Орлова Л.Т.¹ (научный руководитель), Кулаков И.И.²

Анализ результатов соревнований спортсменов-гиревиков в Рязанской области

¹РГУ имени С.А. Есенина
(Россия, Рязань)

²ИАТЭ НИЯУ МИФИ
(Россия, Обнинск)

doi: 10.18411/lj-03-2021-192

idsp: ljjournal-03-2021-192

Аннотация

В статье анализируются выступления гиревиков Рязанской области за последние три года. Проведен подробный анализ всего тренировочного процесса, техники выполнения движений, дыхания спортсмена в момент выступления на соревнованиях, рассмотрены видеозаписи и т.п.. Выявлены недостатки тренировочного процесса и намечены пути их устранения. Авторами, на основе анализа и систематизации современных знаний, конкретизируются средства и методы подготовки спортсменов-гиревиков. Для комплексного развития специальной и силовой выносливости в учебно-тренировочный процесс был реализован интервальный метод, включены упражнения на гибкость. Проанализировано отрицательное влияние режима самоизоляции, что отразилось на психо-физическом состоянии гиревиков. Отсутствие специального тренировочного оборудования дома, гири разных весов, беговых дорожек, брусьев, штанг и т.п. не могло не оказать отрицательного влияния на спортивную подготовку и форму спортсменов. Мотивационный и эмоциональный настрой на дальнейшую тренировочную работу спортсменов был на низком уровне. Ещё одним негативным фактором является психологический стресс, связанный как с самой пандемией, так и с постоянным пребыванием в замкнутом пространстве.

Ключевые слова: соревнования, спортсмены-гиревики, анализ, тренировочный процесс, самоизоляция

Abstract

The article analyzes the Ryazan region's gyretics for the past three years. Detailed analysis of the entire training process, techniques of performing movements, breathing of the athlete at the time of the performance at the competitions, considered videotapes, etc. The shortcomings of the training process have been identified and ways to eliminate them have been outlined. Authors, based on the analysis and systematization of modern knowledge, are fleshed out means and methods of training athletes-gyretics. For the complex development of special and strength endurance in the training process was implemented interval method, included exercises on flexibility. The negative effect of the self-isolation regime was analyzed, which affected the psycho-physical condition of the gyretics. The lack of special training equipment at home, weights of different weights, treadmills, bars, rods, etc. could not but have a negative impact on sports training and the form of athletes.

Keywords: competitions, athletes-gyretics, analysis, training process, self-isolation

Анализ результатов выступлений на соревнованиях любого уровня играет очень важную роль для дальнейшего совершенствования. В этом плане соревнования низкого и среднего уровня могут быть использованы для улучшения результатов на более высоком уровне [1].

Анализовать ошибки, допущенные на соревнованиях, и делать из этого надежные выводы трудно, но необходимо. Трудно потому, что для полного и правильного анализа выступления на помосте необходимо повторно вернуться к выступлению, ответив на вопросы: какие ошибки я допустил? много ли было ошибок?

в чем причина ошибки? что повлекло за собой ошибку? как требовалось поступить? придерживался ли решения, принятого изначально? Следил ли за дыханием? и т. д. Для правильных выводов необходимо сравнить результаты не только соревнований, но и тренировочного процесса в целом. Лучше всего вести учет ошибок, составив список различных элементов техники, которые встречаются на соревнованиях, и возможных причин ошибок [2].

Какой бы ни была причина, она должна быть установлена путём тщательного анализа. Для этого тренеру необходимо провести просмотр видеозаписей, если таковые были сделаны. Ещё более важно сравнить свои наблюдения, занесённые в тренерский журнал, с записями в дневнике спортсмена. Весьма полезно выслушать мнение спортсмена и узнать его или её вариант причин достижения результатов явно ниже потенциально возможных. Если спортсмен выступил неожиданно успешно, то не менее важно проанализировать и причины столь успешного выступления [3].

Хронометраж соревнований и тренировок - один из главных способов анализа результатов. Запись тренировочного процесса позволяет сравнивать различные варианты тренировок, их содержание, объём, оценивать величину ошибок и многое другое. Анализ собственных результатов позволяет выявить недостатки в подготовке и наметить пути их устранения.

Обсуждение результатов.

В 2018 году гиревики Рязанской области показали достойные результаты на соревнованиях. Но высоких соревновательных показателей добиться, к сожалению, не удалось. Исходя из этого был проведен подробный анализ всего тренировочного процесса, техники выполнения движений, дыхания спортсмена в момент выступления на соревнованиях и т.п.

Интенсивность тренировок с гирями зависит не только от величины интервалов, но и от их плотности занятия. Прирост результатов достигается при тренировочной работе, где интенсивность варьируется от 75% до 85%. Интенсивность тренировок спортсменов составляла около 65-70%, что значительно ниже нужных показателей.

В своих тренировках гиревики не использовали элементы растяжки различных групп мышц. Кардио- тренировки проходили очень редко. В связи с этим, функциональная готовность спортсменов было недостаточно развита. Из-за небольших объемов кардио-тренировок, не хватало общей выносливости и тем самым интенсивность тренировочного процесса снижалась, что в дальнейшем сказалось на результатах.

Возможно, все вышеперечисленные факторы повлияли на итоговую результативность спортсменов, которые продемонстрировали невысокие соревновательные показатели.

2019 г. Анализируя тренировочный процесс и результаты соревнований предыдущего года, было решено внести некоторые изменения и добавить в тренировки новые методы подготовки к соревнованиям. В тренировках гиревиков присутствует высокий темп выполнения упражнений со снарядами различного веса в течение определенного промежутка времени. Поэтому в тренировочный процесс, с целью повышения функциональной выносливости спортсменов, был включен бег. Частота сердечных сокращений при кардио-тренировке составляла до 180 ударов в минуту, беговые дистанции были от 8 до 15 километров. Также бег способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что является очень важным фактором для успешного выступления спортсмена.

Для комплексного развития специальной и силовой выносливости, в тренировки был введен интервальный метод. Преимущество этого метода заключается в более точном дозировании тренировочной нагрузки. Применение этого метода даёт возможность обеспечивать высокую плотность нагрузок. Тем самым спортсмен намного быстрее входит в спортивную форму.

Для того, чтобы спортсмены быстрее восстанавливались после интенсивных нагрузок, в тренировочную деятельность была включена растяжка. Особое внимание уделялось гибкости плечевых, локтевых и тазобедренных суставов и ног.

Под интенсивными нагрузками мышцы начинают истощаться и терять свою эластичность. Растяжка в конце тренировки способствует улучшению кровообращения, тем самым процесс восстановления гиревика происходит значительно быстрее.

Благодаря новому плану тренировочного процесса спортсменам в 2019 году удалось добиться высоких соревновательных результатов.

В 2020 году пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на мировой спортивный календарь 2020 года: были отложены или отменены многие текущие или запланированные спортивные соревнования. Мотивационный и эмоциональный настрой на дальнейшую тренировочную работу спортсменов был на низком уровне. Ещё одним негативным фактором является психологический стресс, связанный как с самой пандемией, так и с постоянным пребыванием в замкнутом пространстве с большим количеством родственников, или в непривычном одиночестве. Это одна из главных причин, повлиявших на результаты спортивной подготовки спортсменов.

Режим самоизоляции отрицательно повлиял на психологическое и физическое состояние гиревиков. Отсутствие специального тренировочного оборудования дома, гири разных весов, беговых дорожек, брусьев, штанг и т.п. не могло не оказать отрицательного влияния на спортивную подготовку и форму спортсменов. Выступления и тренировочный процесс, в непривычном для спортсменов онлайн-формате, также поспособствовали низким соревновательным показателям.

1. Гуршман Грег Пьянта су! Или горные лыжи глазами тренера. Соревнования / <https://litresp.ru/chitat/ru/gurshman-greg/pjyanta-su-ili-gornie-lizhi-glazami-trenera/5>
2. Баршай В.М. «Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте / В.М. Баршай, В.Н. Толопченко/ Мир науки, культуры, образования.- Горно-Алтайск: ООО Редакция научного международного журнала "Мир науки, культуры, образования" (Горно-Алтайск). -2018. - с 205-210
3. Симень В. П. Пути повышения эффективности технической подготовки гиревика: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Чебоксары, -2003.- 167 с

Поникарова В.Н.

Сравнительный анализ типологии копинг-поведения педагогов на разных уровнях профессионального образования

*Череповецкий государственный университет
(Россия, Череповец)*

doi: 10.18411/lj-03-2021-193

idsp: ljjournal-03-2021-193

Аннотация

Статья посвящена вопросам изучения типологии копинг-поведения педагогов на разных уровнях профессионального образования. Результаты исследования показывают, что существуют достоверные различия в типологии копинг-поведения у учащихся, студентов и педагогов. Автор предлагает проведение элективных курсов как средства формирования продуктивного профессионального копинг-поведения.

Ключевые слова: инклюзивное образование, копинг-поведение, типология копинг-поведения, элективный курс, рабочая тетрадь.

Abstract

The article is devoted to the issues of studying the typology of coping behavior of teachers at different levels of professional education. The results of the study show that there