

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ОСНОВА ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

УДК/UDC 796. 015.682

Поступила в редакцию 22.11.2022 г.



Информация для связи с автором:
kostsveta79@mail.ru

С.В. Костарева¹

Кандидат педагогических наук, доцент **А.И. Попова¹**

Кандидат педагогических наук, доцент **С.С. Горбунов¹**

Р.Р. Ибрагимов¹

¹Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский

PSYCHO-PHYSICAL STATE AS THE BASIS FOR THE MANIFESTATION OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG SKI RACERS

S.V. Kostareva¹

PhD, Associate Professor **A.I. Popova¹**

PhD, Associate Professor **S.S. Gorbunov¹**

R.R. Ibragimov¹

¹Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Аннотация

Цель исследования – обоснование понятия «психофизическое состояние» и выявление его связи со специальной физической подготовленностью юных лыжников-гонщиков.

Методика и организация исследования. Проведенная научная работа основана на методе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы.

Результаты исследования и выводы. В ходе теоретического анализа раскрыты понятия «психофизические качества» и «психофизическое состояние». Выявлена значимость физической и психической подготовленности лыжников-гонщиков при переходе с этапа начальной подготовки на этап спортивной специализации. Определены требования к специальной физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации. К основным особенностям данного этапа относится появление контрольных мероприятий, включающих нормативы по специальной физической подготовке в виде гонок на лыжах классическим и свободным стилем, а также увеличение количества контрольных и основных стартов. Одновременно с этим предъявляются высокие требования и к технике передвижения на лыжах.

Ключевые слова: юные лыжники-гонщики, психофизические качества, психофизическое состояние, нормативные требования, специальная физическая подготовленность.

Abstract

Objective of the study was to substantiate the concept of "psychophysical state" and to reveal its connection with the special physical fitness of young ski racers. **Methods and structure of the study.** The conducted scientific work is based on the method of theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature.

Results and conclusions. In the course of theoretical analysis, the concepts of "psychophysical qualities" and "psychophysical state" are revealed. The significance of the physical and mental readiness of ski racers during the transition from the stage of initial training to the stage of sports specialization has been revealed. The requirements for the special physical fitness of young athletes at the stage of initial specialization are determined. The main features of this stage include the emergence of control measures, including standards for special physical training in the form of ski racing in classic and free style, as well as an increase in the number of control and main starts. At the same time, high demands are made on the technique of skiing.

Keywords: young ski racers, psychophysical qualities, psychophysical state, normative requirements, special physical fitness.

Введение. В тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков большую роль играет физическая подготовка, так как она направлена на развитие всех физических качеств, необходимых в спортивной деятельности лыжника. Физическая подготовка является основой для развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма юного спортсмена в лыжных гонках.

К юным лыжникам-гонщикам относят спортсменов, проходящих этапную многолетнюю подготовку с постепенным повышением спортивного мастерства, которая включает: предварительную подготовку, соответствующую этапу начальной подготовки в 9-11 лет, этап начальной специализации, раз-

ленный на начальную (первые два года) и углубленную специализацию (с 3-го по 5-й год).

При переходе с этапа начальной подготовки на этап спортивной специализации юные лыжники-гонщики впервые сдают контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке в виде гонок классическим и свободным стилем передвижения [10].

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на этапе спортивной специализации в два раза увеличивается количество контрольных соревнований по сравнению с этапом начальной подготовки (с трех стартов до шести), а количество основных

соревнований – в три раза (с двух до шести) [10]. Соревновательная деятельность требует от юных спортсменов умения настроиться на старте соревновательной дистанции и отработать ее до финиша. При этом исследования Н. Н. Мелентьевой и Р. В. Пузыревского показывают, что дети не всегда психологически к ним готовы [6, 11]. Складывается противоречие между потребностью в достаточном уровне специальной физической подготовленности, обеспечивающем сдачу контрольно-переводных нормативов, и недостаточной психофизической готовностью юных лыжников-гонщиков к первым соревновательным стартам.

Цель исследования – теоретически обосновать определение понятия «психофизическое состояние» и выявить его связь со специальной физической подготовленностью юных лыжников-гонщиков.

Методика и организация исследования. Проведенная научная работа основана на методе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы. Теоретической основой исследования стали труды М. А. Колпинской, С. В. Макеевой, Г. И. Мокеева, А. В. Адченко, Н. Н. Мелентьевой.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что физическая подготовка является базовым компонентом в тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков. Достаточный уровень подготовленности позволяет справляться с возрастающими физическими нагрузками и осваивать технику способов передвижения на лыжах.

По мнению Н. Г. Озолина, одной из причин неправильной техники является низкий уровень физической подготовленности. Сложнее исправить технику, чем заново научить, поэтому важно уделять внимание физической подготовке с юными спортсменами. С низким уровнем физической подготовленности сложно будет справиться с требованиями, предъявляемыми к технике способов передвижения на лыжах [8].

Уровень развития того или иного физического качества лыжника определяется специфичностью лыжных гонок. Поэтому все физические качества и способности можно условно разделить на основные и дополнительные. К основным относят общую и скоростно-силовую выносливость, к дополнительным – силу, быстроту, гибкость, общую и специальную координацию, ловкость, равновесие [3].

Часто, рассматривая физические качества, подразумевают сложный комплекс физиологических и психических свойств организма, который определяет кинематические, динамические и энергетические характеристики движения человека и называют их психофизическими качествами [13].

Кинематические характеристики связаны с проявлением пространственно-временных показателей и отражают степень проявления таких физических качеств, как ловкость, быстрота и выносливость.

Динамические характеристики тесно связаны с таким физическим качеством, как сила, и проявляются в максимальной, взрывной, стартовой силе, силовой выносливости и в скоростно-силовых способностях [9].

Энергетические характеристики движения тела человека проявляются в физических качествах выносливости и силе и отражают работу функциональных систем организма человека.

Все характеристики движения тесно связаны с проявлением двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических и психических особенностей. При изменении психофизических качеств спортсмена изменяется и психофизическое состояние, которое проявляется в целостной реакции организма на внешнее и внутреннее воздействие, возникаю-

щих при выполнении значимой для человека деятельности, направленных на достижение полезного результата.

Оптимальное психофизическое состояние обеспечивает возможность спортсмену: сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние; поддерживать высокий уровень физической работоспособности; проявлять интеллектуальные, волевые качества, необходимые в гонке, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции, психическую напряженность.

В литературе психофизическое состояние рассматривают как сохранение и развитие его психических процессов, морфологических и физиологических характеристик и соответствующие им работоспособности, обеспечивающие адекватное поведение в сложившихся обстоятельствах и сопровождается душевным комфортом при максимальной продолжительности жизни [5].

К психофизическим качествам, необходимых лыжнику-гонщику, относят: морально-психологические качества – личностные (темперамент, особенности характера, мотивы и др.); познавательные (память, внимание, мышление, восприятие); нравственные (моральные ценности, отношения к людям, готовность к самосовершенствованию и т.д.); социально-психологические (способность к позитивному межличностному взаимодействию, толерантность, бесконфликтность) [12].

Коллектив авторов С. А. Колпинская, М. А. Михальченко и др., проводя исследования на студентах университета, выявили прямую и сильную связь физического и психического состояния и высокую взаимосвязь психофизического состояния с активностью человека. Опираясь на результаты научного анализа, они обосновали существование такого понятия, как психофизическое состояние, включив в него два компонента: психический (психические особенности личности) и физический (физическое здоровье и развитие, функциональные и двигательные возможности) [4].

Под физическим состоянием понимают готовность человека к выполнению физической работы, занятиям физической культурой и спортом. Физическое состояние определяется не только каким-либо одним показателем, а совокупностью взаимосвязанных признаков, и в первую очередь такими, как физическое развитие, физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическая подготовленность [2].

Высокая физическая и психологическая подготовленность лыжников-гонщиков – не только залог успешного результата на соревнованиях, но и обязательное условие долготелней профессиональной деятельности. В процессе физической подготовки достигается необходимый уровень развития физических качеств, обеспечивающих способность удерживать высокий темп соревновательной борьбы. Тогда как психологическая позволяет сформировать мотивационные установки и готовность реализовать свои возможности на стартах. Физическая и психологическая подготовленность необходимы лыжнику-гонщику для успешного старта, правильного распределения сил по дистанции и финиширования [11].

Вывод. Психофизическое состояние является основой проявления специальной физической подготовленности юных лыжников-гонщиков. С этой позиции в спортивной подготовке понятие «психофизическое состояние» рассматривается авторами статьи как интегральный комплекс относительно устойчивых значений кинематических, динамических и энергетических характеристик движения человека, проявляющихся в совокупности протекающих в определенный период времени физиологических, биохимических и психических процессов в организме, связанных с физической работоспо-

способностью, чертами характера и качествами личности спортсмена, отражающих механизмы действия возрастающих специфических физических нагрузок и определяющих эффективность достижения спортивных результатов применительно к требованиям избранного вида спорта.

Литература

1. Адченко А. В. Методика оценки психофизического состояния спортсмена / А. В. Адченко // Спортивный психолог. – 2021. – № 1 (58). – С. 35–38.
2. Детская спортивная медицина / Л. И. Абросимова, И. А. Архангельская, И. В. Аулик и др. // под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – Руководство для врачей. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина. – 1991. – 560 с.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
4. Колпинская С. А. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / С. А. Колпинская, М. А. Михальченко, Н. Ф. Рыкова и др. // Наука в современном мире. Сборник научных трудов по материалам XXX Международной научно-практической конференции (г.-к. Анапа, 09 февраля 2022 г.). – Анапа: НИЦ ЭСП в ЮФО, 2022. – С. 73–82.
5. Макеева В. С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В. С. Макеева, С. В. Шавырина // Образование и саморазвитие. – 2010. – № 1 (17). – С. 225–230.
6. Мелентьева Н. Н. К вопросу о психологической подготовке лыжников-гонщиков / Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина, В. Н. Тараторина / Учредители: Individual entrepreneur Klyueva Marina Maratovna // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 7. – С. 23–29.
7. Мокеев Г. И. Оценка психофизического состояния спортсменов / Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, Е. Г. Мокеева и др. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы X Международной научно-практической конференции. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Уфа, 24–26 марта 2016. – С. 431–442.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Альянс. – 2017. – 480 с.
9. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.
10. Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20.03.2019 № 250: зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833.
11. Пузыревский Р. В. Воспитание волевых качеств у лыжников-гонщиков / Р. В. Пузыревский, В. Н. Пожималин, А. Ю. Грушина / Учредитель: А. С. Сиденко // Синергия наук. – 2021. – № 55. – С. 630–636.
12. Семенова С. А. Психофизические качества как показатель комплексной оценки готовности индивида к реализации своих биологических и социальных функций / С. А. Семенова, А. В. Шарова // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1. – С. 70–74.
13. Халанский Ю. Н. Термины и понятия в физической культуре как отражение целевой установки заданного действия / Ю. Н. Халанский // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: Сборник научных статей. Редколлегия: П. И. Новицкий (гл. ред.) и др. – Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2020. – С. 258–261.

References

1. Adchenko A.V. Metodika otsenki psikhofizicheskogo sostoyaniya sportsmena [Methodology for assessing the psychophysical state of an athlete]. Sportivnyy psikholog. 2021. No. 1 (58). pp. 35-38.
2. Abrosimova L.I., Arkhangel'skaya I.A., Aulik I.V. et al. Detskaya sportivnaya meditsina [Children's sports medicine]. S.B. Tikhvinsky, S.V. Khrushchev [ed.]. Guide for physicians. 2nd ed. rev., add. Moscow: Medicina publ., 1991. 560 p.
3. Dubrovsky V.I. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Textbook for students. 2nd ed., add. Moscow: VLADOS publ., 2002. 512 p.
4. Kolpinskaya S.A., Mikhachenko M.A., Rykova N.F. et al. Korrektsiya psikhofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami fizicheskoy kultury [Correction of the psychophysical state of students by means of physical culture]. Nauka v sovremennom mire [Science in the modern world]. Proceedings International scientific-practical conference (Anapa, February 09, 2022). Anapa: "NITS ESP" publ., 2022. pp. 73-82.
5. Makeeva V.S., Shavyrina S.V. Upravleniye psikhofizicheskim sostoyaniyem studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Management of the psychophysical state of students in the process of physical education]. Obrazovaniye i samorazvitiye. 2010. No. 1 (17). pp. 225-230.
6. Melentjeva N.N., Lopukhina A.S., Taratorina V.N. K voprosu o psikhologicheskoy podgotovke lyzhnikov-gonshchikov [To the question of the psychological preparation of cross-country skiers]. Founders: Individual entrepreneur Klyueva Marina Maratovna. Uspekhi gumanitarnykh nauk. 2019. No. 7. pp. 23-29.
7. Mokeev G.I., Shestakov K.V., Mokeeva E.G. Otsenka psikhofizicheskogo sostoyaniya sportsmenov [Evaluation of the psychophysical state of athletes]. Aktualnyye problemy fizicheskoy kultury, sporta i turizma [Actual problems of physical culture, sports and tourism]. Proceedings International scientific-practical conference. Ufa, March 24-26, 2016. pp. 431-442.
8. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki [Modern system of sports training]. Moscow: Alyans publ., 2017. 480 p.
9. Platonov V.N. Dvigatelnyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Motor qualities and physical training of athletes]. Moscow: Sport publ., 2022. 656 p.
10. Prikaz Minsporta Rossii «Ob utverzhdenii Federal'nogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta «lyzhnyye gonki» ot 20.03.2019 № 250: zaregistrirvano v Minyuste Rossii 04.06.2019 № 54833 [Order of the Ministry of Sports of Russia "On Approval of the Federal Standard for Sports Training in the Sport of Cross-Country Skiing" No. 250 dated March 20, 2019: registered with the Russian Ministry of Justice on June 4, 2019 No. 54833].
11. Puzyrevsky R.V., Pozhimalin V.N., Grushina A.Yu. Vospitaniye volevykh kachestv u lyzhnikov-gonshchikov [Education of volitional qualities in cross-country skiers]. Founder: A.S. Sidenko. Sinergiya nauk. 2021. No. 55. pp. 630-636.
12. Semenova S.A., Sharova A.V. Psikhofizicheskiye kachestva kak pokazatel kompleksnoy otsenki gotovnosti individa k realizatsii svoikh biologicheskikh i sotsialnykh funktsiy [Psychophysical qualities as an indicator of a comprehensive assessment of the individual's readiness to realize their biological and social functions]. Kultura fizicheskaya i zdorovyje. 2020. No. 1. pp. 70-74.
13. Khalansky Yu.N. Terminy i ponyatiya v fizicheskoy kulture kak otrazheniye tselevoy ustanovki zadannogo deystviya [Terms and concepts in physical culture as a reflection of the target setting of a given action]. Innovatsionnyye formy i prakticheskiy opyt fizicheskogo vospitaniya detey i uchashcheyasya molodezhi [Innovative forms and practical experience of physical education of children and students]. Proceedings. Vitebsk: Vitebskiy gosudarstvennyy universitet im. P.M. Masherov publ., 2020. pp. 258-261.

НОВЫЕ КНИГИ

БЕЗБОРОДОВ А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ /

А.А. БЕЗБОРОДОВ, С.А. БЕЗБОРОДОВ. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023. – 112 С. –

ISBN 978-5-507-45207-1.



Данное пособие содержит практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура», раздел «Баскетбол». В нем изложен теоретический и практический материал по освоению технико-тактическими действиями, приведены различные упражнения на развитие физических качеств баскетболиста. Предназначено для студентов вузов и преподавателей физической культуры различных учебных заведений.