

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 152-157.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 152-157.

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_152

**СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ
ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ЖИМЕ ЛЁЖА**



Александр Валерьевич Ткач ¹, Михаил Владимирович Габов ²,
Сергей Самуилович Аганов ³, Дмитрий Владимирович Мальцев ⁴

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого ¹
Санкт-Петербург, Россия*

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ²
Санкт-Петербург, Россия*

*Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России ³
Санкт-Петербург, Россия*

*Московский городской педагогический университет ⁴
Москва, Россия*

¹ *Соискатель Института физической культуры, спорта и туризма
тел.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru
ORCID 0000-0003-3049-3478*

² *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: gabovm@herzen.spb.ru
ORCID 0000-0002-4922-3462*

³ *Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры,
профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
ORCID 0000-0002-1284-3780*

⁴ *Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры адаптологии и спортивной подготовки
тел.: +7(495)682-62-62, e-mail: maltsev268886@mail.ru
ORCID 0000-0002-6930-3101*

Аннотация. Авторами статьи обоснована ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лёжа. Этими условиями являются: всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера и его технического мастерства; чёткая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов; регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров; развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером. Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки вместе с разработкой плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов, по мнению респондентов, также необходимы для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лёжа.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия, пауэрлифтеры, жим лёжа, тренировочный процесс, двигательные способности, синхронизация физической и технической подготовки, подъём штанги, мастерство, тяжёлые веса, тренер.

Для цитирования: Структура психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лёжа / А. В. Ткач, М. В. Габов, С. С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 152-157. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_152.

Введение

Искусство пауэрлифтинга требует не только грубой силы, но и точной техники. Успешный пауэрлифтер должен сочетать физическое мастерство с техническим совершенством, особенно в жиме лежа. Интеграция физической и технической подготовки является краеугольным камнем мастерства в жиме лежа, позволяя пауэрлифтерам эффективно использовать свою силу и оптимизировать соревновательную деятельность [1–5].

Мастерство в жиме лежа зависит не только от способности поднимать тяжелые веса, но и от синхронизации физической и технической подготовки, создавая гармоничный союз, который обеспечивает оптимальную эффективность движения на платформе для пауэрлифтинга [6].

Сохранение техники под нагрузкой: когда пауэрлифтеры работают с тяжелыми весами, нервная система имеет тенденцию возвращаться к знакомым моделям движений. Мышечная память гарантирует, что тело по умолчанию использует правильную технику, предотвращая отклонения, которые могут поставить под угрозу эффективность и безопасность подъема штанги [7–10].

Ключевой аспект синхронизации физической и технической подготовки для овладения жимом лежа предполагает стратегический подход к устранению слабых мест. Распознавание и исправление слабых сторон имеет большое значение для формирования всесторонне развитого пауэрлифтера. Такой спортсмен может эффективно преобразовывать силу в успешное выполнение жима лежа. Поэтому обоснование ранговой структуры психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа является актуальной научной задачей.

Результаты исследования

Физическая и техническая подготовка являются важнейшими компонентами тренировочного режима пауэрлифтеров. Важно не упускать из виду психологические аспекты, которые влияют на общую результативность спортсменов. Психическое состояние спортсмена может существенно повлиять на его способность эффективно синхронизировать физическую и техническую подготовку.

Было установлено, что мотивация служит движущей силой последовательных тренировок. Постановка четких, достижимых целей помогает спортсменам сохранять концентрацию и отслеживать прогресс. Эффективные тренеры работают с пауэрлифтерами над установлением краткосрочных и долгосрочных целей, воспитывая целеустремленность и самоотдачу как во время физических, так и технических тренировок.

Вера в свою способность успешно выполнить подъем имеет важнейшее значение для спортсмена. Развитие эффективности тренировочного процесса предполагает создание среды, в которой спортсмены могут одерживать небольшие победы, постепенно укрепляя уверенность в своих навыках. Техническая подготовка в сочетании с физическим прогрессом укрепляет эту уверенность, позволяя пауэрлифтерам выполнять более тяжелые нагрузки, сохраняя при этом надлежащую форму.

Жим лежа требует точной координации нескольких групп мышц и контролируемой траектории движения штанги. Психологические соображения включают в себя обучение пауэрлифтеров тому, как использовать свое внимание и концентрироваться на каждом аспекте подъема штанги. Техники осознанности и визуализации могут помочь в развитии этой ментальной дисциплины, что приведет к улучшению технического исполнения.

Синхронизация физической и технической подготовки подготавливает пауэрлифтеров не только к тренировкам, но и к соревновательным сценариям. Воздействие ситуаций высокого давления во время тренировок помогает спортсменам научиться справляться с тревогой и стрессом. Стратегии визуализации и релаксации могут быть использованы для снижения давления, связанного с работоспособностью, и повышением психической устойчивости.

Оптимальное психологическое благополучие тесно связано с восстановлением. Достаточный сон, питание и расслабление способствуют общему психическому состоянию спортсмена. Включение стратегий восстановления в планы тренировок предотвращает эмоциональное выгорание и поддерживает последовательное участие, как в физической, так и в технической подготовке [11–13].

В ходе опроса тренеров пауэрлифтеров были выявлены психолого-педагогические условия, необходимые для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов в жиме лежа.

Этими условиями являются: всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера и его технического мастерства; четкая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов; регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров; развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером. Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки, вместе с разработкой плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов, по мнению респондентов, также необходимы для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа [14–17].

Всесторонняя и тщательная оценка текущего физического состояния пауэрлифтера и его технического мастерства, по мнению опрошенных респондентов, является наиболее значимым условием. Всесторонняя оценка включает в себя оценку уровня их силы, характера движений, диапазона движений, гибкости и подвижности суставов. Понимание базовых способностей и ограничений спортсмена имеет решающее значение для разработки синхронизированного тренировочного плана.

Вторым по значимости условием, необходимым для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов, в жиме лежа, является четкая постановка целей совершенствования технического мастерства и физического состояния спортсменов. Четкая постановка целей определяет индивидуальную направленность тренировки. Это должно осуществляться независимо от

того, делается ли акцент на повышении максимального количества повторений, совершенствовании технической формы или подготовке к соревнованиям. Цели определяют направление для синхронизации физической и технической подготовки. Цели также влияют на структуру периодизации и последовательность выполнения плана тренировки пауэрлифтеров.

Регулярная оценка и корректировка тренировочного плана подготовки пауэрлифтеров также, по мнению респондентов, является значимым условием, необходимым для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов, в жиме лежа. Ключевым моментом является хорошо структурированный план периодизации тренировочного процесса пауэрлифтеров. Важно последовательно включать фазы, в которых приоритетными являются гипертрофия, сила, мощностные показатели и достижение пика спортивной формы в нужный момент. Такой подход к синхронизации физической и технической подготовки спортсменов позволяет постепенно развивать физическую силу, одновременно совершенствуя технику на соответствующих этапах тренировочного цикла [18–21].

Развитие коммуникации и сотрудничества между спортсменом и тренером также, по мнению респондентов, способствует синхронизации физической и технической подготовки спортсменов. Коммуникация и сотрудничество определяют необходимую частоту общения между спортсменом и тренером. Тренеры должны собирать отзывы о тренировках, состоянии восстановления пауэрлифтеров и о том, как спортсмен чувствует себя физически и морально. Эта информация позволяет корректировать интенсивность, объем тренировок и технические упражнения, гарантируя, что синхронизация окажется эффективной.

Определение точного соотношения технических характеристик, а также интенсивности применения средств и методов тренировки является необходимым условием для синхронизации физической и технической подготовки спортсменов, в жиме лежа. Важно определить оптимальное соотношение технических характеристик и интенсивности нагрузки, а также соотношение технической подготовки к занятиям по подъему тяжестей высокой интенсивности. Техническая тренировка предполагает более легкие нагрузки и подчеркивает идеальную форму пауэрлифтеров, в то время как

высокоинтенсивные занятия направлены на развитие максимальной силы. Соблюдение правильного баланса гарантирует, что технические усовершенствования будут интегрированы в более тяжелые силовые нагрузки.

Разработка плана индивидуальной технической подготовки, нацеленной на конкретные слабые места спортсменов также, по мнению респондентов, играет важную роль в синхронизации физической и технической подготовки спортсменов. Следует регулярно оценивать прогресс атлета и соответствующим образом корректировать его тренировочный план. Это включает в себя мониторинг технических улучшений, прироста силы и любых изменений в целях синхронизации физической и технической подготовки спортсменов. Синхронизация требует динамического подхода к тренировке, который адаптируется к меняющимся потребностям атлета. Индивидуальная техническая подготовка требует разработки содержания технических тренировок, нацеленных на конкретные слабые места, в технике выполнения жима лежа, а также на пути улучшения движения в целом. Это помогает разработать новые тренировочные упражнения, которые непосредственно устраняют имеющиеся проблемы. Эти целенаправленные упражнения укрепляют правильные модели движений при выполнении жима лежа [22–25].

Выводы

Синхронизация физической и технической подготовки имеет первостепенное значение для пауэрлифтеров, стремящихся преуспеть и достичь высоких результатов в жиме лежа. Представленные психолого-педагогические условия в совокупности способствуют этой синхронизации. Осознавая сложную взаимосвязь между силой и техникой, пауэрлифтеры могут разрабатывать тренировочные программы, способствующие целостному развитию и оптимальной производительности в такой сложной дисциплине, как жим лежа.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries // Journal of Physical Education and Sport, (JPES). 2016. № 16(4). pp. 1177-1185.
2. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old) // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). 2017. № 12 (2), pp. 405-413.
3. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.
4. Аганов С.С., Елфимов Н.В. К вопросу о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2016. С. 13–15.
5. Аганов С.С., Елфимов Н.В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2015. С. 75–76.

6. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В., Махонин Е.В. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: статьи Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Аганова. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2021. С. 298–302.
7. Аганов С.С., Калинин А.П. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2016. № 2 (38). С. 116–122.
8. Аганов С.С., Лобжа М.Т., Стригельская И.Ю. [и др.]. Методы и методики исследований проблем физической подготовки. СПб.: ГПС МЧС. 2007. 44 с.
9. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2020. 144 с.
10. Артамонов В.С., Аганов С.С., Лобжа М.Т. [и др.]. Физическая подготовка в ГПС МЧС России: учеб. пособие. СПб.: СПбУГПС МЧС России, 2008. 537 с.
11. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский ун-т ГПС МЧС России», Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл. СПб.: Политехника-сервис, 2009. 97 с.
12. Болотин А.Э., Аганов С.С., Довженко М.С. Содержание педагогической модели формирования готовности курсантов вузов Государственной противопожарной службы МЧС России к профессиональной деятельности с использованием средств физической подготовки // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2015. № 3. С. 93–103.
13. Болотин А.Э., Аганов С.С., Удачных А.С., Давиденко Д.Н. Технология формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019.
14. Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8(114). С. 39–42. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p39-42. – EDN SLSUFH.
15. Зюкин А.В., Болотин А.Э., Напалков Ю.А. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 77–81.
16. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 39–43.
17. Понимасов О.Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 139–142.
18. Понимасов О.Е., Лайшев Р.А. Индивидуально-ориентированное преобразование движений в условиях массового обучения прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 128–131.
19. Понимасов О.Е., Потапова Е.В., Миронов А.О. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 186–189.
20. Руденко Г.В., Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 31.
21. Рябчук В.В., Понимасов О.Е., Грачев К.А. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2017. № 4 (60). С. 82–84.
22. Сущенко В.П., Аганов С.С. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2016. С. 272–280.
23. Таймазов В.А., Болотин А.Э., Цветков С.А., Михеев В.Е. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 169–172.
24. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / А.Э. Болотин, Р.А. Бугаенко, Л.А. Вейднер-Дубровин [и др.]. 6-е изд., перераб. и доп. СПб., 2006. 594 с. EDN VYKTRD.
25. Штамбург И.Н., Понимасов О.Е., Грачев К.А., Новиков А.И. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 16–17.

References

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries. Journal of Physical Education and Sport, (JPES). 2016. No. 16 (4). pp. 1177-1185.
2. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). 2017. No. 12 (2)., pp. 405-413.

3. Aganov S.S. [etc.]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoy podgotovki [Tactical and technical training of EMERCOM cadets on the basis of physical training] : in 2 vol. St. Petersburg, 2021. Vol. 1.
4. Aganov S.S., Elfimov N.V. K voprosu o faktorah, opredelyayushchih neobходimost' ispol'zovaniya differencirovannogo podhoda k otboru sredstv obucheniya v vuzah MCHS Rossii [To the question of factors determining the need to use a differentiated approach to the selection of training tools in the universities of EMERCOM of Russia]. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: collection of scientific papers of the XIV International Scientific and Practical Conference]. Ul'yanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016. P. 13–15.
5. Aganov S.S., Elfimov N.V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of higher educational institutions of EMERCOM of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Personnel training in the system of prevention and elimination of emergency situations : proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2015. P. 75–76.
6. Aganov S.S., Ivanova E.S., Zyukin A. V., Mahonin E.V. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoj deyatel'nosti v processe obucheniya kursantov v vuzе GPS MCHS Rossii [Interdependence of physical and mental activity in the process of training of cadets in the higher education institution of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia]. Aktual'nye problem razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : stat'i Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. [Actual problems of physical culture and sport development: articles of the Interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2021. P. 298–302.
7. Aganov S.S., Kalinin A.P. Kriterii i pokazateli razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzah MCHS Rossii [Criteria and indicators of the development of physical culture of students in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere [Problems of risk management in the technosphere]. 2016. № 2 (38). P. 116–122.
8. Aganov S.S., Lobzha M.T., Strigel'skaya I.Yu. [etc.]. Metody i metodiki issledovaniy problem fizicheskoy podgotovki. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2007. 44 p.
9. Aganov S.S., Suslina I.A. koncepciya razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzе GPS MCHS Rossii. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2020. 144 p.
10. Artamonov V.S., Aganov S.S., Lobzha M.T. [etc.]. Fizicheskaya podgotovka v GPS MCHS Rossii : Study guide. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2008. 537 p.
11. Bobrishchev A.A., Aganov S.S. Mnogomernaya psihologo-akmeologicheskaya ocenka psihologicheskoy gotovnosti sportsmenov vysshej kvalifikacii silovyh edinoborstv. St. Petersburg, Politehnika-servis publ., 2009. 97 p.
12. Bolotin A.E., Aganov S.S., Dovzhenko M.S. Soderzhanie pedagogicheskoy modeli formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby MCHS Rossii k professional'noj deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv fizicheskoy podgotovki. Mediko-biologicheskie i social'no-psihologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychajnyh situacijah. 2015. No. 3, pp. 93-103.
13. Bolotin A.E., Aganov S.S., Udalyh A.S., Davidenko D.N. Tekhnologiya formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii. St. Petersburg, 2019.
14. Bolotin A.E., Borisov A.V., Skripachev S.A. Psihologo-pedagogicheskie usloviya, neobходimye dlya effektivnogo normirovaniya trenirovochnoj nagruzki v processe fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov PVO. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. No. 8 (114), pp. 39-42. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p39-42. EDN SLSUFH.
15. Zyukin A.V., Bolotin A.E., Napalkov Yu.A. Faktory, opredelyayushchie neobходimost' formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoy deyatel'nosti, s ispol'zovaniem sredstv ognevoj i fizicheskoy podgotovki. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. No. 7 (113), pp. 77-81.
16. Kargopol'cev A.V., Bochkarev V.I., Aganov S.S. Faktory, opredelyayushchie vysokij uroven' trevozhnosti edinoborcev k sorevnovaniyam. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. No. 8 (150), pp. 39-43.
17. Ponimasov O.E. Sinhronizirovannoe formirovanie dinamicheskikh ob"edinenij pri obuchenii voenno-prikladnomu plavaniyu. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. No. 1 (107), pp. 139–142.
18. Ponimasov O.E., Lajshev R.A. Individual'no-orientirovannoe preobrazovanie dvizhenij v usloviyah massovogo obucheniya prikladnomu plavaniyu. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013, no. 8 (102), pp. 128-131.
19. Ponimasov O.E., Potapova E.V., Mironov A.O. Antiturbulentnye uprazhneniya kak sredstvo uluchsheniya dinamicheskoy obtekaemosti tela plovca. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2016. No. 3 (133), pp. 186-189.
20. Rudenko G.V., Bolotin A.E. Organizacionno-pedagogicheskie usloviya, neobходimye dlya vnedreniya novogo kompleksa GTO v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. No. 7, p. 31.
21. Ryabchuk V.V., Ponimasov O.E., Grachev K.A. Fiziologicheskaya harakteristika sposobo vplavaniya pod vodoj v gidroizoliruyushchem kombinezone i komplekte No. 1. Vestnik Rossijskoj Voенно-medicinskoj akademii. 2017. No. 4

(60), pp. 82-84.

22. Sushchenko V.P., Aganov S.S. Struktura pedagogicheskoy tekhnologii primeneniya trenirovochnykh kompleksov, v hode fizicheskoy podgotovki budushchih spasatelej k dejstviyam v usloviyah gornoj mestnosti. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ul'yanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016, pp. 272-280.

23. Tajmazov V.A., Bolotin A.E., Cvetkov S.A., Miheev V.E. Pokazateli, harakterizuyushchie gotovnost' boevykh plovcov k voenno-professional'noj deyatel'nosti. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2015. No. 1 (119), pp. 169-172.

24. Teoriya i organizatsiya fizicheskoy podgotovki vojsk : textbook. A.E. Bolotin, R.A. Bugaenko, L.A. Vejdner-Dubrovin [etc]. 6th edition, revised and supplemented. St. Petersburg, 2006. 594 p. EDN VYKTRD.

25. Shtamburg I.N., Ponimasov O.E., Grachev K.A., Novikov A.I. Ekonomizatsiya tipologicheskikh kombinacij tekhniki prikladnogo plavaniya pri obuchenii kursantov voennykh vuzov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2016, No. 2, pp. 16-17.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.015

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_152

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR SYNCHRONIZING THE PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF POWERLIFTERS IN THE BENCH PRESS

Alexander V. Tkach ¹, Mikhail V. Gabov ², Sergey S. Aganov ³, Dmitry V. Maltsev ⁴

Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University ¹

St. Petersburg, Russia

Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen ²

Saint-Petersburg, Russia

St. Petersburg University of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia ³

St. Petersburg, Russia

Moscow City Pedagogical University ⁴

Moscow, Russia

¹ *Researcher at the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism*

ph.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

ORCID 0000-0003-3049-3478

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work*

ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: gabovm@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0002-4922-3462

³ *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor of the*

Department of Philosophy and Social Sciences

ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

⁴ *PhD of Pedagogy, Lecturer of the Department of Adaptology and Sports Training*

ph.: +7(495)682-62-62, e-mail: maltsev268886@mail.ru

ORCID 0000-0002-6930-3101

Abstract. The authors substantiate the rank structure of the psychological and pedagogical conditions necessary for synchronizing the physical and technical training of powerlifters in the bench press. These conditions are: a comprehensive and thorough assessment of the current physical condition of the powerlifter and his technical skill; a clear statement of goals for improving the technical skill and physical condition of athletes; regular assessment and adjustment of the training plan for the training of powerlifters; development of communication and cooperation between the athlete and the coach. Determining the exact ratio of technical characteristics, as well as the intensity of the use of training tools and methods, together with the development of an individual technical training plan aimed at specific weaknesses of athletes, according to respondents, are also necessary to synchronize the physical and technical training of powerlifters in the bench press.

Keywords: psychological and pedagogical conditions; powerlifters; bench press; training process; motor abilities; synchronization of physical and technical training, lifting barbells, skill, heavy weights, coach.

Cite as: Tkach, A. V., Gabov, M. V., Aganov, S. S., Maltsev, D. V. (2023) Psychological and pedagogical conditions necessary for synchronizing the physical and technical training of powerlifters in the bench press. Physical Culture and Health. (4), 152-157. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_152.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023