

*Саввин Артемий Юрьевич*

преподаватель

*Зуев Артем Яковлевич*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»  
г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-115004

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИРЕВИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*Аннотация:* в статье проведен анализ предстартового состояния спортсменов гиревиков. Проанализированы результаты и даны рекомендации для тренеров и спортсменов.

*Ключевые слова:* гиревой спорт, психологическая подготовка.

Гиревой спорт – это тяжелоатлетический вид спорта, в котором задача спортсмена стоит выполнить максимально количество повторов соревновательного упражнения за отведенное время.

Соревновательные упражнения в гиревом спорте:

- «классическое двоеборье» (толчок двух гирь, рывок гири одной рукой поочередно);
- толчок двух гирь «по длинному циклу».

Задачи исследования:

- 1) исследовать психологическое состояние спортсменов перед выходом к соревновательному упражнению;
- 2) узнать, использовали ли спортсмены какие-то физические средства или психологические приемы для улучшения своего эмоционального состояния;
- 3) проанализировать полученные данные и дать рекомендации тренерам и спортсменам.

В исследовании приняли участие 54 спортсмена в возрасте 18–23 лет, уровень спортивного мастерства был от первого взрослого разряда до кандидата мастера спорта.

Для оценки психологической готовности спортсмена мы использовали шкалу от 1 до 10 баллов, где 1 балл спортсмен чувствует состояние апатии, ему ничего не хочется, а 10 баллов у спортсмена состояние готовности, и он готов продемонстрировать свой лучший результат. Для удобства анализа результата опроса, мы будем использовать термины для состояния спортсмена: не готов 1–2 балла, плохо себя чувствую 3–4 балла, нормально 5–6 баллов, хорошо 7–8 баллов, отлично 9–10 баллов.

В результате проведенного опроса мы получили следующие результаты: 26% процентов спортсменов оценили свое психологическое состояние перед выходом на помост на отлично, 43% хорошо, 24% нормально, 7% плохо.

Такие результаты нам показывают, что соревнования эмоционально напряжённый процесс и каждый спортсмен по-разному реагирует на такую психологическую нагрузку.

Из опрошенных респондентов только 27% использовали психологические приемы и физические средства для корректировки своего эмоционального состояния.

Также мы провели анализ и сопоставили тех, кто использовал средства для улучшения своего ментального состояния с состоянием спортсменов перед выходом к соревновательному упражнению.

По полученным данным 90% из тех, кто использовал средства для улучшения своего эмоционального состояния, чувствуют себя увереннее и имеют более высокие показатели по состоянию самочувствия в используемой нами шкале оценке.

Эти данные нам показывают, что даже при учёте различных внешних причин, психологическое состояние можно корректировать для улучшения соревновательного результата.

В нашем исследовании мы провели опрос спортсменов гиревиков, чтобы узнать их предстартовые состояния и на основе полученных данных дать рекомендации спортсменам и тренерам для повышения результативности их соревновательных результатов.

На основе данных, полученных в исследовании, мы сделали выводы что соревнования очень эмоционально напряженный процесс и каждый спортсмен реагирует на такое эмоциональное напряжение индивидуально. Для повышения результатов в соревновании, спортсменам рекомендуется использовать различные физические средства, а также психологические приемы для корректировки своего предстартового состояния.

### *Список литературы*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура / Г.П. Виноградов, Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 327 с. – ISBN 978-5-9718-0296-9. – EDN QWTAXJ.

2. Анализ спортивных результатов в гиревом спорте с учётом различных вариантов определения границ весовых категорий / Н.В. Гришаев, А.В. Мельников, А.Х. Талибов, М.В. Поляничко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – №9 (235). – С. 128–131. – EDN TJVDUI.

3. Платонов В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2) / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – №3. – С. 3. EDN OKDDIL