

3. Евтешина, Н. В. Психологические аспекты соревновательной деятельности шахматистов / Н. В. Евтешина // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества : Научные статьи XIII Международной научно-практической конференции, Рязань, 13–15 октября 2022 года / Под общей редакцией Л. А. Байковой, Н. В. Евтешиной, Н. А. Фоминой. – Рязань, 2022. – С. 167–169.

4. Михайлова, И. В. Концептуальная модель психогаммы шахматистов с отклонениями в состоянии здоровья / И. В. Михайлова, С. Н. Фомина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 66–68.

5. Ильючик, Я. А. Спортограмма шахматиста / Я. А. Ильючик // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 2-х частях, Ульяновск, 24 ноября 2022 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. Том Часть 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, 2022. – С. 65–69.

6. Васюкова, Е. Е. От шахматной одаренности к мастерству / Е. Е. Васюкова // Психология творчества и одаренности : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Москва, 20–21 апреля 2018 года / Отв. ред. Д.Б. Богоявленская. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – С. 380–386.

7. Крогиус, Н. В. Психология шахматного творчества. – М.: ФиС, 1981.

8. Коледа, В. А. Требования к профессиональной деятельности спортсменов (профессиограмма) / В. А. Коледа, Ю. А. Баранаев // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Владимир, 29 ноября – 01 декабря 2023 года. – Владимир: Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, 2023. – С. 271–282.

9. Ильючик, Я. А. Модельные характеристики психологической подготовленности высококвалифицированных шахматистов / Я. А. Ильючик // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – № 27. – С. 24–29.

10. Ильючик, Я. А. Применение компьютерной программы Chess&Brain в учебно-тренировочном процессе шахматистов / Я. А. Ильючик // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – № 27. – С. 131–135.

Г. Л. Казимирский

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПРОБЛЕМЫ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ: ДИАГНОСТИКА И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Выносливость играет ключевую роль в большинстве видов спорта, особенно в тех, где требуется не только сила, но и способность сохранять физическую и ментальную продуктивность в условиях утомления. Армрестлинг, несмотря на свою кажущуюся простоту, представляет собой сложную дисциплину, в которой спортсмен сталкивается с высокой нагрузкой на мышечную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Для студентов, совмещающих учебную деятельность с тренировочным процессом, проблема выносливости приобретает особую актуальность, поскольку они подвержены хронической усталости, нарушению режима восстановления и высоким психоэмоциональным нагрузкам. [1]

Выносливость в армрестлинге определяет способность спортсмена поддерживать высокий уровень мощности и концентрации в течение всего поединка и тренировочного цикла. Несмотря на то, что сами соревнования проходят быстро, подготовка к ним требует значительных объемов специфической работы: статодинамических упражнений, работы на максимуме усилий, интервальных нагрузок. Недостаточная выносливость приводит к снижению технического контроля, замедлению реакции и увеличению вероятности травм. Психологическая устойчивость в условиях усталости также тесно связана с выносливостью, особенно на этапе финальных поединков. Именно поэтому, задачей любого тренера является увеличение выносливости у его студентов. [2]

Студенты-спортсмены оказываются в уязвимом положении по отношению к факторам, снижающим выносливость. Одной из центральных проблем становится хронический дефицит времени, вызванный необходимостью совмещать учёбу, тренировки и бытовые обязанности, особенно если учащийся проживает самостоятельно. Нарушения режима сна, нерегулярное питание и ограниченные возможности для восстановления приводят к системному снижению работоспособности. Также возможна перетренированность, когда отсутствие индивидуального подхода вызывает истощение ресурсов организма. Нередко в своем желании достичь успеха начинающие армрестлеры работают буквально на износ, не задумываясь о последствиях, которые наступают вследствие перетруженности.

Среди студентов-армрестлеров наблюдается высокий уровень утомляемости при выполнении силовой и статической работы, особенно в условиях ограниченного времени на восстановление [3]. Анкетирование и наблюдение в спортивных секциях показывают, что большинство сталкиваются с трудностями при поддержании тренировочного режима во время экзамениционных сессий [4]. Эмоциональное выгорание, вызванное академической нагрузкой, снижает мотивацию. Объективные показатели – пульс в покое, скорость восстановления – подтверждают ухудшение состояния в периоды высокого стресса. Более того, при получении травм или из-за проигрышей на соревнованиях, которые неизбежны для большинства спортсменов в начале пути, мотивация для дальнейших занятий полностью исчезает.

Одной из важнейших целей для тренера является определение максимального порога выносливости у тренируемых им студентов, а также постепенное увеличение этого порога.

Выносливость влияет на общее состояние здоровья. Для студентов-армрестлеров она способствует сохранению работоспособности и снижению риска травм. Недостаточная выносливость ухудшает показатели силы, точности движений и восстановления. Постоянная усталость может вызвать снижение иммунитета, головные боли, бессонницу и нарушения сердечного ритма. Также она влияет на мотивацию и повышает риск отказа от спорта [2].

Оценка выносливости требует комплексного подхода.

Базовые методы: беговые тесты, измерение количества повторений до отказа, время восстановления пульса [3].

Изометрические тесты: тесты на удержание усилия в боевых позициях. Эффективен и метод чередования нагрузки с фиксированием времени до отказа. Важно учитывать текущее состояние спортсмена и уровень стресса для корректной интерпретации результатов. Для этого важно учитывать настроение и самочувствие тренируемого.

Классические тесты: хорошие результаты для выявления выносливости дают:

Тесты Купера, в особенности беговой тест, где необходимо преодолеть как можно большее расстояние за 12 минут. Таблицы, по которым можно оценить результаты имеются в свободном доступе в сети Интернет. Лучше выполнить тест в начале и конце сезона;

Гарвардский степ-тест очень хорош для оценки выносливости, работоспособности спортсменов. Тест заключается в подъёмах на ступеньку высотой 50 см (мужчины) и 43 см (женщины) с частотой 30 раз в одну минуту в течении 5 минут. После этого в течении нескольких минут у них измеряется частота пульса.

Классические тесты хороши для определения выносливости спортсменов любого вида спорта, но в армрестлинге существуют и специализированные методы.

Задания на удержание усилия, количество повторений, сопротивление утомлению в целевых мышцах. Тестирование должно проходить в условиях, приближённых к соревновательным, чтобы результат отражал реальный уровень подготовленности.

Даже без сложной аппаратуры тренер может получить информативные данные. Съёмка на смартфон позволяет фиксировать изменения в технике. Упрощённый мониторинг – измерение времени удержания позиции и количества повторений до отказа. Также полезны субъективные ощущения спортсмена, данные пульса и дневник самоконтроля. Эти простые средства позволяют адаптировать нагрузку к индивидуальным возможностям.

Формирование выносливости зависит от физиологических, психологических и организационных факторов. Сюда входят тип телосложения, режим дня, сон, питание и стресс. Психологическая устойчивость, целеустремлённость и воля также критичны. Даже при схожей физической базе выносливость может различаться в разы в зависимости от ментального состояния и структуры тренировок. [2]

Эффективны простые методы:

- круговые тренировки;
- изометрические упражнения;
- чередование силовых и интервальных нагрузок;
- работа в утомлённом состоянии.

Дневник самоконтроля помогает корректировать процесс. Самоконтроль может помочь спортсмену оценивать эффективность занятий спортом, анализировать влияние тех или иных силовых нагрузок на организм. Это дает возможность правильно планировать и проводить тренировку. Дневник самоконтроля может частично или полностью включать в себя следующие пункты: (самочувствие, работоспособность, сон (продолжительность, крепкий сон или нет, время на засыпание, бессоница и т.п.), аппетит, вес, желание тренироваться, ЧСС, потоотделение, боли и их локализация, характер и время тренировок. [5]

Главное – индивидуализация: учитывать особенности организма, расписание и мотивацию. Без этого невозможно устойчивое развитие выносливости.

Выносливость студентов-армрестлеров формируется под воздействием физиологических, психологических и организационных факторов. Её снижение связано с перегрузкой, стрессом и нарушением режима восстановления. Для её развития эффективны недорогие и доступные методы. Тренерам следует использовать регулярное тестирование, учитывать учебную нагрузку и состояние спортсмена, применять индивидуализированные программы. Это позволяет улучшать спортивные результаты и сохранять здоровье.

Список использованной литературы

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 336 с.
2. Зимкин Н. В., Курдюмов А. П. Выносливость: физиология, методика развития и контроля. – М.: Советский спорт, 2015. – 224 с.
3. Мясников В. М. Психофизиологические аспекты утомления и восстановления спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.
4. Богданов К. В. Методы оценки физической подготовленности студентов-спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 34–38.
5. Братченко И.Г. Функциональные возможности организма спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 192 с.