

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

А.Н. Базанов, старший преподаватель

Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10154

***Аннотация.** Выбор времени тренировок необходимо сопрягать с целями и задачами, решаемыми в ходе их проведения. Спортсмен должен быть готов морально к целевой тренировке, поэтому предупреждается заранее о предстоящей работе, чтобы иметь возможность соответствующим образом настроиться. Индивидуализируя время проведения основных (гиревых) тренировок на примере группы студентов, с учетом ряда факторов, удастся повысить качество учебно-тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** индивидуализация, тренировочный процесс, оптимальное время проведения, основная тренировка, общий тренировочный ритм.*

Выбор оптимального времени для проведения тренировок (тренировки) очень индивидуален. Здесь следует учесть множество факторов от условий учебно-трудовой деятельности спортсмена в течении дня, недели, месяца, более длительного периода, сроков и времени проведения соревнований к которым осуществляется целенаправленная подготовка, до психологических особенностей личности, динамикой изменения биоэнергетического потенциала в течении суток, целей поставленных на данную тренировку (ряд тренировок), состояния здоровья и степень восстановления спортсмена в настоящий момент.

Для того чтобы выложиться полностью на тренировке с гирями (гиревой тренировке) спортсмен должен быть полон сил и энергии. На тренировках другого плана этот аспект не играет решающего значения. Чтобы подойти к гиревой тренировке по возможности в лучшей форме следует обратить внимание на ряд условий.

Питание. Основным здесь является следующее. Энергообеспечение организма (калорийность питания) должно соответствовать предстоящим энергозатратам (иногда до 8000 ккал). Количество приемов пищи в течение суток от 4-6. Как вариант можно использовать следующую схему – прием пищи через 4 часа 8.00, 12.00, 16.00, 20.00. Перед тренировкой

прием пищи за 1,5-2 часа, перед соревнованиями за 3-4 часа. Перед сном не менее чем за 2 часа. Количество потребления углеводов в течение суток снижаем с утра к вечеру, причем первый прием пищи преимущественно сложные углеводы. Белки, как животного, так и растительного происхождения. При проведении силовых тренировок должны преобладать белки животного происхождения.

Необходимо проводить основные (гиревые) тренировки в одно и то же время. Организм привыкает, мобилизируя ресурсы (адаптируется).

Ответы органов и систем на тренировочную нагрузку и процессы восстановления происходят гетерохронно, т.е. не одинаково – одни системы адаптируются к новым условиям в большей степени, другие в меньшей. При этом выявляются слабые звенья адаптации. Снижение одних функций компенсируется усилением деятельности других, что обеспечивает поддержание работоспособности на достаточно высоком уровне, поэтому делать выводы о функциональном состоянии спортсменов на основании отдельных изолированных показателей ошибочно [1].

С помощью ряда контрольных упражнений, возможно произвести оценку функционального состояния с большей степенью точности и сделать определен-

ные выводы об уровне подготовленности спортсмена на данном этапе тренировочного процесса [2].

Следует также учесть предполагаемое время проведения и регламент соревнований, к которым осуществляется подготовка.

Еще одним фактором, который следует учитывать при выборе времени основных тренировок, является психотип спортсмена. Кто-то уже в начале дня полон сил и энергии (жаворонок), кому-то необходимо значительное время чтобы собраться (сова), это обусловлено индивидуальностью физиологических процессов.

Не менее важно учитывать и тип телосложения спортсмена. Так эктоморфу предпочтительно проводить основную тренировку вечером, эндоморфу – утром, для мезоморфа – утро или вечер, не имеет решающего значения.

Системный анализ взаимоотношений между функциональными возможностями центральной нервной системы, физической работоспособностью и общей выносливостью организма, соматотипом позволит спортивным тренерам, преподавателям физической культуры в вузах определить целевые задачи подготовки студентов, их спортивные перспективы с учетом психофизиологического статуса, типа телосложения и характера протекания адаптационных процессов [3]. Соматотип определяется оценкой пропорций тела или анализом компонентного состава [2].

Выбор времени тренировок должен быть сопряжен с целями и задачами решаемыми в ходе их проведения. Спортсмен должен быть готов морально к целевой тренировке, поэтому предупреждается заранее о предстоящей работе, чтобы иметь возможность соответствующим образом настроиться.

Постоянное повторение стрессовых ситуаций приводит к истощению психической и нервной системы спортсменов, эмоциональным срывам, нервно-психическим заболеваниям. В связи с этим в своем повседневном труде основные субъекты спортивной деятельности, постоянно сталкиваются с необходимостью

управления и коррекции эмоциональными состояниями, что вызывает проблему поиска наиболее эффективных способов эмоциональной регуляции и саморегуляции в напряженных ситуациях практической деятельности [4]. Из чего следует что тренер (преподаватель) должен уметь провести психорегулирующую тренировку в нужный момент.

При выборе времени проведения тренировок учитываем и степень восстановления спортсмена. Ряд тренировок проводится на фоне недовосстановления. Здесь особенно важно выбрать правильное время тренировки.

Конечно же, важнейшим фактором является состояние здоровья спортсмена. Если имеет место незначительное недомогание или имеются микротравмы необходимо принять правильное решение о целесообразности тренировки, характере тренировки, ее объеме и интенсивности.

Следуя этим рекомендациям группа студентов занималась в течение семестра. В этот период проводились регулярные обсуждения по обозначенной в данной статье проблематике. Спортсмены в своих тренировочных дневниках производили оценку своего психофизического состояния. В результате занимающиеся более внимательно стали относиться к процессам, происходящим в их организме, что положительно сказалось на динамике роста спортивных результатов. По окончании семестра было проведено анкетирование, позволившее сделать некоторые выводы.

Индивидуализируя время проведения основных (гиревых) тренировок, при этом практически оставив без изменения общий тренировочный ритм, удалось улучшить качество тренировочного процесса спортсменов-гиревиков и добиться повышения спортивных результатов.

Главным при проведении занятий является их эффективность и, конечно же, безопасность. Правильная техника выполнения упражнений, грамотная организация, тонко дозированная нагрузка – залог успеха любого педагога [5].

Библиографический список

1. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Базанов А.Н. Типичные ошибки при выполнении упражнения приседание со штангой на плечах и способы их устранения // Социально-гуманитарные аспекты благополучия человека, материалы 2-ой международной научно-практ. конф. 5 окт. 2018. – Уфа, 2018. С. 13-20.
3. Психофизиологические основы физической работоспособности студентов вуза в условиях спортивной деятельности / А.В. Шаханова, Т.Г. Петрова. – Майкоп, 2015. – 8 с.
4. Эмоциональная напряженность в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / Б.П. Яковлев, А.В. Прибега, И.В. Козымарь // Здоровье человека, теория и практика физической культуры и спорта. 2018. №1(8). С.110-124.
5. Базанов А.Н. Определение уровня подготовленности гиревиков по результатам контрольных упражнений // Фундаментальные и прикладные научные исследования, материалы 2-й международной научно-практ. конф. 21 февр. 2018. – Оренбург, 2018. С. 34-39.

CHOOSING THE BEST TIME FOR KETTLEBELL TRAININGS

A.N. Bazanov, *senior lecturer*

Saint-Petersburg state university of telecommunications named after professor M.A. Bonch-Bruевич
(Russia, St. Petersburg)

***Abstract.** The choose of training time must be matched with the goals and objectives to be solved in the course their conduct. The athlete must be mentally prepared for the target training, so be warned in advance about the upcoming work to be able to properly tune. Individualizing the time of the main (kettlebell) training on the example of a group of students, taking into account a number of factors, it is possible to improve the quality of the training process.*

***Keywords:** individualization, training process, optimal time, basic training, general training rhythm.*