

Кенесар Куанышевич КОЙШЕ – доктор филологических наук, доцент, депутат Думы Ялуторовского района, чемпион мира по гиревому спорту
Россия, г. Тюмень, email: k321@yandex.ru

УДК 796.051.2

Для цитирования: К.К. Койше. К вопросу о подготовке спортсменов к эффективной соревновательной деятельности // Журнал «Общество и государство». 2023. № 3 (43). С. 19-23. DOI: 10.24412/2224-9125-2023-3-19-23

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К ЭФФЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены сроки и периоды подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, проанализированы тренировочные варианты, а также тренировочные режимы такие как: отдых, нагрузка и восстановление. Также рассмотрены такие тренировочные элементы как: проходка, прикидка, характер нагрузки в последние тренировочные занятия перед соревнованиями. Авторы проанализировали основные методы воспитания волевых качеств у атлетов. Установлено, что воспитание воли должно присутствовать у каждого спортсмена без исключения и является неотъемлемой составной частью спортивной тренировки. Правильная организация тренировочного процесса, планирование физических нагрузок, участие в соревнованиях служат замечательным средством воспитания волевых качеств спортсмена.

Ключевые слова: спортсмены, режим, проходка, прикидка, характер нагрузки, восстановление, волевые качества спортсменов.

Kenesar Kuanyshevich KOYSHE – Doctor of Philology, Associate Professor, deputy of the Duma of the Yalutorovsky district, world champion in kettlebell lifting.
Russia, Tyumen, email: k321@yandex.ru

ON THE ISSUE OF PREPARING ATHLETES FOR EFFECTIVE COMPETITIVE ACTIVITY

ANNOTATION

The article considers the terms and periods of preparation of athletes for competitive activity, analyzes training options, as well as training modes such as: rest, load and recovery. Such training elements as: penetration, estimation, the nature of the load in the last training sessions before the competition are also considered. The authors analyzed the main methods of educating strong-willed qualities in athletes. It is established that the education of the will must be present in every athlete without exception and is an integral part of sports training. Proper organization of the training process, planning of physical activity, participation in competitions serve as a wonderful means of educating the strong-willed qualities of an athlete.

Keywords: athletes, regime, penetration, estimation, nature of the load, recovery, strong-willed qualities of athletes.

Соревнование – очень важное событие в спортивной карьере атлета, которое требует индивидуального, вдумчивого усилия каждого спортсмена, направленное на достижение высоких спортивных результатов.

Результат выступления на соревнованиях зависит напрямую от планирования тренировочного процесса, воспитания атлета и его волевых качеств.

При хорошей общей и специальной подготовленности срок подготовки к соревнованию колеблется в пределах 30–40 дней, при недостаточной подготовленности 50–60 дней. При небольшом сроке специальной подготовки комплекс специально вспомогательных упражнений сокращается.

Остаются лишь основные упражнения [1].

Комплекс упражнений вводной части тренировок также сокращается: выполняется такая же разминка, как и на соревнованиях.

В этом периоде повышается степень силовых напряжений, но общий подъем работы должен быть невелик, чтобы организм полноценно восстановился к следующим занятиям.

Смена тренировочных вариантов допустима, но требует большой осторожности. Рекомендуется заменять лишь отдельные упражнения избранного варианта, но не вариант в целом. Как показал практический опыт и опрос респондентов, в качестве которых выступали тренеры г. Тюмени,

тренироваться 30–40 дней с повышенной силовой нагрузкой трудно, и к концу этого периода могут появляться признаки переутомления, отрицательно сказывающиеся на спортивных результатах в соревновательной деятельности. Поэтому в предсоревновательном периоде необходимо нагрузки снижать [2].

В процессе подготовки не рекомендуется часто выполнять упражнения, основанные на максимальное использование своих физических возможностей, особенно в соревновательных упражнениях, такая тренировка приведет к понижению работоспособности нервной системы и приведет к отсутствию положительных результатов на выступлении спортсменов на соревнованиях. Респонденты отмечают, что любому спортсмену необходимо иметь хорошую гибкость.

Гибкость представляет собой способность человека производить движения в суставах с наибольшей амплитудой. Чем больше гибкость, тем свободнее может быть выполнено упражнение.

Недостаточность гибкости мешает использовать некоторые технические приемы и положения и заставляет прибегать к другим, порою, менее эффективным. Наибольшая степень подвижности в суставах требуется использовании максимальных физических возможностях спортсмена, нужна большая подвижность в суставах рук при выполнении упражнения. Форма суставных поверхностей обычно допускает большую амплитуду движения в суставах. Ограниченность движений в суставах больше всего зависит от состояния мышц и связок. Под влиянием упражнений мышцы и связки удлиняются, с одной стороны, в результате эластичности ткани, т. е. механического растягивания, и, с другой — структурных изменений.

В упражнениях на гибкость следует соблюдать осторожность. Не нужно чрезмерно увеличивать амплитуду движения в суставе путем большого натяжения растягиваемых мышц и связок, нередко вызывающего болевые ощущения. При развитии гибкости необходимо учитывать следующие обстоятельства. Как известно, рабочая поверхность сустава покрыта суставным хрящом и смачивается синовиальной жидкостью. Если не производить движения в суставе долгое время, то суставная поверхность теряет свое нормальное состояние, которое поддерживается только движением. Поэтому при неполной амплитуде движения в суставе неиспользуемая часть суставной поверхности может оказаться функционально недостаточной, и на восстановление ее потребуется длительное время.

При возобновлении тренировки после перерыва следует проверить степень подвижности в суставах и в случае ее недостаточности восстановить ее, а при подъемах штанги применять такую технику движений, при которой исключается возможность повреждения суставов. Например, при узком хвате, применяемом некоторыми атлетами в выполнении упражнений, требуется согнуть руки в локтях почти до полного сближения кистей с плечевыми суставами. Но если гибкость в локтевых суставах недо-

статочная, это может привести к их повреждению. В этом случае рекомендуется временно перейти на более широкий хват, позволяющий свободно класть снаряд на грудь. Хват следует суживать постепенно, пока не будет восстановлена достаточная для узкого хвата гибкость. Так же нужно поступать при выполнении упражнения, где необходим подсед, где можно травмировать плечевые суставы и суставы ног.

Упражнения для развития и восстановления утраченной гибкости следует проделывать каждый день, используя для этой цели утреннюю гимнастику.

Однако это не значит, что совсем нельзя выполнять упражнение на максимальное использование своих физических возможностей. Наоборот, чтобы иметь представление о своих силах на состязаниях, для правильного построения и корректировки тренировочного процесса, необходимо на тренировках пытаться работать с нагрузкой, при которой будет максимальное использование своих физических возможностей. Этим действием возможно сделать необходимую корректировку техники выполнения упражнения. Но «проходку» спортсмену необходимо включать в тренировочный процесс не часто. Проходки должны найти своё отражение в плане тренировок заранее. Целесообразно вводить прикидку на свежие силы и быть подготовленным в психологическом аспекте [3].

Во избежание травм прикидки рекомендуется начинать после тщательной разминки. Прикидки прекращаются за 8–11 дней до соревнований. Большие силовые напряжения особенно вредно сказываются накануне соревнований. При подготовке к соревнованиям очень важно определить время отдыха между последним тренировочным занятием и днем соревнования.

В определении оптимального отдыха надо исходить из создавшегося рабочего ритма, к которому организм привык в течение длительного времени. При планировании тренировок через день организм приобретает способность не только восстанавливаться за 48 часов, но и настраиваться на очередную работу и повышать свое функциональное состояние в день очередной тренировки. Если же дать отдых 3 дня (72 часа), то организм, возможно, и будет более свеж, но так как день соревнований совпадает с очередным днем отдыха, то организм не настроится на работу. Поэтому целесообразно составить расписание так, чтобы день соревнований совпадал с очередным тренировочным занятием, а, следовательно, и с повышенной активностью организма [4].

Очень важен постоянный интервал для отдыха между тренировками, это положительно скажется на предстартовых тренировках и на самих соревнованиях. При планировании и составлении тренировочного процесса целесообразно будет использовать двухнедельные расписания тренировок. А сами тренировки планировать через день.

Интервал отдыха между тренировками должен быть одинаковым, это положительно скажется на

тренировках результат, показанный на соревнованиях [5].

Следующий важный вопрос заключается в характере нагрузки в последние тренировочные занятия перед соревнованиями. Раньше считали, что для накопления сил нагрузку следует постепенно снижать как в общем объеме, так и в силовых напряжениях. Однако при таком снижении нагрузки спортсмены выступали не всегда успешно. Причина, очевидно, заключается в том, что тренировка со снижающейся кривой нагрузки идет в разрез с установившимся стереотипом физиологических процессов в организме, вследствие чего в организме происходит ломка образованного стереотипа, что, вероятно, и приводит к снижению силового и выносливого тонуса.

Поэтому целесообразно характер установившейся нагрузки не изменять и только в последний день занятий перед соревнованием снизить ее на 50–60%.

Воспитание воли занимает важное место в формировании каждого человека. Оно является неотъемлемой составной частью спортивной тренировки [6].

Российские и зарубежные исследователи преподносят характеристику воли как способность контролировать свои действия, и активно направлять их к достижению и совершенствованию поставленной спортивной цели, преодолевая стоящие на пути к ней препятствия.

Волевые качества спортсмена на прямую зависят от моральных качеств, таких как: любовь к Отечеству, чувство долга и ответственность перед тренером и командой, готовность выполнить поставленную задачу и достичь поставленную цель.

Рассмотрим волевые качества спортсмена, к ним относятся: упрямство, упорство добиваться поставленной цели, воля к победе, проявление максимальных усилий, стойкость и выдержка при преодолении трудностей, уверенность в своих силах, решимость, смелость, дисциплинированность.

Правильная организация тренировочного процесса, планирование физических нагрузок, участие в соревнованиях служат замечательным средством воспитания волевых качеств спортсмена [7].

На что необходимо обращать внимание при воспитании воли в физических тренировках?

В жизни каждый человек стремится к какой-то определенной цели. Достижение ее связано с преодолением самых различных трудностей. Спортсмен также ставит перед собой цель: ближайшую-освоение техники выполнения упражнения и выполнение III и II разряда и отдаленную — добиться выполнения спортивного звания мастера спорта России.

Тренер и спортсмен намечают конкретные сроки достижения поставленных целей. Например, на освоение техники в классических упражнениях отводится 8–10 месяцев. После этого атлет выполняет нормативы I–II разрядов. Выполнение норматива мастера спорта России планируется через 3–4 года.

На первых ступенях спортивной деятельности

спортсмен сталкивается с одной из важнейших трудностей — освоением сложной техники движения. Чем упорнее спортсмен, чем настойчивее работает, тем быстрее осваивает он технику, достигая ближайшей цели. В дальнейшей тренировке все больше приходится иметь дела с максимальными усилиями, связанными с подъемом большого веса. Постепенно увеличивается вес, больше затрачивается нервной энергии, число таких напряжений в тренировке возрастает [8].

Методы воспитания волевых качеств спортсменов различны. Один из них — максимальное использование своих физических возможностей. Он связан с проявлением максимального усилия, с большой мобилизацией физических и психических качеств. Атлет должен обладать смелостью, решительностью. Эти качества воспитываются и в процессе занятий специальными упражнениями, характер которых заставляет спортсмена проявлять максимальные усилия. Например, прыжки через препятствия (забор, барьер, гимнастические снаряды — козел, конь), запрыгивание на них, прыжки с вышки в воду и т. д.

Рекомендуется максимальное использование своих физических возможностей в нескольких подходах и в конце тренировки, когда атлет утомлен.

Высокие спортивные достижения в наше время немыслимы без применения регулярных, максимальных по объему и интенсивности нагрузок, которые систематически способны выполнять только трудолюбивые, настойчивые атлеты [9].

Трудолюбие — залог успеха в спорте.

Самое действенное средство закалки спортсмена — это участие в соревнованиях. В них наиболее ярко проявляются положительные и отрицательные стороны технической, физической и психологической подготовки атлета. Среди равных по силе и технике спортсменов победу всегда одерживает самый волевой атлет. Воля закаляется и в борьбе с неудачами в ходе соревнований — частичная неудача должна еще больше мобилизовать его. Не падать духом, не раскисать, быть собранным в самых трудных условиях, бороться до конца, до победы — вот настоящие бойцовские качества атлета. Иногда ради поставленной цели спортсмену приходится продолжать тренировку или участвовать в соревнованиях, несмотря на травму и болевые ощущения.

В ходе анализа литературы, опроса респондентов, в роли которых выступали ведущие спортсмены-члены сборной команды Российской Федерации по ведущим видам спорта, мы нашли решения вопроса по нашему исследованию не в полном объеме. Из этого следует, что воспитание воли должно присутствовать у каждого спортсмена без исключения и является неотъемлемой составной частью спортивной тренировки.

Рассмотрены основные методы воспитания волевых качеств спортсмена, а также волевые качества, необходимые спортсмену.

Воспитываются в тренировке волевые качества и с помощью соревновательного метода; кто больше поднимет в том или ином упражнении. Часто

спортсмен не в силах заставить себя использовать максимально свои физические возможности, хотя по своей подготовке мог бы справиться и с несколько большим. Иногда тренер, твердо зная, что спортсмен готов поднять определенный вес, высказывает неуверенность в успешном выполнении упражнения. Это заставляет волевого атлета мобилизоваться, и он хорошо справляется с упражнением. Случается, и товарищи по тренировке, желая, чтобы атлет лучше мобилизовался и поднял большой вес, затевают шуточный спор. Такие шуточные споры, высказывания товарищей и тренера помогают иногда спортсмену мобилизоваться, преодолеть психологический барьер. Однако такой метод следует применять редко и только в том случае, если у тренера и товарищей атлета есть полная уверенность в успешном завершении упражнения.

Чаще тренер убеждает атлета в возможности подъема максимального веса, в возможности добиться победы над сильными противниками. Но для одних атлетов этот метод полезен, другим, наоборот, оказывает плохую услугу — в частности, спортсменам, которые переоценивают свои возможности и недооценивают противников. Объективно определить свои силы и силы соперника спортсмену очень трудно. Более правильно это может сделать тренер.

Прямая противоположность этому качеству — неправильное представление своих физических возможностей — обычно прослеживаются у начинающих спортсменов, которые переоценивают свои силы. Нередко опытные мастера переоценивают возможности противников. Если атлет не верит в свои силы, он никогда не сможет добиться высоких результатов. Больше того, в момент подготовки к подъему штанги достаточно мимолетной мысли о неудачном исходе упражнения, чтобы вес не был поднят.

Неблагоприятно действует во время соревнований и анализ своего самочувствия: атлет начинает думать о том, что плохо спал, ощущает головную боль, вялость, апатию и т. д. Спортсмен совершенно не должен думать об этом, все внимание сосредоточивая только на предстоящем упражнении.

После неудачной попытки поднять вес волевой атлет приказывает себе: «Возьму его во что бы то ни стало». И почти всегда добивается своей цели.

Один из самых серьезных помощников в воспитании спортсмена — коллектив. Здоровый, дружный коллектив оказывает решающее влияние на воспитание и формирование человека — в трудные минуты он всегда окажет товарищескую помощь, сочувствие. Советы авторитетных членов команды на соревнованиях очень важны.

Воспитание морально-волевых качеств спортсмена во многом зависит от авторитета тренера, его знаний, требовательности. В своей работе он использует различные педагогические приемы: убеждение, разъяснение, поощрение, порицание. Очень важно, чтобы тренер приучал своих учеников к самостоятельности. Ведь на соревнованиях нередки ситуации, которые требуют быстрого ре-

шения.

Ответственна роль тренера перед соревнованиями и в ходе них. Атлет волнуется. Тренер должен быть спокойным, внимательным, акцентировать внимание спортсмена только на положительных качествах, совершенно отвергая сомнения.

Воля к победе — важнейшее качество, без которого немислима победа на серьезных соревнованиях с сильными противниками. Она опирается на уверенность в своих силах, упорство, выдержку, смелость, решительность. Проявление воли особенно характерно, когда спортсмен, несмотря на частичные неудачи и срывы, все-таки добивается успеха.

Волевые качества спортсмена проявляются в его дисциплинированности и самодисциплине, в соблюдении правил на тренировках и соревнованиях, в точном и беспрекословном выполнении указаний тренеров. Занятия спортом, стремление достичь высоких результатов несовместимы с нарушением режима. Режим для спортсмена очень важен.

Занятия спортом, служат замечательным средством воспитания морально-волевых и физических качеств человека [10].

Вывод. Выявлено, что спортсмен должен соблюдать тренировочные режимы такие как: отдых, нагрузка и восстановление, строго одинаковый интервал для отдыха имеет особенно большое значение при построении тренировочного процесса, а также в процессе подготовки к соревнованиям не рекомендуется часто выполнять упражнения, основанные на максимальное использование своих физических возможностей, особенно в классических движениях, так как подобная тренировка приведет к истощению нервной системы и отрицательно отразится на выступлении спортсменов на соревнованиях. При подготовке к соревнованиям важное значение имеет: восстановление, здоровый крепкий сон. Надо приучить себя ложиться и вставать в одно и то же время. Перед сном полезно принять теплый душ. Утром делать гимнастику. Так же важно строго соблюдать установленный режим питания и намеченный тренировочный режим. Правильная организация тренировочного процесса, планирование физических нагрузок, участие в соревнованиях служат замечательным средством воспитания волевых качеств спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Борисевич, С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук/С.А. Борисевич. — Омск: СибГАФК, 2003. — 22 с.
2. Воротынец А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. — 272 с.
3. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис... канд. пед. наук. — Омск: Изд-во ОГИФК, 1994. — 19 с.
4. Пилипко, В.Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте

/ *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. — Харьков: ХГАДИ. — 2003. — №2. — с. 16–23.

5. Пронин, Е. А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е. А. Пронин // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. — 2022. — Т. 17. — № 2. — С. 26–30.

6. Пронин, Е. А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е. А. Пронин // *Культура физическая и здоровье*. — 2022. — № 2(82). — С. 231–235.

7. Пронин, Е. А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика / Е. А. Пронин // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. — 2022. — № 8. — С. 88–94.

8. Факторы, определяющие необходимость учета соматотипов при развитии силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту / Е. А. Пронин, И. В. Переверзева, А. В. Чернышева, А. А. Зюкин // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. — 2021. — № 9(199). — С. 228–231.

9. URL: <http://http://newpokolenie.ru/2022/03/29/Чемпионат и Первенство по гиревому спорту/> (Дата обращения: 16.05.2022).

10. URL: <https://drsneolimp.kz/ru/sportkinds/girevoy-sport/> (Дата обращения: 03.01.2023).

SPISOK LITERATURY:

1. Borisevich, S.A. *Building the training process of highly qualified weightlifters: Abstract. diss. Candidate of*

Pedagogical Sciences/S.A. Borisevich. — Omsk: SibGAFK, 2003. — 22 p.

2. Vorotyntsev A.I. *Giri. Sport of the strong and healthy*. — M.: Soviet sport, 2002. — 272 p.

3. Fingers V.M. *Improving the training of kettlebell weights at the stage of initial sports specialization: Abstract. diss... candidate of pedagogical sciences*. — Omsk: OGIFK Publishing House, 1994. — 19 p.

4. Pilipko, V.F. *Factors determining the achievement of sports results in kettlebell lifting / Physical education of students of creative specialties*. — Kharkiv: KHGADI. — 2003. — No. 2. — pp. 16–23.5.

5. Pronin, E.A. (2022), «Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting», *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 26–30.

6. Pronin, E. A. (2022), «Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype», *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231–235.

7. Pronin, E. A. (2022), «Features of the training regime of a kettlebell athlete», *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8. — pp. 88–94.8.

8. Pronin, E.A., Pereverzeva, I.V., Chernysheva, A.V. and Zyukin, A.V. (2021), «Factors determining the need to take into account somatotypes in the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting», *Uchenyeczapiskiuniversitetaimeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 228–231.

9. URL: <http://http://newpokolenie.ru/2022/03/29/Чемпионат и Первенство по гиревому спорту/> (Accessed: 05/16/2022).

10. URL: <https://drsneolimp.kz/ru/sportkinds/girevoy-sport/> (Accessed: 03.01.2023).

