

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 38-41.  
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 38-41.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_38

## ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ



Анна Николаевна Коноплёва<sup>1</sup>, Залим Анатольевич Хатуев<sup>2</sup>,  
Аслан Шарабудинович Караев<sup>3</sup>, Амир Русланович Гоноков<sup>4</sup>

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова<sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Нальчик, Россия

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, доцент Института педагогики, психологии  
и физкультурно-спортивного образования  
тел.: +7(903)492-79-93, e-mail: konopleva\_1975@mail.ru  
ORCID0000-0002-1997-4505

<sup>2</sup> Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
тел.: +7(967)423-36-42, e-mail: fah11061987@mail.ru  
ORCID 0000-0001-6056-6522

<sup>3</sup> Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
тел.: +7(967)415-37-81, e-mail: fah11061987@mail.ru  
ORCID0000-0001-6850-3139

<sup>4</sup> Студент  
тел.: +7(903)492-79-93, e-mail: fah11061987@mail.ru  
ORCID0000-0002-5562-4246

**Аннотация.** Система подготовки спортсменов к соревнованиям имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать в процессе подготовки. Личностно-ориентированный подход является одним из приоритетных в различных сферах: образовательной, спортивной и т. д. Эффективность подготовки тяжелоатлетов определяется, во многом, качеством тренировочного процесса. В современной системе подготовки необходимо уделять особое внимание индивидуализации процесса, которая выстраивается на основе психологического анализа. Тренер, преподаватель должен выстраивать план индивидуальной работы с каждым спортсменом, однако не всегда тренерам хватает знаний психологических особенностей спортсмена. Именно это и во многом определяет актуальность данной темы исследования, так как многие тренеры ориентированы только на развитие физических качеств спортсмена. В итоге такой подход приводит к иным результатам на соревнованиях. Факторы как внутренние, так и внешние оказывают влияние на процесс подготовки и реализацию соревновательных задач. Анализ данных факторов, применение результатов анализа необходимы для разработки эффективного индивидуального плана подготовки тяжелоатлета.

**Ключевые слова:** индивидуальный подход, тяжелая атлетика, спортивная подготовка, соревнования, психология, нервно-психическое напряжение.

**Для цитирования:** Проблемы реализации индивидуального подхода при подготовке тяжелоатлетов к соревнованиям / А. Н. Коноплёва, З. А. Хатуев, А. Ш. Караев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 38-41. DOI: 1047438-1999-3455\_2022\_4\_38.

### Введение

Оптимизация процесса спортивной подготовки спортсменов, а в частности тяжелоатлетов является одним из важнейших факторов обеспечения эффективности соревнований. Важнейшим этапом подготовки

является определение индивидуальных ресурсов спортсменов и возможностей организма. Исходя из данных параметров, определяется объем нагрузок, точнее формируется индивидуальный график подготовки. Применение индивидуального подхода приобретает особую актуальность в видах спорта именно с широким диапазоном соревновательных дисциплин. Тяжелая атлетика относится к данной категории. Программа подготовки

© Коноплёва А.Н., Хатуев З.А., Караев А.Ш.,  
Гоноков А.Р., 2022

спортсменов должна выстраиваться с учетом возрастных особенностей, периода занятий, веса, природных и психологических компонентов спортсмена. Важнейшим компонентом является именно учет индивидуальных психологических особенностей спортсмена [4, с. 89]

### Результаты

Приступая к анализу видов отношений, необходимо начать с того, что они, как и всякая психологическая категория, имеют структуру. В структуре выделяются доминирующие отношения и второстепенные. Доминирующие характеризуют направленность личности, а второстепенные – ее богатство и разносторонность. Однако, разговор о доминирующих и второстепенных отношениях весьма условен. Под воздействием объективных и субъективных факторов возможна смена полюсов – те отношения, которые имели статус доминирующих, становятся второстепенными и наоборот. Как доминирующие, так и второстепенные отношения делаются на:

- отношения к окружающим и близким;
- отношение к себе, собственному поведению и своему статусу в команде;
- отношения к макро- и микрособытиям;
- отношение к своей деятельности и поведению в ней [7, с. 24].

Все виды отношений находятся между собой в состоянии координации и динамической субординации, что предполагает их тесную связь с поведением. Чтобы понять связь необходимо выделить три взаимозависимых компонента отношений:

- 1) познавательный;
- 2) эмоциональный;
- 3) поведенческий.

В психологии спорта, особенно в практической ее части такой трехкомпонентный подход нашел широкое применение. Исходя из этой теории, ряд авторов разработали шкалы по измерению отношений спортсменов к тренеру, своей деятельности и товарищам по команде. На практике это позволило оперативно вмешиваться в процесс формирования отношений с целью их изменения, имея ввиду результативность действий отдельных спортсменов и команды в целом. Из приведенных видов отношений для практики спорта наибольший интерес представляют:

- отношение к тренеру и товарищам по команде;
- отношение к тренировочному процессу и соревнованиям;
- отношение к самому себе.

Не связывая себя с какой-то концепцией, некоторые исследователи выделяют такие виды отношений, как:

- отношение к спортивной жизни вообще;
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке;
- отношение к возможностям восстановления;
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям;
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий;
- отношение к спортивному режиму, которое, по мнению автора, состоит из отношения к систематичности тренировок, отдыху, сну, питанию, быту, восстановительным процедурам, занятиям по психорегуляции [5, с. 17].

Широкий набор отношений, который имеет место в спорте необходимо расширять за счет отношений социально-психологического плана с тренером и членами команды.

Основной задачей в исследовании отношений явля-

ется не сбор фактов об отношении различных групп людей к спорту, хотя и это немаловажно, а выявление путей формирования этих отношений, как и под воздействием чего они изменяются и каким образом связаны с реальным поведением.

С изменением некоторых из них меняется: отношение к объекту, взаимообусловленность и структура компонентов. Безусловно, эта теория имеет право на жизнь, однако, она не отвечает на вопросы, поставленные в начале раздела. К сожалению, в отечественной литературе, где преобладают исследования прикладного характера, работы концептуального плана отсутствуют. Наши представления о формировании индивидуальных отношений несколько отличаются от изложенных выше [1, с. 114].

По нашему мнению, в основе отношений человека к событиям, процессам и окружающим лежат индивидуальные желания и потребности. Для их удовлетворения личность выбирает объект, о котором начинает собирать информацию (идет образование познавательного компонента), затем рождаются эмоции, окрашивающие предмет выбора (образуется эмоциональный компонент). Цикл формирования отношений заканчивается действиями и поведением субъекта (образуется поведенческий компонент).

### Выводы

Таким образом, не 3-х компонентная система лежит в основе формирования отношения субъекта к объекту, а желания и потребности. Только они являются толчком и пусковым механизмом этого сложного процесса. Познавательный, эмоциональный и поведенческий компонент – есть вторичное звено в этой формуле, и опять же, далеко не главное [2, с. 74].

Во-первых, любое изменение в желаниях и нуждах влечет за собой изменения в трехкомпонентной структуре – меняется сила эмоций, поведение и т.д. Во-вторых, все три компонента, участвуя в формировании отношений, подвержены воздействию объективных и субъективных факторов.

К объективным факторам относятся:

- необходимость и заинтересованность общества в результатах выступлений спортсменов на соревнованиях;
- условия тренировок и соревнований;
- турнирное положение в соревнованиях;
- оценка усилий спортсменов, вознаграждение за их труд;
- статус в команде, отношение с тренерами и партнерами.

Среди субъективных факторов следует отметить:

- желание быть кумиром у родных, близких и болельщиков;
- сознание своей сексуальной привлекательности;
- честолюбие и тщеславие, стремление к лидерству;
- материальная заинтересованность, перспектива разрешения бытовых проблем;
- симпатии к тренеру, товарищам по команде;
- повышение уровня тренированности, укрепление здоровья;
- забота о культуре тела;
- любовь к данному виду спорта;
- развитие психических качеств: воли, мужества, реакции, решительности и т.д.

Перечисленные факторы стимулируют поведение спортсмена, заставляют его фанатично тренироваться, соблюдать режим, терпеть физические и психологические нагрузки, т.е. формируют отношение к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Ка-

чество этого отношения (позитивное, индифферентное, негативное) зависит от значимости для спортсмена факторов, выступающих в роли потребностей. Отношение к объекту деятельности нельзя рассматривать в отрыве от отношения к самому себе. Занимая одно из ведущих мест в системе отношений, этот вид имеет важное значение по следующим причинам:

- влияет на цели, которые спортсмен ставит перед собой;
- опосредует поведение в деятельности;
- оказывает воздействие на формирование межличностных отношений;
- способствует выработке общекомандного характера, группового достоинства и чувства «мы» [6, с. 57].

Как и другие виды отношений, отношение к себе следует рассматривать с позиции потребностей личности. Желание достигнуть высоких спортивных результатов формирует соответствующее отношение к дея-

тельности. Поведение на тренировках и соревнованиях в таких случаях отличается беспощадностью к себе и партнерам, антигуманным отношением к своим физическим и психическим потенциям (применение анаболиков, стимуляторов и т.д.) [8, с. 84]

Потребность в культе тела формирует самооценку, отвечающую, во-первых, представлениям спортсмена о красоте, во-вторых, требованиям и нормам общества. Если в обществе созданы символы, есть герои и идолы, то личность оценивает и сравнивает себя с установленными стандартами. Вся последующая ее деятельность и отношение к себе рассматривается через призму существующих условностей [9, с. 68].

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. Вып. 4 : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. 166 с.
2. Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие. Симферополь: КИПУ, 2018. 248 с.
3. Мякинченко Е.Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: монография. Москва: Спорт-Человек, 2022. 280 с.
4. Потапов В.Н. Индивидуализация в системе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе биохимических критериев оценки состояния организма // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т.17, №1 С. 87-91.
5. Смоленцева В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография. Омск: СибГУФК, 2021. 122 с.
6. Смоленцева В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие. Омск : СибГУФК, 2020. 116 с.
7. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. 3-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2021. 144 с.
8. Спатаева М.Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта: учебное пособие. Омск : СибАДИ, 2020. 120 с.
9. Физиологические основы подготовки спортсменов: учебное пособия. Великие Луки : ВЛГАФК, 2020. 169 с.
10. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики): учебное пособие. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 104 с.

#### References

1. Actual problems of the theory and methodology of armwrestling, bodybuilding, kettlebell lifting, powerlifting and weightlifting. Issue. 4 : Sat. scientific articles / ed. V.P. Simenya. Cheboksary: Chuvash. state ped. un-t, 2017. 166 p.
2. Mukhamedyarov, N.N. Power sports: weightlifting, powerlifting, kettlebell lifting, arm wrestling, bodybuilding, crossfit: a textbook. Simferopol: KIPU, 2018. 248 p.
3. Myakinchenko E.B. Power training of high-class athletes in cyclic sports with a predominant manifestation of endurance: monograph. Moscow: Sport-Man, 2022. 280 p.
4. Potapov V.N. Individualization in the system of training highly qualified weightlifters based on biochemical criteria for assessing the state of the organism. Chelovek. Sport. The medicine. 2017. T.17, No. 1 S. 87-91.
5. Smolentseva V.N. Psychological aspects of the development and implementation of motor actions in the process of technical and tactical training of athletes: monograph. Omsk: SibGUFK, 2021. 122 p.
6. Smolentseva V.N. Psychological support for the training of athletes: a tutorial. Omsk: SibGUFK, 2020. 116 p.
7. Sokolovskaya S.V. Psychology of physical culture and sports: a textbook for universities. 3rd ed., ster. St. Petersburg: Lan, 2021. 144 p.
8. Spataeva M.Kh. Fatigue and recovery in the system of training athletes of power sports: a tutorial. Omsk: SiBADI, 2020. 120 p.
9. Physiological bases of training athletes: textbook. Velikiye Luki: VLGAFK, 2020. 169 p.
10. Chernov, I. V. Organization of the educational and training process in physical culture in a higher educational institution (on the example of weightlifting): textbook. St. Petersburg: Lan, 2022. - 104 p.

Поступила в редакцию 03.11.2022

Подписана в печать 29.12.2022

Original article

UDC 374

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_38

## PROBLEMS OF IMPLEMENTING AN INDIVIDUAL APPROACH IN PREPARING WEIGHTLIFTERS FOR COMPETITIONS

Anna N. Konopleva<sup>1</sup>, Zalim A. Khatuev<sup>2</sup>, Aslan Sh. Karaev<sup>3</sup>, Amir R. Gonokov<sup>4</sup>

*Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov*<sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Nalchik, Russia

<sup>1</sup> PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sport  
ph.: +7(903)492-79-93, e-mail: konopleva\_1975@mail.ru

ORCID 0000-0002-1997-4505

<sup>2</sup> Senior lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education  
ph.: +7(967)423-36-42, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0001-6056-6522

<sup>3</sup> Senior lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education  
ph.: +7(967)415-37-81, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0001-6850-3139

<sup>4</sup> Student

ph.: +7(903)492-79-93, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0002-5562-4246

**Abstract.** The system of preparing athletes for competitions has a number of features that must be taken into account in the preparation process. A student-centered approach is one of the priorities in various fields: educational, sports, etc. The effectiveness of training weightlifters is largely determined by the quality of training. In the modern system of training, it is necessary to pay special attention to the individualization of the process, which is built on the basis of psychological analysis. A coach, a teacher should build a plan of individual work with each athlete, but coaches do not always have enough knowledge of the psychological characteristics of an athlete. This is what largely determines the relevance of this research topic, as many coaches are focused only on the development of the physical qualities of an athlete. As a result, this approach leads to different results in competitions. Factors, both internal and external, influence the process of preparation and implementation of competitive tasks. The analysis of these factors, the application of the results of the analysis are necessary for the development of an effective individual training plan for a weightlifter.

**Key words:** individual approach, weightlifting, sports training, competitions, psychology, mental stress.

**Cite as:** Konopleva, A. N., Khatuev, Z. A., Karaev, A. Sh., Gonokov, A. R. (2022) Problems of implementing an individual approach in preparing weightlifters for competitions. *Physical Culture and Health*. (4), 38-40. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_38.

Received 03.11.2022

Accepted 29.12.2022