

sults of performances of Russian athletes at the Universidad 2013 in Kazan: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Kazan, pp. 90-92.

2. Gazhe, P.-M., Veber, B. et al. (2008), *Regulation and imbalance of the human body*, Publishing house "SPbMAPO", Saint-Petersburg.

3. Gurfinkel, V.S., Kots, Ya.M. and Shik, M.L. (1965), *Human posture regulation*, Nauka, Moscow.

4. Daragan, V., (2003), "Theory and methodology of training athletes. The role of the vestibular sensory system in human motor activity", *Physical education of students of creative specialties*, No. 6, pp. 57-66.

5. Nazarenko, A.S., Hasnutdinov, N.SH. and Chinkin, A.S. (2014), "The influence of stepwise increasing load on the statokinetic system of hockey players and football players", *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Biologiya*, No. 3, pp. 176-185.

6. Rovny, A.S., Rovnaya, O.A. and Galimskiy, V.A. (2014), «The role of sensory systems in the management of complex-coordinated movements of athletes», *Slobozhansky sports science bulletin*, Vol. 41, No. 3, pp. 78-85.

7. Skvorcov, D.V. (2010), *Stabilometric research*, Publishing house «"Maska"», Moscow.

Контактная информация: taba4og@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.06.2020

УДК 796.88

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АТЛЕТИЗМЕ (НА ПРИМЕРЕ ГИРЕВОГО СПОРТА)

Абсет Хакиевич Талибов, доктор биологических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Николай Валерьевич Гришаев, преподаватель, Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота «Военно-морская академия», Санкт-Петербург

Аннотация

Целью исследования является изучение существующих методов контроля тренировочной деятельности высококвалифицированных гиревиков методом анкетирования. Опрос спортсменов проводился на официальных всероссийских соревнованиях, опрошено 69 спортсменов от 1-го спортивного разряда и выше. Результаты анкетирования показали наличие проблем организации врачебного контроля физического состояния гиревиков. Педагогический контроль со стороны тренерского состава, как основной элемент комплексного контроля, носит бессистемный характер, индивидуальные технические средства контроля функциональной готовности, используемые в различных видах спорта, в гиревом спорте не нашли своего широкого применения. Отсутствует единая методика определения и дозирования тренировочной нагрузки. Тем самым анализ полученных данных определяет необходимость дальнейших исследований в области комплексного контроля и выработке единой методики его применения в гиревом спорте.

Ключевые слова: анкетный опрос, гиревой спорт, комплексный контроль.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p361-365

SOME PROBLEM OF ORGANIZING COMPREHENSIVE CONTROL OF THE TRAINING PROCESS IN ATHLETICISM (ON THE EXAMPLE OF KETTLEBELL LIFTING)

Abset Hhakiyevich Talibov, the doctor of biological sciences, professor, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg; Nikolay Valeryevich Grishaev, the teacher, High educational research center of the Navy "Naval academy", St. Petersburg

Abstract

The aim of the study is to study the existing methods for monitoring the training activities of highly qualified weight lifters using the questionnaire method. The survey of athletes was conducted at official all-Russian competitions, 69 athletes from the 1st sports category and above was interviewed. The results of the survey showed the presence of problems in organizing medical monitoring of the physical condition of weight lifters. Pedagogical control by the coaching staff, as the main element of integrated control, is unsystematic in nature; individual technical means of monitoring functional readiness used in various sports in kettlebell lifting have not found their wide application. There is no single methodology for determining and dosing the training load. Thus, the analysis of the obtained data determines the need for further research in the field of integrated control and the development of the unified methodology for its use in kettlebell lifting.

Keywords: questionnaire survey, kettlebell lifting, integrated control.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях для достижения высокого спортивного результата в гиревом спорте, необходимы физические нагрузки большого объема и высокой интенсивности, зачастую выполняемые на пределе физиологических возможностей организма спортсмена. Рост спортивных результатов определяет своевременное проведение исследований связанных с совершенствованием процесса подготовки гиревиков, а также поиск новых путей научно-методического подхода, направленных на повышение спортивного мастерства. В подготовке высококвалифицированных спортсменов, опирающихся на общие закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности и дальнейший рост спортивных результатов возможен за счет целенаправленной реализации принципа индивидуализации, учитывающего специфику спортивной деятельности. Одним из важнейших факторов управления подготовкой спортсменов является комплексный контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективность тренировочного процесса, а также учет адаптационных перестроек организма спортсменов.

Цель исследования – изучение и анализ состояния проблемы применения средств и методов комплексного контроля в системе подготовки высоко квалифицированных гиревиков.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось со спортсменами высокой квалификации занимающихся гиревым спортом. Было проведено анкетирование. Общее количество спортсменов – 69 человека. Из них: 13% спортсмены – 1 разряда; 27,5% спортсмены – кандидаты в мастера спорта; 36,3% спортсмена – мастера спорта России; 23,2% атлетов – мастера спорта России международного класса. Из числа опрашиваемых спортсменов (44,9%) начали заниматься гиревым спортом в возрасте 14 ± 2 лет главным образом мастера спорта и мастера спорта международного класса, а 68,1%, до занятий гиревым спортом занимались другими видами спорта. Анкетирование проводилось на официальных всероссийских и международных соревнованиях по гиревому спорту: чемпионатах России и Европы, Кубке Вооруженных Сил России 2019 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Одним из главных видов в системе комплексного контроля является врачебный контроль. По результатам анкетирования 78,3% опрошенных спортсменов проходят врачебный контроль 1-2 раза в год, что является недостаточным для спорта высших достижений. 15,9% респондентов проходят медицинский осмотр более 3-х раз в год, 5,8% опрошенных спортсменов врачебный контроль не проходят, что не позволяет осуществлять корректировку спортивного совершенствования этих спортсменов.

Из вышесказанного можно предположить, что допуск к участию спортсменов к соревнованиям осуществляется без должного медицинского осмотра. Большинство опрошенных спортсменов, являются спортсменами ЦСКА и проходят воинскую службу на различных воинских должностях и прохождение ежегодного углубленного медицинского обследования в специализированных ведомственных учреждениях является обязательным требованием. Результаты углубленного медицинского обследования по местам прохождения службы не связаны с врачебным контролем в спортивной и тренировочной деятельности, и не могут быть использованы в качестве элемента комплексного контроля.

Таким образом в практике спортивной подготовки спортсменов-гиревиков, врачебный контроль, как элемент комплексного контроля, проводится преимущественно 1 раз в год. Наряду с врачебным контролем, важнейшим условием контроля в учебно-тренировочном процессе является самоконтроль. От умения спортсмена самостоятельно оценивать своё физическое, психологическое состояние и эмоциональный настрой зависит результат как отдельного тренировочного занятия, так и определённого тренировочного цикла (этапа).

По результатам анкетирования лишь 36,2% опрошиваемых применяют в своей тренировочной деятельности пульсометры и тонометры. Применение средств технического контроля физического состояния позволят получать наиболее точную информацию о функциональных сдвигах в организме спортсмена по результатам отдельного упражнения, тренировочного занятия. Показатели ЧСС являются маркером, характеризующим адаптацию спортсмена к тяжелой физической работе и скорость протекания восстановления организма.

Для гиревого спорта характерной особенностью тренировочного процесса является то, что спортсмены, достигая определённых спортивных результатов, продолжают заниматься самостоятельно, либо дистанционно. Роль тренера сводится к составлению тренировочного плана. Добиться высоких спортивных результатов в таких условиях учебно-тренировочных процесса очень сложно. Тем не менее такая практика существует, что подтверждается результатами анкетирования, 8,7% спортсменов занимаются с тренером эпизодически или дистанционно, 72,5% опрошенных занимаются под руководством тренера, 18,8% спортсменов занимаются самостоятельно, в том числе спортсмены высокого уровня подготовки, мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Следует также отметить, что многие спортсмены, выполнив норматив мастера спорта, прекращают активную спортивную деятельность и продолжают тренироваться исключительно с целью участия в ведомственных либо клубных соревнованиях (Вооруженные Силы, Динамо и пр.). Такие тренировки носят эпизодический характер 2-3 тренировки в неделю. Спортсмены, занимающиеся с целью достижения высоких спортивных результатов, уделяют тренировочному процессу гораздо больше времени, по результатам анкетирования 72,5% опрошенных занимаются 5-6 дней в неделю и более, включая все виды подготовки: техническую, тактическую, специальную подготовку и общефизическую подготовку. 46,4% опрошиваемых спортсменов высказали мнение, что тренер осуществляет контроль в каждый тренировочный процесс, методом опроса и по субъективной информации. У 24,6% спортсменов контроль осуществляется тренером перед соревнованиями и контрольной проходкой. Следует отметить, что в обоих случаях, средства технического контроля для оценки функционального состояния тренером используются крайне редко. Лишь 20,3% гиревиков, принявших участие в анкетировании, подтвердили использование тренером, технических средств для контроля частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления, преимущественно это спортсмены мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Объем нагрузки, как величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных информации [1] не однозначно. По результатам анкетирования можно предположить разные

подходы в методике определения тренировочной нагрузки. Принципиально важным является соотношение объема и интенсивности, эффективность которой определяется на различных этапах подготовки [2, 3].

Обобщая показатели тренировочной нагрузки такие как время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность, общее количество тренировок и соревнований не вызывает сомнений у специалистов, но с определением индивидуализации отдельных тренировочных занятий возникают противоречия. Таким образом, в гиревом спорте, в настоящее время, нет научно обоснованной информации объема тренировочной нагрузки, и результаты анкетирования подтверждают разногласия к проблеме тренировочной нагрузки. Так 11,6% респондентов определяют объем тренировочной нагрузки от суммарного веса за тренировку и количеством подъёмов, 62,3% опрошенных спортсменов определяют объем тренировочной нагрузки количеством подходов и общим временем, затраченным на тренировочное занятие. На наш взгляд – это неверный способ определения объема тренировочной нагрузки, так как, нет научно обоснованной информации о характере выполняемой работы, с какими гирями (весом) тренировался спортсмен. 26,1% респондентов затруднились ответить либо не придают значения вопросу дозирования тренировочной нагрузки, тогда возникает вопрос, каким образом строится учебно-тренировочный процесс?

Таким образом анализируя результаты анкетирования, можно предположить, что в гиревом спорте не выработана единая методика определения объема тренировочной нагрузки. Тренеры и спортсмены применяют различные определения объема нагрузки, которые не всегда полно и достоверно отображают характер проделанной работы.

Определение интенсивности тренировочной нагрузки, не вызывает значительных разногласий у опрашиваемых. Большинство респондентов (63,8%) определяют интенсивность тренировочной нагрузки по темпу выполнения тренировочных упражнений, 14,5% спортсменов определяют интенсивность по частоте сердечных сокращений. На наш взгляд определение интенсивности при помощи ЧСС не отражает полную информацию о выполняемой работе, как при работе непосредственно с гирями, так и при выполнении общефизической направленности.

Наиболее информативным, на наш взгляд, является определение тренировочной нагрузки по темпу выполнения упражнения совместно с ЧСС, так как ЧСС характеризует адаптационные сдвиги организма на фоне тренировочной нагрузки. Лишь 11,6% спортсменов учитывают показатели ЧСС при определении интенсивности. Таким образом при определении интенсивности тренировочной нагрузки в отдельно взятом подходе, необходимо учитывать вес гирь и темп выполнения упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты анкетирования спортсменов позволяет утверждать об отсутствии единой методики педагогического контроля со стороны тренерского состава, слабом медицинском контроле за физическим состоянием спортсменов. Наличие значительных разногласий в определении и дозировании объема тренировочной нагрузки не позволяет в полной мере применять на практике методику комплексного контроля тренировочной и соревновательной деятельности в гиревом спорте. Полученные данные могут служить ориентиром для дальнейших исследований, с целью выработки единой системы комплексного контроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, А.М. Изучение ценностных ориентаций студентов-спортсменов / А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2, № 1 (2). – С. 66–72.
2. Лубышева, Л.И. «Спорт в моей жизни»: ценностные ориентации студентов-спортсменов в аспекте социологического анализа / Л.И. Лубышева В.П. Моченов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 5–7.

3. Шихвердиев, С.Н. Социально-психологическая адаптация спортсменов, завершающих спортивную карьеру : монография / С.Н. Шихвердиев. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2017. – 308 с.

REFERENCES

4. Kuzmin, A.M. and Tarasevich, I.V. (2014), "Studying the Value Orientations of Student Athletes", *Science and Sports: Current Trends*, Vol. 2, No. 1 (2), pp. 66-72.

5. Lubyshcheva, L.I. and Mochenov, V.P. (2016), "Sport in my life: value orientations of student-athletes in the aspect of sociological analysis", *Physical culture: education, training, training*, No. 4, pp. 5-7.

6. Shihverdiev, S.N. (2017), *Socio-psychological adaptation of athletes completing a sports career: monograph*, Scythia-print, St. Petersburg.

Контактная информация: t.abset@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2020

УДК 796.894

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Тан ИнСон, аспирант, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; Илья Афанасьевич Черкашин, доктор педагогических наук, профессор, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск, Якутская государственная сельскохозяйственная академия, Якутск, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Введение. В мас-рестлинге изучение психофизиологического состояния спортсменов имеет большое значение, где двигательные навыки непосредственно связаны с психофизиологическими характеристиками. Цель исследования – повышение эффективности контроля психофизиологического состояния путем выявления значимых показателей индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге. Методика и организация исследования. Проведено обследование 18 спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, весовой категории до 70 кг. Возраст спортсменов составил $20 \pm 1,75$ лет, стаж занятий спортом – $3 \pm 0,64$ года. Применили компьютерную систему «Диагност-1» для получения показателей индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций спортсменов. А также проведено педагогическое тестирование с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга». При помощи которого спортсмены выполняли следующие технико-тактические действия: «тяга в стойке», «Ушницкий», «обратная тяга», «зашагивание», «передвижение». Каждое упражнение выполнялось в течение 10 с. Обследования проводились в осенне-зимнем подготовительном периоде годичного цикла подготовки на базе ИФКиС СВФУ им. М. К. Аммосова. Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены показатели времени латентных периодов простых и сложных сенсомоторных реакций, параметры уровня функциональной подвижности и силы нервных процессов, характеризующие психофизиологическое состояние мас-рестлеров. Получены данные педагогического тестирования, характеризующие сформированность технико-тактических действий спортсменов. Путем корреляционного анализа показателей педагогического и психофизиологического тестирования выявлены значимые параметры индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге. Выводы. Наиболее сильная связь ($r = -(0,678-0,823)$) выявлена между показателями технико-тактических действий спортсменов, выполняемых с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга» и величинами индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций, таких как ЛП ПЗМР, ЛП РВ1-3, РВ2-3, количество ошибок ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3, УФПНП, общее время выполнения теста УФПНП, минимальное время экспозиции сигнала УФПНП, СНП.

Ключевые слова: мас-рестлинг, латентный период, сила нервных процессов, нейродинамические функции, контроль.