)	до после	10	25,60 ± 3,47 ± 1,16 28,00 ± 3,71 ± 1,24	<0,05
2	Ситуативная тревожность (баллы)	до после	10	38,70 ± 6,11 ± 2,04 38,10 ± 5,69 ± 1,90	<0,05
3	Личностная тревожность (баллы)	до после	10	41,70 ± 4,97 ± 1,66 39,70 ± 4,50 ± 1,50	>0,05
4	Мотивация (баллы)	до после	10	16,20 ± 4,34 ± 1,45 23,20 ± 5,43 ± 1,81	<0,05

Таблица 2. Показатели психологической подготовленности спортсменов контрольной группы до и после педагогического эксперимента

№	Название теста	Контрольная группа	Кол-во испытуемых(n)	М ± y ± m	Р
1	Сила воли (баллы)	до после	11	23,45 ± 6,12 ± 1,94 24,73 ± 5,53 ± 1,75	>0,05
2	Ситуативная тревожность (баллы)	до после	11	36,91 ± 4,53 ± 1,43 36,73 ± 4,84 ± 1,53	>0,05
3	Личностная тревожность (баллы)	до после	11	43,18 ± 8,44 ± 2,67 43,55 ± 6,33 ± 2,00	>0,05
4	Мотивация (баллы)	до после	11	15,18 ± 5,56 ± 1,76 23,45 ± 5,75 ± 1,82	<0,05

( $p > 0,05$ ). У спортсменов контрольной группы достоверно улучшились только показатели мотивации, что также можно считать положительным результатом (табл. 2).

В заключение можно отметить, что в учебно-тренировочном

процессе спортсменов-гиревиков необходимо применять не только средства физической подготовки, но и оказывать воздействие на психологические свойства их личности. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса средств для повышения уровня психологической подготовленности спортсменов-гиревиков.

### **Литература**

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.
2. Поляков В.А., Воротынцев В.И. Гиревой спорт: метод. пос. – М.: ФиС, 1988. – 80 с.
3. Стиславский А.Б. Россия. Гиревой спорт. – М.: Федерация городского спорта России, 2011. – 64 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРУСЬЯХ**

Мустаев В.Л., Шилин П.Е.

*ГБУ КО «РЦСП по спортивной гимнастике», г. Ленинск-Кузнецкий*

Упражнения на брусках позволяют гимнастам продемонстрировать, как маховые, так силовые упражнения [3]. Необходимо отметить, что за последние 20–30 лет, комбинационные упражнения отечественных и зарубежных гимнастов, на этом виде гимнастического многоборья, значительно усложнились. В основном изменения произошли за счет освоения гимнастами более энергоемких способов исполнения махов в упоре и в вися. Это позволило выполнять упражнения с большей амплитудой: большие обороты, подлеты и перелеты, сальтовые упражнения [1].

В 2005 г. базовые и стратегические элементы высшего уровня для сборной команды России представляли собой следующее [2].

Элементы, выполняемые махом из упора на обеих жердях:

- высокий угол, ноги параллельно полу (Манна) (повторить 4 раза и каждый раз держать 3 с);
- сальто над жердями в стойку (5 раз подряд);
- сальто над жердями в стойку на одной жерди с переходом на две (2–3 раза подряд);
- диомидов (5 раз подряд) и его модификация (с поворотом на 180°, 450°, и 540°).

Элементы, выполняемые махом из упора на обеих жердях:

- большой оборот назад (повторить 4 раза подряд);