

**К.Р. Волкова, Г.М. Лыдокова, О.А. Разживин**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И  
ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

**Казань  
2026**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К.Р. Волкова, Г.М. Льдокова, О.А. Разживин

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

*Монография*

Казань

2026

УДК 796:159.9

ББК 75+88

В 67

*Печатается по решению Учёного совета Елабужского института (филиала)  
Казанского (Приволжского) федерального университета  
(протокол № 2 от 26.02.2026 г.)*

**Научный редактор:**

кандидат биологических наук, профессор И.Ш. Мутаева

**Рецензенты:**

*Гибадуллин Илдус Гиниятуллович*, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спортивных технологий, Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова

*Шарифуллина Светлана Рафаэлевна*, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России международного класса по пауэрлифтингу, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета

В 67 **Волкова К. Р.**

Теоретические и практические аспекты психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров: монография / К.Р. Волкова, Г.М. Лыдкова, О.А. Разживин. – Казань: ООО «45», 2026. – 124 с.

ISBN 978-5-6055951-6-8

Монография подготовлена на основе результатов многолетних научных исследований в области психологической подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Содержание научного труда систематизирует и углубляет знания в вопросах сбивающих факторов и пути их преодоления у спортсменов-пауэрлифтеров во время тренировочной и соревновательной деятельности. Рассмотрена тема взаимоотношений между тренером и пауэрлифтером.

Научный труд может быть использован преподавателями и студентами высших учебных заведений в освоении дисциплин «Психология спорта», «Психологическое обеспечение физической культуры и спорта».

Монография представляет интерес для педагогов, студентов и спортивных психологов.

ISBN 978-5-6055951-6-8 © К.Р. Волкова, Г.М. Лыдкова, О.А. Разживин, 2026  
ООО «45», оформление, 2026

*Посвящается 25-летию  
образования Федерации пауэрлифтинга в Республике Татарстан и  
секции пауэрлифтинга в Елабужском институте*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
-----------------------	----------

### **ГЛАВА 1**

#### **СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>ПАУЭРЛИФТЕРОВ.....</b>	<b>11</b>
---------------------------	-----------

§ 1. Теоретическое обоснование проблемы сбивающих факторов в психологической подготовке пауэрлифтеров .....	11
---	----

§ 2. Сбивающие факторы в спортивной деятельности пауэрлифтеров.....	17
---	----

§ 3. Анализ сбивающих факторов у пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации.....	24
---	----

§ 4. Сбивающие факторы в спортивной деятельности молодых спортсменов (юношеская и юниорская группы).....	32
--	----

§ 5. Контент-анализ сбивающих факторов в пауэрлифтинге .....	43
--	----

### **ГЛАВА 2**

#### **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ**

<b>В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ .....</b>	<b>54</b>
--	-----------

§ 1. Теоретические аспекты исследования способов преодоления сбивающих факторов в пауэрлифтинге .....	54
---	----

§ 2. Способы преодоления сбивающих факторов во время тренировки... ..	57
---	----

§ 3. Способы преодоления сбивающих факторов на соревнованиях .....	61
--	----

### **ГЛАВА 3**

<b>ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И ПАУЭРЛИФТЕРА .....</b>	<b>67</b>
---	-----------

§ 1. Исследование союза «тренер–спортсмен» как фактора успешности пауэрлифтера .....	67
--	----

§ 2. Фактические действия тренера в союзе «тренер–пауэрлифтер» .....	71
--	----

§ 3. Желаемые действия тренера в системе «тренер–пауэрлифтер» .....	76
---	----

§ 4. Гендерный подход в изучении действий тренера.....	82
--	----

§ 5. Взаимодействие тренера со пауэрлифтерами юношеской и юниорской группы.....	93
§ 6. Анализ действий тренера пауэрлифтерами ветеранской группой.....	98
<b>Заключение .....</b>	<b>108</b>
<b>Литература.....</b>	<b>111</b>
<b>Сведения об авторах .....</b>	<b>123</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия развитию физической культуры и спорта уделяется особенное внимание со стороны Правительства Российской Федерации. Здоровое поколение – залог здоровой нации в настоящем и будущем.

Потенциалом укрепления личного физического здоровья граждан от подросткового до зрелого возраста, а также средством развития и совершенствования силы, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости обладает динамично развивающийся вид спорта – пауэрлифтинг.

Силовое троеборье, являясь ответвлением атлетической гимнастики, направленно развивает силовые способности занимающихся посредством упражнений со штангой: приседание со штангой на спине, жим штанги на горизонтальной скамье и становая тяга. Развитие и демонстрация физической силы были отличительной чертой человечества с самого начала, поэтому вполне вероятно, что спрос на соревновательный вид спорта с использованием штанги, такой как пауэрлифтинг, будет существовать всегда (Warpeha, 2015).

Интерес к этому виду спорта объясняется тем, что человек на протяжении всего своего существования воспринимает силу как важное и необходимое физическое качество для жизни. Занятия пауэрлифтингом способствуют росту мышечной силы, укреплению связок, суставов и мышечного корсета, увеличению работоспособности организма в целом. Регулярность и систематичность занятий пауэрлифтингом не только развивают физические способности человека, но и формируют в спортсмене такие морально-волевые качества, как дисциплинированность, силу воли и целеустремленность.

В силу того, что пауэрлифтинг – относительно молодой и неолимпийский вид спорта, поэтому не имеет столь широкую популярность в обществе, как, например, олимпийская дисциплина – тяжелая атлетика. Так, первый чемпионат мира по силовому троеборью по версии Международной федерации пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation – IPF) был организован в

1972 году. Как самостоятельный вид спорта пауэрлифтинг в России появился сравнительно недавно, в 80-х годах XX века, а первый чемпионат РСФСР проведен в г. Красноярске в 1988 году. Благодаря доступности и технической простоте выполнения упражнений, обрел известность в кругу лиц разных поколений, в том числе и среди молодежи.

На современном этапе за такой короткий период развития (в сравнении с тяжелой атлетикой) пауэрлифтинг увеличивает круг аудитории среди любителей и профессионалов. Популярность пауэрлифтинга на международной спортивной арене подтверждается ростом числа участников соревнований. Первый чемпионат мира по версии International Powerlifting Federation (IPF) был организован в 1972 году, а в настоящее время пауэрлифтинг имеет большую известность (например, 77 женщин-участниц из 24 стран и 112 мужчин-участников из 31 страны на Чемпионате мира, Luxembourg, 9.11-15.11.2015). На чемпионате мира в норвежском городе Ставангер (8.11-13.11.2021) участвовало 97 женщин из 24 стран и 117 мужчин из 30 стран.

Включение силового троеборья (по версии Федерации пауэрлифтинга России) во Всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин<sup>1</sup> определяет официальный статус пауэрлифтинга, что позволяет ему успешно развиваться.

На чемпионате России в г. Владивостоке (25.02-01.03.2015) приняло участие 55 женщин из 18 регионов и 88 мужчин из 22 регионов. На чемпионате России в г. Москве (14.05-19.05.2025) вышло на помост 49 женщин из 26 регионов и 63 мужчины из 30 регионов. Тенденция к снижению участников соревнований находит объяснение в том факте, что в прошлом десятилетии федерация расширила направления путем организации соревнований по силовому троеборью в безэкипировочном дивизионе, т.е. выступления на соревнованиях исключают полное применение специально поддерживающих комбинезонов для приседаний и становой тяги, рубашки для жима на

---

<sup>1</sup> Всероссийский реестр видов спорта от 25 июля 2025 г. // Министерство спорта России : сайт. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/priznanie-vidov-sporta-i-sportivnyh-disciplin-vserossijskij-reestr-vidov-sporta/> (дата обращения: 29.01.2026).

горизонтальной скамье и поддерживающих бинтов на колени. Это так называемое «классическое силовое троеборье».

Данное обстоятельство стало важным этапом в развитии пауэрлифтинга как вида спорта в стране. Первый чемпионат России по классическому силовому троеборью, прошедший в г. Арзамас с 24 по 27 декабря 2015 г., собрал 41 участницу из 17 регионов страны в женском дивизионе, а среди мужчин было 60 спортсменов из 21 региона. А на чемпионате России по классическому пауэрлифтингу 2025 г. (г. Мурманск, 16.06-23.06.2025) вышло на помост: женщин – 88 спортсменок из 41 субъекта страны, мужчин – 83 спортсмена из 40 регионов.

Силовое троеборье очень популярно среди молодежи, в особенности студенческой. Это во многом способствует популяризации здорового образа жизни и формированию положительных взглядов, потребностей, интересов, моральных ценностей среди учащейся молодежи.

Развитие пауэрлифтинга на базе Елабужского института пришлось на начало 2000-х гг., когда под руководством молодого и амбициозного преподавателя Разживина Олега Анатольевича начались первые тренировки по силовому троеборью. За 25 лет секционной работы подготовлено: 1 заслуженный мастер спорта Республики Татарстан, 2 мастера спорта России международного класса, 6 мастеров спорта России, 12 кандидатов в мастера спорта России.

Современное развитие пауэрлифтинга в Елабужском институте во многом характеризуется высоким уровнем спортивных достижений. Этим же обстоятельством следует объяснить и научный интерес преподавателей при изучении потенциала пауэрлифтинга в повышении физической подготовленности студентов, а также психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В 2016 году в Казанском (Приволжском) федеральном университете было выпущено учебно-методическое пособие «Пауэрлифтинг» по материалам

деятельности спортивного клуба «Медведь» Елабужского института Казанского федерального университета (руководитель – Заслуженный тренер Республики Татарстан, кандидат педагогических наук, доцент Разживин О.А.), а также исследований, проведенных преподавателями кафедр физической культуры и психологии в период Всероссийских и международных соревнований по пауэрлифтингу в 2013-2016гг.

Достаточное число научных и научно-методических работ по пауэрлифтингу направлены на развитие и совершенствование специальных физических навыков и двигательной активности у спортсменов-пауэрлифтеров (Бельский, 2002; Кострюков, 2011; Сухоцкой, 2000; Холопов, 2008; Шейко, 2013). Пауэрлифтинг, как и любой вид спорта, обладает индивидуальным набором методов и приемов подготовки спортсменов. До недавнего времени мнение обывателей было основано на том, что методика подготовки пауэрлифтеров основана на методике тяжелоатлетов. А вопрос психологической подготовки пауэрлифтеров не становился предметом научных исследований. Факт того, что тяжелая атлетика – это скоростно-силовая дисциплина, а пауэрлифтинг – силовая, уже во многом определяет разные пути построения тренировочных программ подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

Данная монография позволит глубже понять специфику вида спорта – пауэрлифтинга – и психологическую сущность личности пауэрлифтера, оказать ему своевременную поддержку, организовать оздоровительную деятельность студентов, сформировать личностные и профессионально значимые качества у спортсменов.

В научном издании представлены результаты многолетних исследований.

Первая глава монографии освещает вопросы на тему сбивающих факторов в психологической подготовке пауэрлифтеров. В разделе говорится о теоретических основах сбивающих факторов в пауэрлифтинге, представлены данные о сбивающих факторах в спортивной деятельности пауэрлифтеров. С учетом гендерной и возрастной дифференциации проанализированы сбивающие факторы у пауэрлифтеров. Методом контент-анализа описаны

сбивающие факторы, что дает более глубокую оценку факторам мнением самих спортсменов.

Вторая глава посвящена изучению способов преодоления сбивающих факторов. По разделам представлено описание путей преодоления сбивающих факторов во время тренировки и на соревнованиях.

В центре исследования третьей главы – тренерская (наставническая) деятельность в пауэрлифтинге. Тема является весьма актуальной, и интерес вызывают условия, обеспечивающие рост спортивных достижений. В параграфах рассматриваются проблемы взаимоотношений между тренером и спортсменом-пауэрлифтером. Действия тренера определены спортсменами и описаны с двух позиций (фактического и желаемого). В разделах главы проанализированы наиболее значимые действия тренера для пауэрлифтера в нескольких аспектах: гендерном и возрастном (юноши, юниоры и ветераны).

Мы надеемся, что материалы монографии вдохновят ученых и исследователей на новые научные изыскания и дискуссии для развития и популяризации данного вида спорта и подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

Авторы благодарят рецензентов монографии – доктора педагогических наук, профессора Гибадуллина Илдуса Гиниятулловича и кандидата педагогических наук, доцента, мастера спорта России международного класса по пауэрлифтингу Шарифуллину Светлану Рафаэльевну, за ценные рекомендации и советы, касающиеся содержания и структуры данной монографии.

Особую признательность выражаем спортсменам, которые принимали участие в опросах и беседах, так как без их помощи не сложились бы наши исследования.

## **ГЛАВА 1**

# **СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

### **§ 1. Теоретическое обоснование проблемы сбивающих факторов в психологической подготовке пауэрлифтеров**

Спортивная карьера спортсмена напрямую зависит от эффективной тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях. Данные положения являются основополагающими для любого вида спорта. Успешный результат спортсмена на соревнованиях – это совокупность многих составляющих, в том числе психологической подготовки.

В настоящее время спортивная психология как самостоятельная научная дисциплина занимает приоритетное место в карьере спортсмена. Отсутствие квалифицированного психолога в спортивной команде накладывает определенные обязательства и полномочия на тренера. В свою очередь, наблюдается нехватка специализированной научно-методической литературы и практических рекомендаций для тренеров в вопросах психологической помощи и поддержки при подготовке спортсмена в конкретном виде спорта.

С общей точки зрения, научные исследования подтверждают большое количество доказательств того, что существует тесная и многогранная связь между психическим здоровьем и физической работоспособностью (Fossati, 2021). Психическое здоровье неотделимо от физического, о чем свидетельствует тот факт, что симптомы и расстройства психического здоровья повышают риск физических травм и замедляют последующее выздоровление («Mental health cannot be separated from physical health, as evidenced by mental health symptoms and disorders increasing the risk of physical injury and delaying subsequent recovery») (Reardon, 2019).

Спорт представляет собой самостоятельную субкультуру, которая создает условия для формирования здоровья, в том числе и психологического. Организация и реализация спортивной деятельности атлета – это трудоемкий и кропотливый труд множества специалистов. Спортивная подготовка атлета давно вышла за рамки физического. Успех и высокий результат спортивной карьеры определяется не только высоким уровнем физической, технической, тактической подготовки, но и максимальным напряжением психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена. Важно отметить, что именно психологический фактор играет решающую роль в соревновательных стартах.

Взаимосвязь физического и психологического тесная и достаточно сложная, поэтому данная тема не теряет своей актуальности, а только усиливается научными исследованиями. И в рамках спортивной карьеры данная проблема усиливает интерес, потому что результат имеет высокую значимость. В литературе представлен широкий спектр исследований, изучающих тесную взаимосвязь психического здоровья и спортивных результатов («The literature presents a wide variety of studies investigating the close relationship of mental health and sport performance») (Reardon, 2019).

Отечественными исследователями (Бабушкин, 2020; Бобровский, 2005; Еганов, 2005; Ильин, 2009; Суханов, 2002; Распопова, 2019; Родионов, 2004) указывается высокая значимость психологической подготовки спортсменов в достижении поставленной цели. Однако во многих источниках недостаточно раскрыто содержание психологической подготовки в конкретных видах спорта, что важно и необходимо для тренеров.

Актуальным предметом для научных исследований становятся олимпийские виды спорта (Gould, 2009; Martin, 2012; Pensgaard, 1998). Субъекты неолимпийских видов спорта незаслуженно остаются без внимания.

Спортивные дисциплины пауэрлифтинга (приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и становая тяга) направлены на развитие силовой базы основных мышц атлета. Это и является спецификой силового троеборья в

отличие, например, от тяжелой атлетики, которая посредством той же штанги развивает скоростно-силовые качества спортсмена. И.В. Бельский предлагает «технику пауэрлифтинга рассматривать как систему движений, в которой выделяют соответствующие структуры: 1) динамическую – взаимодействие тела со штангой; 2) кинематическую – траектория движения штанги; 3) ритмическую – временные соотношения выполнения отдельных компонентов упражнения; 4) информационную – раскрывающую закономерности взаимосвязи между различными компонентами информации, например, двигательная установка – установка, под которой понимается психологическая настройка спортсмена на выполнение самого упражнения – необходимо, чтобы информационный слепок идеального движения закрепился в подсознании» (Бельский, 2002).

В процессе адаптации к физическим нагрузкам (тренировочным и соревновательным) организм спортсмена приспособляется не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и др., на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха (Шейко, 2013).

Исследования психологических условий, препятствующих адекватной тренировке и выступлению на соревнованиях спортсмена, имеют фундаментальное значение. Зарубежными учеными представлено множество работ по изучению сбивающих факторов в различных видах спорта: гольф (Cohn, 1990; Giacobbi, 2004), футбол (Noblet, 2002), борьба (Gould, 1983), фигурное катание (Gould, 1993), плавание (Hadd, 2007), легкая атлетика (Nicolls, 2009) и др. Отечественные исследователи изучали особенности психологическое влияние сбивающих факторов у волейболистов (Хорева,

2015), вопросы формирования помехоустойчивости у юных баскетболистов (Яковых, 2008), учет сбивающих факторов в спортивном туризме (Сморчков, 2020), характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности (Шагиев, 2009) и др.

Для пауэрлифтинга характерна способность развивать максимальную силу. Однако факторы, влияющие на силу спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, изучены недостаточно (Latella, 2018).

Пауэрлифтинг в психологическом аспекте становился предметом исследований при изучении психологических типов студентов-пауэрлифтеров (Тобасук, 2006) и при анализе предсоревновательного волнения (Jensen, 2010). До настоящего времени сбивающие факторы в пауэрлифтинге остаются не изученными.

Развитие и популяризация пауэрлифтинга как вида спорта определяет необходимость комплексного и детального изучения спортсменов. Пауэрлифтинг как предмет психологического исследования представлен при рассмотрении психологических типов студентов-пауэрлифтеров (Тобасук, 2006) и при изучении эмоционального состояния перед соревнованием (Jensen, 2010). Также определяется взаимосвязь между соревновательной тревожностью и производительностью у пауэрлифтеров (Judge, 2016).

В процессе адаптации к физическим нагрузкам (тренировочным и соревновательным) организм спортсмена приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность.

Психологический стресс, особенно острый стресс, оказывает важное влияние на внимание и восприятие. Но эти эффекты довольно непостоянны и зависят от качественных характеристик стрессора. Различные стрессогенные факторы оказывают различное влияние на производительность (Bourne, 2003). Некоторые формы стресса (например, легкое волнение, возбуждение) могут

положительно сказаться на соревновательном результате спортсмена. Но такая ситуация как смена часового пояса может нанести лишь вред в процессе подготовки атлета. По мнению Г. Селье, стресс не всегда результат повреждения: «Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной» (Селье, 1979). Один стрессор может вызвать сдвиги во внимании или неспособность подавлять посторонние раздражители, в то время как другой стрессор вызывает недостаток внимания или уменьшения сосредоточения в одной и той же задаче (Bourne, 2003). В связи с этим, мы разграничиваем понятия «стрессор» и «сбивающий фактор», поскольку последний термин абсолютно точно определяет предлагаемую нами дефиницию. На пути спортивной деятельности возникает целый ряд разноплановых преград. Помехи, препятствующие достижению высоких спортивных результатов, определяются нами как сбивающие факторы. Сбивающие факторы в спорте – это воздействия, которые препятствуют осуществлению цели спортсмена.

Сбивающие факторы «препятствуют оптимальной реализации спортсменами двигательных задач и психологических функций» (Габов, 2007). В связи с этим, следует отметить, что «сбивающие факторы – это помехи, препятствующие достижению высоких спортивных результатов» (Волкова, 2016).

Отечественное изучение психологических аспектов в подготовке пауэрлифтеров находится только на этапе зарождения. Так, мы в диссертации А.В. Шишковской «Развитие Я-физического профессиональных спортсменов с различными особенностями саморегуляции» экспериментальное исследование по изучению особенностей Я-физического организовано в том числе и на пауэрлифтерах (Шишковская, 2011). В исследовании М.Х. Спатаевой и Т.П. Замчий (2016) проанализированы психологические феномены с определением интеллектуальных, эмоционально-волевых, коммуникативных и мотивационных компонентов личности у спортсменов-пауэрлифтеров высокой спортивной квалификации В международном научном мире психологические аспекты пауэрлифтинга становятся предметом исследований при изучении

психологических типов студентов-пауэрлифтеров (Тобасук, 2006) и при анализе предсоревновательного волнения (Jensen, 2010).

В пауэрлифтинге на спортсменов действует целый комплекс сбивающих факторов, которые оказывают существенное влияние на результативность тренировочной и соревновательной деятельности. Такие факторы препятствуют оптимальной реализации спортсменами двигательных (силовых) задач и психологических функций. Они воздействуют на различные системы организма, предъявляют повышенные требования к энергообмену и энергообеспечению, психологическим качествам спортсменов, оказывают отрицательное влияние при выполнении соревновательного действия. Сбивающие факторы носят неоднозначный, экзогенный и эндогенный характер и определяются условиями жизнедеятельности человека (Елисеев, 2000; Игуменов, 2004; Ивойлов, 1986).

Успешность спортивной карьеры в целом находится в прямой зависимости от продуктивного тренировочного процесса и результативного выступления на соревнованиях. «Спортивный результат – это синтез многих составляющих, поэтому спортсмен должен мобилизовать все свои возможности» (Льдокова, 2014).

Современный спорт не только зрелищный и привлекательный, он предоставляет человеку большие возможности для проявления духовных и физических сил. Но сегодня занятия спортом проходят в совершенно новых социально-экономических условиях, при постоянно изменяющейся экологической ситуации, экстремальных физических нагрузках, интенсивной фармакологической поддержке, повышенных стрессах. Данные обстоятельства требуют пристального научного исследования.

## **§ 2. Сбивающие факторы в спортивной деятельности пауэрлифтеров**

Для определения влияния сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров нами была разработана анкета, в которой представлены 11 сбивающих факторов и 12-ый фактор необходимо обозначить в собственном варианте. Респондентам необходимо было расположить их по степени значимости влияния на спортсмена. Так, присвоенный определенному фактору ранг #1 имеет наибольшее, а фактор под #11 – наименьшее влияние на спортсмена.

В данной анкете сгруппированы в сбивающие факторы многие единичные условия выполнения деятельности, нарушающие процесс тренировки или поведения на соревнованиях и, вызывающие изменения в результатах спортивной деятельности, не свойственные обычному поведению спортсмена, описанным в литературе. Кроме того, введен социальный фактор.

Для решения поставленной задачи в анкетном опросе приняли участие 160 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В выборку вошли 80 женщин и 80 мужчин, в возрасте от 16 до 49 лет. Стаж занятия спортом от 1 года до 34 лет. Спортивный разряд от 3-го юношеского до мастера спорта международного класса. Такая выборка оправдана, поскольку она дает возможность в последующих работах рассмотреть сбивающие факторы с разных позиций: пола, возраста, квалификации спортсмена и т.д.

Определение значимости сбивающих факторов и способов их преодоления, предложенных спортсменам к оценке, проводилось на основе вычисления среднего арифметического, после чего проводилось ранжирование перечня сбивающих факторов (см. таблицу 1).

Таблица 1. Сбивающие факторы в спортивной деятельности пауэрлифтеров

№	Сбивающие факторы	на тренировке, ранг (ср. балл)	на соревнованиях, ранг (ср. балл)
1.	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	IV (6,2)	I (4,2)
2.	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II (5,2)	VII (7,75)
3.	Судейство (ошибки секретаря, не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)	-	V (6,85)
4.	Нестандартные ситуации (смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)	-	XI (11,41)
5.	Географические условия (иные климатические условия, смена часового пояса)	VIII (9,2)	VIII (7,85)
6.	Уровень соревнования	-	III (5,69)
7.	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	V (6,7)	IV (6,83)
8.	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	VII (7,8)	X (8,9)
9.	Травмы	I (3,6)	II (4,86)

10.	Социальные факторы (проблемы в семейных отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	III (5,5)	VI (7,47)
11.	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	VI (7)	IX (8,4)

Результаты таблицы 1 показывают, что во время тренировки наиболее значимым сбивающим фактором являются «Травмы» (средний балл 3,6). В пауэрлифтинге спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при несоблюдении определенных принципов могут нанести вред организму. Недомогание, травмы оказывают воздействие в целом на мобилизационную готовность спортсмена. Травма может привести не только к исключению из режима 1-2 тренировок, но возможно и целого сезона, и как следствие невозможность участия в соревнованиях. К сожалению, к травмам во время тренировок приводят не только неправильная техника выполнения упражнений, неправильная методика тренировок, но и нарушение правил поведения во время тренировки самим спортсменом и излишняя самоуверенность.

Травмированному спортсмену, как правило, приходится справляться с эмоциями и стрессами, которые сопровождаются беспокойством о том, что травма может помешать сыграть или что еще хуже, помешать им конкурировать на крупнейшем событии в их спортивной карьере – тот, к которому они готовились на протяжении нескольких лет (Greenleaf, 2001).

Далее по значимости располагаются физическое «Утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)» (5,2). Утомление – это временное

снижение работоспособности, возникающее в процессе выполнения упражнения или в целом деятельности. Это очень опасно, поскольку может привести к отказу от продолжения деятельности либо значительному снижению её эффективности. В зависимости от конкретных условий мышечной деятельности и индивидуальных особенностей организма причинами утомления могут быть неблагоприятные биохимические и функциональные сдвиги в организме.

Удивительным оказался сбивающий фактор, который занял третью позицию (5,5) – «Социальный фактор (проблемы в семейных отношениях, с детьми, жилищные проблемы, взаимоотношения с родственниками, материальные затруднения и т.д.)». В спортивной литературе он как фактор не представлен, имеются лишь единичные упоминания о сложностях личной жизни, которые могут быть у спортсменов вообще. Социальный фактор, как мы видим, оказался одним из значимых. Какого бы уровня спортсмен не достиг, он находится в определенном социальном окружении, которое может быть близким (семья, родственники) и условно далеким (прохожие, общество в целом и т.д.). Находясь в ситуации тренировки, человек не отвлечен от мыслей о проблемах детей в школе или детском саду, недостаточности средств на покупку пищевых добавок и продуктов для семьи и т.д. И это сказывается на тренировочном процессе.

Следующую позицию в иерархии сбивающих факторов занимает «Эмоциональное напряжение» (6,2). Закономерная, на наш взгляд, четвертая позиция обусловлена тем, что спортсмен находится лишь в условиях тренировки. В любой момент он может её прекратить, отдохнуть, использовать меньший вес или заняться общей физической подготовкой. Если же эмоциональное напряжение предваряет соревнование, то мудрый спортсмен способен превратить волнение в положительный фактор.

Когда эмоции интерпретируются как приятные, они могут способствовать производительности, но, когда воспринимаются как неприятные, они могут помешать (Hanin, 2000).

Замыкает пятерку сбивающих факторов – «Механические помехи» (6,7). Это одна из существенных проблем, связанных со спортивным инвентарем и экипировкой. Все оборудование (стойки для приседаний и жима штанги лежа, штанга, помост) должно соответствовать стандартам и быть исправным. Это накладывает дополнительные обязательства на обслуживающий персонал. Зачастую спортсмены готовятся к соревнованиям на оборудовании, которое не соответствует нормам, не получается прожать штангу, не так сидит костюм для приседаний/становой тяги (комбинезон) или рубашка для жима лежа (майка) и т.д., что тоже создает психологический дискомфорт.

Далее в порядке убывания расположились: «Человеческий фактор» (7), «Шумовой эффект» (7,8) и «Географические условия» (9,2).

В качестве других сбивающих факторов спортсменами были названы: «Отсутствие тренера или неудовлетворительные взаимоотношения с ним» и «Отсутствие оптимального времени на тренировку».

Спортсмены всегда ищут возможности, чтобы улучшить свою физическую производительность на тренировках и особенно на соревнованиях (Rathschlag, 2013). Спортивное соревнование – это своеобразный «экзамен» для спортсменов; это результат того, что наработано ими на тренировках.

Анализ сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу (см. таблицу 1) показывает, что 1 ранг по значимости занимает «Эмоциональное напряжение» (средний балл 4,2). Следует сказать, что спортсмены, для которых не характерно предстартовое волнение, встречаются редко. Причин для таких волнений и тревог множество: боязнь потерпеть неудачу; подвести команду, тренера; боязнь соперников; характер и значение соревнований; подготовленность к соревнованиям; индивидуальные типологические особенности спортсмена и т.д. Иногда даже незначительная мысль о предстоящих соревнованиях может привести к изменениям не только на психологическом, но и на соматическом уровнях. С одной стороны, это нормально, такая тревога – предстартовый феномен, который описал А.Ц. Пуни (Пуни, 1969). Но и он имеет разные формы. Боевая готовность и легкое

предстартовое возбуждение – самые благоприятные из форм. Если появляется перевозбуждение, то действие такого состояния становится отрицательным. Например, в соревнованиях по тяжелой атлетике, где всего лишь несколько килограмм определяют победу атлета, спортсменам нужны стратегии для регулирования своего эмоционального уровня в заданном направлении непосредственно перед тем, как поднимать штангу, чтобы максимально увеличить свои шансы на успех (Rathschlag, 2013).

Следующее место в ранговой позиции занимают «Травмы» (4,86). Этот фактор занимает лидирующие позиции, как во время тренировок, так и на соревнованиях. Полученная травма снимает человека с дистанции к финалу. Для любого спортсмена – это неприемлемо. Осознанным усилием опытные троеборцы очень часто оказываются способны преодолеть боль и показать высший результат, ставя под удар при этом свой организм. В период соревнований необходимо строго соблюдать все правила безопасности и техники выполнения упражнений, чтобы избежать травмы.

На третьей позиции сбивающих факторов расположился «Уровень соревнований» (5,69). Уровень соревнований определяет личную и общественную важность для спортсмена в достижении результата. Для каждого спортсмена – свой предельный уровень соревнований (в зависимости от опыта, спортивного разряда, уровня предыдущих достижений). Чем важнее предстоящее соревнование для троеборца, чем значительнее уровень соревнования, тем легче достичь мобилизационной готовности. Пауэрлифтер должен объективно оценить степень своей готовности к соревнованиям, насколько его готовность адекватна поставленной задаче.

Четвертое место занимает фактор «Механические помехи» (6,83). Имеет практически равные средние значения и с периодом тренировок. Прежде всего, это касается спортивного оборудования. «Родное» оборудование, на котором тренируется спортсмен, может отличаться от других аналогичных как в лучшую, так и в худшую сторону. На тренировках спортсмен чувствует именно свою штангу, срастается с ней в единое целое. На соревнованиях нужно

приложить дополнительные усилия, чтобы добиться такого единения. На соревнованиях все другое: помост, штанга, стойки для приседаний и жима штанги лежа. В этом факторе не может быть мелочей: правильная накладка бинтов, использование майки для жима штанги лежа и комбинезона для становой тяги и приседаний, правильная оценка своих возможностей и заказ весов на соревнованиях определяют результат.

В пятерке сбивающих факторов на соревнованиях – «Судейство» (6,85). Это внешний фактор, на который спортсмен не может оказать влияния, но этот фактор накладывает существенный отпечаток на состояние и поведение пауэрлифтера. Соревнование имеет свои специфические особенности в плане судейства: проявление необъективного судейства, неправильная оценка действий спортсмена, отсутствие хорошего выводящего. Кроме того, правила соревнований совершенствуются с целью повышения зрелищности спортивной борьбы, происходят постоянные изменения и дополнения. Это, в свою очередь, вызывает у некоторых спортсменов необходимость в короткий промежуток времени существенно менять весь процесс подготовки и весовой режим.

На последующих ранговых позициях расположились: «Социальные факторы» (7,47), «Физическое утомление» (7,75), «Географические условия» (7,85), «Человеческий фактор» (8,4), «Шумовой эффект» (8,9) и «Нестандартные ситуации» (11,41).

Рассмотренные нами сбивающие факторы во многом взаимосвязаны, что закономерно. Все моменты окружающей жизни, включая стиль жизни, методику тренировок, семейные отношения, подбор партнеров по тренировке, предсоревновательный режим, поведение в обыденной жизни, сказываются на соревновательных выступлениях.

В психологии существует множество приемов, защитных механизмов, используемых в процессе изменения человеческого поведения, начиная от фрейдистского психоанализа и кончая современными приемами (Ismailova, 2013).

С целью повышения надежности выступления на соревнованиях в тренировочном процессе необходимо создание определенных условий, способствующих адаптации к сбивающим факторам, а также формирование у спортсменов-пауэрлифтеров навыков преодоления сбивающих факторов.

Данные результаты исследования позволяют определить специфику пауэрлифтинга; определить состояние психологической подготовки пауэрлифтеров; выявить неразработанные вопросы данной проблемы; определить место сбивающих факторов в спортивной деятельности; наметить пути дальнейшего решения рассматриваемой проблемы.

### **§ 3. Анализ сбивающих факторов у пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации**

Большинство исследований по сбивающим факторам в спорте были проведены или без половой дифференциации (Романина, 2014), или с учетом одного пола (Габов, 2007).

Человек усваивает гендерные различия через этапы социализации, которые он проходит в течение своей жизнедеятельности. При этом гендерные роли и нормы не имеют универсального содержания и значительно различаются в разных обществах. Гендерная роль предполагает соответствие определенным стандартам (например, девочки занимаются художественной гимнастикой, а мальчики – борьбой и футболом). По большому счету, каждый вид спорта гендерно нейтрален, поскольку любая дисциплина развивает физические качества и способности спортсмена, которыми генетически наделены как мужчины, так и женщины. Но в тоже время необходимо помнить, что исторически спорт – исключительно маскулинная сфера деятельности. В особенности мужские виды спорта связывают с дисциплинами, которые развивают силовые качества спортсмена.

Результаты исследования (Дамадаева, 2011) свидетельствуют о том, что «к числу наиболее «неженственных» видов спорта относятся футбол, хоккей,

бодибилдинг и тяжелая атлетика». Атлетический характер пауэрлифтинга позволяет продолжить список.

На основе разработанной анкеты из 12 сбивающих факторов (см. таблицу 2) респонденты расположили их по степени значимости влияния на спортсмена. Так, присвоенный определенному фактору ранг № 1 имеет наибольшее влияние на спортсмена, а фактор под № 12 – наименьшее. На следующем этапе исследования мы, сопоставляя результаты, выявляли доминирующие сбивающие факторы у мужчин и женщин.

Особенностью данной анкеты является то, что в ней представлены обобщенные группы сбивающих факторов, которые включают в себя ряд условий, нарушающих процесс тренировки и вызывающие изменения в результатах спортивной деятельности. Такие изменения не свойственны обычному поведению спортсмена. Кроме того, впервые в группу сбивающих факторов введен социальный критерий.

Респондентами в анкетном опросе выступили 160 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В выборку вошли 80 женщин и 80 мужчин в возрасте от 16 до 49 лет. Стаж занятия спортивной деятельностью составляет от 1 года до 34 лет; спортивная квалификация участников опроса – 3-й, 2-й и 1-й юношеский разряд, 3-й, 2-й и 1-й взрослый разряд, кандидат в мастера спорта России, звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».

Путем вычисления среднего арифметического определялась значимость сбивающих факторов, предложенных спортсменам к оценке. Далее материалы опроса подверглись ранжированию (таблица 2).

Таблица 2. Сбивающие факторы в тренировочной деятельности пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации

№	Сбивающие факторы	мужчины, ранг (ср. балл)	женщины, ранг (ср. балл)
1.	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	IV (5,5)	I (2,67)
2.	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II (4,33)	II (2,78)
3.	Судейство (ошибки секретаря, не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)	VIII (7,5)	X (8,67)
4.	Нестандартные ситуации (смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)	V (6,33)	VI (6,78)
5.	Географические условия (иные климатические условия, смена часового пояса)	VIII (7,5)	VIII (7,33)
6.	Уровень соревнования	X (8,16)	XI (8,88)
7.	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	III (4,83)	VII (7)
8.	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	VIII (7,5)	IX (7,44)
9.	Травмы	I (2)	III (3,89)
10.	Социальные факторы (проблемы в семейных отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	VI (6,67)	IV (6,22)

11.	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	XI,5 (8,33)	V (6,56)
12.	Другое	XI,5 (8,33)	XII (9,78)

Детальному анализу сбивающих факторов (таблица 2) подверглись три первые доминантные позиции как наиболее показательные при гендерном рассмотрении вопроса.

Анализ результатов таблицы 2 показывает, что во время тренировки в число наиболее значимых сбивающих факторов у мужчин вошли «Травмы» (2), «Физическое утомление» (4,33) и «Механические помехи» (4,83). У женщин наиболее значимыми сбивающими факторами выступили «Эмоциональное напряжение» (2,67), «Физическое утомление» (2,78) и «Травмы» (3,89). Выбранные респондентами сбивающие факторы свидетельствуют о том, что для атлетов, профессионально занимающихся пауэрлифтингом, спортивная деятельность является средством ослабления гендерного неравенства, существующего в обществе. Не биологический пол, а гендер обуславливает психологические качества, способности, установки и ценности спортсмена.

Физическое утомление и травмы являются неотъемлемыми характеристиками спортивной деятельности в пауэрлифтинге, где основная работа идет с околопредельными и запредельными весами штанги. Неслучайно, и мужчины, и женщины выделяют этот фактор. Оба пола подвергаются огромному риску, поскольку высокий спортивный результат достигается путем усиленных тренировочных нагрузок. Увеличение числа больших нагрузок усиливает элементы риска, повышает число травм, перенапряжений, перетренировок и нередко сопровождается вынужденным уходом спортсменов с дистанции ещё в период тренировки краткосрочно или из спорта пожизненно. Этого спортсмены допустить не могут (Пуни, 1969). Согласно исследованию

(Тобасук, 2006), частота травм у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом и бодибилдингом, выше, чем у женщин-коллег (3,08 против 1,90). Таким образом, настоящее исследование показывает имеющиеся различия между спортсменами-мужчинами и спортсменами-женщинами в одном и том же виде спорта. Следует помнить о том, что и мужчины, и женщины в спорте высших достижений стремятся не только к успеху, но и к известности, благосостоянию. Поэтому основная задача пауэрлифтеров во время тренировок – сдерживать нерациональное расплескивание запаса энергии, заставляя часть этой энергии дисциплинированно работать для освоения адекватной возможностям спортсмена системы действий; развивать выносливость и адаптацию атлета к нагрузкам, характерным для соревнований (Соловьева, 2008).

Третий фактор, доминирующий в этой группе у спортсменов, различен: у мужчин – «Механические помехи», у женщин – «Эмоциональное напряжение». Нам кажется, это достаточно закономерный показатель, иллюстрирующий рациональность мужчин и эмоциональность женщин. Мужчины ориентируются не только на психологическую подготовку, но и на техническую, и тактическую подготовку, где немаловажную роль играет оборудование. Экипировка в пауэрлифтинге используется с целью защиты от травм, при этом современная экипировочная продукция позволяет получить дополнительный прирост результата в каждом упражнении. Использование современного сертифицированного оборудования на тренировках позволяет в «домашних условиях» смоделировать ситуацию соревнований, достичь максимального результата. Но практика показывает, что не всё тренировочное оборудование спортсмена «дома» соответствует стандартам, регламентированным техническими правилами IPF.

Соревнование любого ранга – это то, к чему стремится любой спортсмен. «Участие в соревнованиях является вершиной в карьере спортсмена» (Льдокова, 2014). Это возможность повысить свою квалификацию, оценить свои резервные возможности. Соревнование – это результат индивидуальной интеллектуально-психологической и технико-тактической деятельности

пауэрлифтера как спортсмена-личности. Соревновательная деятельность сопряжена воздействием на спортсмена различных помех внешнего и внутреннего плана (таблица 3).

Таблица 3. Сбивающие факторы на соревнованиях у пауэрлифтеров с учетом гендерной позиции

№	Сбивающие факторы	мужчины, ранг (ср. балл)	женщины, ранг, (ср. балл)
1.	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	III (4,17)	I (2,56)
2.	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II (4)	II,5 (4,89)
3.	Судейство (ошибки секретаря, не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)	III (6,5)	IV (5)
4.	Нестандартные ситуации (смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)	V (6)	VI (6,44)
5.	Географические условия (иные климатические условия, смена часового пояса)	VII (6,67)	VII (6,89)
6.	Уровень соревнования	VIII (7,5)	V (5,56)
7.	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	IV (5)	VIII (7)
8.	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	IX (8,17)	XI (9,22)

9.	Травмы	I (2,16)	II,5 (4,89)
10.	Социальные факторы (проблемы в семейных отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	X (8,83)	IX (7,78)
11.	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	XI,5 (9,33)	X (8,56)
12.	Другое	XI,5 (9,33)	XII (9,44)

Анализ значимых сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу у мужчин и женщин показывает, что в первую тройку у мужчин вошли «Травмы» (2,16), «Физическое утомление» (4) и «Эмоциональное напряжение» (4,17); у женщин – «Эмоциональное напряжение» (2,56), «Физическое утомление» (4,89) и «Травмы» (4,89). Показатели этой части исследования представляют совершенно иные результаты, чем на тренировке. С другой стороны, абсолютная закономерность, с нашей точки зрения. Влияние сбивающих факторов на спортсменов, мужчин и женщин, осуществляется через воздействие на эмоциональную сферу, вызывая негативные переживания, неадекватное поведение и снижение результативности деятельности. Мужчинам и женщинам свойственны одинаковые тенденции – один и тот же вид деятельности ведет к аналогичным изменениям.

Человек любого пола испытывает эмоциональное напряжение. Но это не экспрессивная сторона эмоций, а рациональная, определяющая сознательность по отношению к реализуемой деятельности (предстартовое возбуждение) (Nicolls, 2009), и объективную тревогу в связи с ответственностью выполняемой задачи (представлять свою команду, город, страну). Кроме того, спортсмен во время соревнований должен учитывать не только известные ему

обстоятельства, но и, по возможности, решения, которые принимает его противник и которые ему самому достоверно неизвестны.

Физическое утомление, связанное с конкурентной борьбой, неадекватными требованиями к выполняемой нагрузке, и желанием добиться наилучшего успеха, к сожалению, могут привести к значительному снижению силы спортсмена. Основная задача тренера в этот период – адекватная организация для спортсмена ритма соревновательного процесса, учет индивидуальных возможностей, а задача спортсмена – адекватное использование навыков саморегуляции в зависимости от ситуации.

Как для мужчин, так и для женщин, серьёзным сбивающим фактором во время соревнований является травма. В пауэрлифтинге под фактор риска попадают плечи, позвоночник, локтевые и коленные суставы для обоих полов. К травмам относятся и различные растяжения мышц и связок. В этой ситуации необходимо учитывать физиологические особенности пола спортсмена. Во-первых, женщинам приходится затрачивать больше энергии, чем мужчинам, в тех видах спорта, которые являются и женскими, и мужскими одновременно. Во-вторых, суставы у женщин, особенно локтевые, менее прочны, чем у мужчин, поэтому женщины чаще получают травмы в общих с мужчинами видах спорта. Особенно опасны для женщин травмы, связанные с повреждением тазобедренного сустава. Использование экипировки (бинтов на колени, комбинезона для приседаний и становой тяги, рубашки для жима штанги лежа) позволяет снизить риск получения травмы при выполнении упражнения. Хотя серьезное использование экипировки сопряжено со значительными болевыми ощущениями и микротравмами кожи и мышц. Безусловно, необходимо быть внимательным к себе, выполнять элементарные правила безопасности, прислушиваться к своему тренеру.

Проведенное исследование в области сбивающих факторов у мужчин и женщин, занимающихся пауэрлифтингом, выявило, что принципиальных различий в выделении значимых сбивающих факторов нет. Обнаруженная незначительная разница в рангах других факторов объясняется либо

гендерными особенностями, либо всё-таки принадлежностью к полу. Ряд исследователей считают, что результатом занятия маскулинными видами спорта является более сильное переживание полоролевого конфликта женщинами. Женщины-спортсменки стараются преодолеть это посредством «улучшения» своей женственности в других областях – одежда, макияж и т.д. (Романова, 1996). Личность спортсмена должна рассматриваться как комплекс врожденных и приобретенных качеств. На основе учета врожденных свойств формируются качества личности, профессионально важные в конкретной спортивной деятельности.

#### **§ 4. Сбивающие факторы в спортивной деятельности молодых спортсменов (юношеская и юниорская группы)**

Большинство исследований организовано со взрослыми спортсменами или же исследование не дифференцируется по возрасту. Но общеизвестно, что именно подростковый возраст представляет собой время огромного физического, социального и эмоционального роста, и занятия спортом могут принести значительную пользу для психического здоровья юных спортсменов (Haraldsdottir, 2021). Занятия спортом у школьников могут защитить от плохого психического здоровья у подростков и молодежи (Jewett, 2014), а регулярные занятия спортом в старшей школе полезны для психического здоровья (Ashdown-Franksa, 2017).

Участие в спортивных мероприятиях в подростковом возрасте может играть важную роль в психосоциальном развитии и оказывать существенное влияние на то, как люди реагируют на невзгоды и социальное давление («Athletic participation during adolescence can play an important role in psychosocial development and can have a significant impact on how individuals react to adversity and social pressures») (Haraldsdottir, 2021). Вполне возможно, что регулярное участие в спорте в подростковом возрасте может иметь важное значение для психического здоровья во взрослой жизни в долгосрочной

перспективе («It is possible that consistent involvement in sport during adolescence may be important for longer-term mental health in adulthood») (Jewett, 2014).

Во многих исследованиях в центре внимания наблюдается проблема психического здоровья у молодых спортсменов. И следует отметить, что спортсмены испытывают те же проблемы с психическим здоровьем, что и их сверстники, не занимающиеся спортом. Но они также испытывают уникальные стрессоры, которые подвергают их риску развития или обострения психических расстройств. Спорт – это особые условия, где встречаются много разных специфичных проблем. Группа исследователей (Xanthopoulos, 2020) указывает список некоторых факторов, которые также влияют на психическое здоровье студентов-спортсменов. Это такие факторы, как физические травмы, перетренированность, сотрясение мозга, нарушения сна и социальная идентичность и др.

Спортсмены, занимающиеся спортом, испытывают различные уровни стресса от соревновательных видов спорта. Ряд факторов может способствовать развитию, тяжести и сохранению тревожности, связанной с занятиями спортом (Patel, 2010). Жизнь атлета не ограничена только спортивной деятельностью, она гораздо разностороннее, не смотря на максимальную вовлеченность в спортивную карьеру. Спортсмены могут сталкиваться с травмирующими событиями как в спорте, так и вне спорта, и такие события могут варьироваться от спортивных травм до жизненных событий, не связанных со спортивной травмой («Athletes may encounter traumatic experiences from inside or outside of sport, and such experiences may range from sport injuries to life events independent of a sport injury») (Reardon, 2019). Это обстоятельство является важным аспектом, который необходимо учитывать при изучении стрессовых ситуаций в спортивной деятельности.

Для изучения сбивающих факторов у молодых спортсменов-пауэрлифтеров (юноши – 14-18 лет, юниоры – 19-23 года) было организовано исследование по выявлению значимых сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов 14-23 лет.

Данные исследования были собраны в период соревнований, но уже после выступления на помосте. Это достаточно важно для организаторов исследования. В момент после соревнований спортсмены уже не так сосредоточены на результате и опросник не мог сбить их спортивный настрой. А также нами видится существенный плюс в том, что сравнение соревновательных и тренировочных условий информативнее именно в рамках соревнований, чем во время привычных тренировочных занятий.

В анкетном опросе приняли участие 152 спортсмена возрасте от 14 лет до 23 лет, занимающихся пауэрлифтингом. При анализе данных были исключены неверно заполненные бланки. В выборку вошло 128 анкет (60 девушек, 68 юношей). Стаж занятия спортом от 1 года до 8 лет. Спортивная квалификация варьировалась от 2-го спортивного разряда до спортивного звания «Мастер спорта России». Авторами исследования было получено устное согласие родителей на заполнение анкеты, что не нарушает прав юных спортсменов до 18 лет.

Сбор данных проходил в период соревнований на Первенствах России по пауэрлифтингу среди юношей и юниоров в течение трех лет: с 27 февраля по 3 марта 2019г. в Москве, с 15 по 19 марта 2020г. в Архангельске и с 15 по 18 мая 2021г. в Суздале. Такая выборка оправдана, поскольку она дает возможность в последующих работах рассмотреть сбивающие факторы с разных позиций: пола, квалификации спортсмена, провести сравнительный анализ значимости сбивающих факторов с другими возрастными группами (взрослыми, ветеранами) и т.д.

Для определения влияния сбивающих факторов нами была модернизирована анкета, которая была представлена в исследованиях сбивающих факторов у пауэрлифтеров ранее (Льдокова, 2014, 2015, 2016). В анкете представлен перечень из 11 источников стресса с учетом тренировочной и соревновательной деятельности. В ходе проведения опроса респонденты расположили факторы по степени значимости влияния на спортсмена.

Значимому для спортсмена фактору присваивался наибольший ранг #1, а фактору с наименьшим влиянием – #11.

Новизной данной анкеты является то, что в ней модернизированы показатели (критерии) сбивающих факторов с учетом возрастного контингента испытуемых и регулярно изменяющихся требований в подготовке пауэрлифтеров. Предлагаемые факторы сочетают в себе материальную и духовную направленности, тем самым оказывают существенное влияние на психологическое здоровье атлетов. К особенностям анкеты отнесем тот факт, что в ней предложены ситуации, обстоятельства, не связанные со спортивной карьерой (например, личные отношения), но создающие условия для стресса.

Данная анкета позволяет выявить общую тенденцию сбивающих факторов, что весьма информативно для работы тренера. Предлагаемые сбивающие факторы отражают условия выполнения деятельности, нарушающие процесс тренировки или поведения на соревнованиях.

В анкете для заполнения были представлены помехи с некоторыми примерами, чтобы респондентам было понятен смысл сбивающих фактора. Так, под «Эмоциональное волнение» подразумевает тревогу, беспокойство, внутреннее напряжение; «Физическое утомление» – усталость, плотный тренировочный график, частые выезды на соревнования; «Оценка тренера/судьи» имеет субъективный характер, предвзятое отношение к действиям спортсмена; «Неожиданные обстоятельства» – это чрезвычайная ситуация, изменение расписания тренировки или соревнований; «Изменение условий» – переезд или соревнования в другой город, страну, климат или часовой пояс; «Ранг и тип соревнований и подготовка к ним» – чем выше статус соревнований, тем больше значимости и ответственности во время тренировки на соревнованиях; «проблемы с оборудованием и экипировкой» – вопрос качества; «Аудиопомехи» – звонки, неприятная или громкая музыка на тренировке или соревнованиях, разговоры людей, шум в зале; «Травмы» – повреждения, которые ограничивают работоспособность и нарушают работу организма; «Сложные отношения» – в семье, с партнером, учебные или

рабочие; «Человеческий фактор» – наличие посторонних людей, не связанных со спортом, большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов.

Путем анализа мы определили приоритетные позиции среди факторов, препятствующих спортивной деятельности у молодых пауэрлифтеров. Определение значимости сбивающих факторов, предложенных спортсменам к оценке, проводилось на основе вычисления среднего арифметического, после чего проводилось ранжирование перечня источников факторов, вызывающих стрессовое состояние.

Результаты вычисления и ранжирования данных всей выборки представлены с учетом тренировочных и соревновательных условий (таблица 4).

Таблица 4. Сбивающие факторы юных пауэрлифтеров

№	Сбивающие факторы	на тренировке ранг (ср. балл)	на соревнованиях ранг (ср. балл)
1.	Эмоциональное волнение	II (4,64)	II (3,9)
2.	Физическое утомление	III (5,09)	III (5,18)
3.	Оценка тренера/судьи	X (7,09)	V (5,7)
4.	Неожиданные обстоятельства	V (6,45)	IV (5,64)
5.	Изменение условий	XI (8,0)	IX (7,18)
6.	Ранг, тип соревнований и подготовка к ним	IX (6,9)	VI (6,36)
7.	Проблемы с оборудованием и экипировкой	VII (6,55)	VIII (7,0)
8.	Аудиопомехи	VI (6,50)	X (7,23)
9.	Травмы	I (1,64)	I (1,82)
10.	Сложные отношения	VIII (6,82)	XI (8,64)
11.	Человеческий фактор	IV (6,34)	VII (6,82)

Наиболее значимые факторы (три показателя) во время тренировки и на соревнованиях с точки зрения юных пауэрлифтеров подробно рассмотрены и проанализированы. Удивление вызывает тот факт, что первые три ранга занимают одни и те же показатели, как в тренировочном процессе, так и в условиях соревнований. Все эти показатели, на наш взгляд, взаимосвязаны. Согласно исследованиям (Ljdokova, 2014), выбор сбивающих факторов составил значимую разницу между тренировочной и соревновательной деятельностью. В данной работе это обстоятельство можно отнести к особенностям исследования, которое следует учитывать при психологической поддержке юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Анализ результатов показывает, что наиболее значимым сбивающим фактором для юных пауэрлифтеров являются «Травмы» (во время тренировки средний балл – 1,64, в период соревнований – 1,82). Следует отметить, что любые профессиональные занятия спортом рано или поздно сопровождаются получением травм различной степени сложности. Элитный спорт всегда требует значительных физических и психологических нагрузок, и возникновение травматических ситуаций является практически неизбежным. Травмы, к сожалению, распространены в спорте и представляют собой угрозу для краткосрочного и долгосрочного здоровья спортсменов (Haraldsdottir, 2021).

Спортивная травма имеет как физические, так и психологические последствия для спортсмена. Распространенной посттравматической психологической реакцией является повышенный страх перед повторной травмой (Hsu, 2017).

В пауэрлифтинге спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при несоблюдении определенных принципов, в том числе связанных с желанием получить быстрее наилучший результат, могут нанести вред организму и опасность жизни. Это наиболее характерно для исследуемой возрастной группы, когда зачастую юношеский максимализм и стремление доказать лидерство, ведут к непоправимым ошибкам. После

постановки диагноза серьезной спортивной травмы колена, спортсменки в возрасте от 13 до 23 лет сообщают о снижении качества жизни в течение 6 месяцев после травмы («Immediately following the diagnosis of a serious sports-related knee injury, female athletes age 13 to 23 years report decreased QOL up to 6 months following the injury») (Haralddottir, 2021).

Не последнюю роль в этом вопросе играет функциональная подготовка спортсменов и анатомические особенности строения организма. Для формирующегося организма этот вопрос является наиболее значимым, поскольку анатомо-физиологические противоречия формирования организма в этот период, требуют неукоснительного выполнения всех требований и инструкций тренера, который организует тренировочный процесс с учетом всех возрастных особенностей этого периода. К травмам во время тренировочного процесса могут привести также: неправильно и нерационально составленный распорядок дня (сочетание нагрузок и отдыха спортсмена), несоответствие физических нагрузок возможностям организма, неподготовленный надлежащим образом спортивный инвентарь, невыполнение рекомендаций тренера и медработников, отсутствие навыков самоконтроля и саморегуляции, когда молодой спортсмен получил травму. Юный возраст не позволяет в полной мере оценить последствия травмы: пропуск важного соревнования, целого сезона, и вследствие этого психологическая деморализация.

Во время соревнований полученная травма в большинстве случаев приводит к прекращению участия в соревновании или к демонстрации низких показателей. Пауэрлифтинг – один из тех видов спорта, где наличие травмы (растяжения связок и мышц, повреждения сухожилий) не позволяют получить желаемый результат. Опытные троеборцы, преодолевая боль и владея навыками самоконтроля, могут выйти на помост, что не является характерным для юношей и juniоров. Физическая травма на соревнованиях может привести к психологической травме, особенно в период нестабильной эмоционально-волевой сферы подростково-юношеского периода в виде снижения мотивационных потребностей в победе. Все это очень важно для юных

спортсменов, так как в результате полученной травмы деформируется аффективная и когнитивная системы на всех уровнях, начиная с физиологических и заканчивая общей картиной мира и образом своего «Я». Спортивная идентичность атлетов формируется в позднем детстве и подростковом возрасте, сохраняясь на высоком уровне и в молодости, если только они не прекращают заниматься соревновательными видами спорта, в этом случае спортивная идентичность снижается («The athletic identity of athletes increases from late childhood to adolescence and remains elevated into young adulthood unless the individuals terminate competitive sport involvement, in which case athletic identity decreases») (Houle, 2010).

Травмированному спортсмену, как правило, приходится справляться с эмоциями и стрессами, которые сопровождаются беспокойством о том, что травма может помешать сыграть или что еще хуже, помешать им конкурировать на крупнейшем событии в их спортивной карьере – тот, к которому они готовились на протяжении нескольких лет (Greenleaf, 2001).

В связи с этим в исследованиях спортивной травмы ставится вопрос о необходимости учета ожиданий, представлений атлета о том, что значит «быть травмированным» и понимания экспрессии болевых ощущений в каждом определенном виде спорта. Вид спорта (командный или индивидуальный) существенно влияет на реакции получения травмы игроком и последствия ее как для игрока, так и для коллектива. Поддержка со стороны других игроков, создание условий, при которых травмированный игрок может быть востребованным, нужным коллективу способствует его скорейшему выздоровлению и восстановлению (Леонов, 2012).

Следующую позицию в иерархии сбивающих факторов занимает «Эмоциональное волнение» (на тренировке – 4,64; на соревнованиях – 3,9). Подростковый и юношеский возраст является периодом, когда индивидуальная изменчивость эмоционального поведения сильно выражена. В эмоциональной сфере, как и в когнитивной, еще сохраняется значительная неуверенность относительно выбора форм поведения. Новые чувства уже возникли, но еще не

обрели адекватных способов выражения и самоконтроля. Мотивационная ситуация характеризуется, с одной стороны, стремлением к самостоятельности и самоуважению, а с другой – столкновением с регламентацией и ожиданиями окружающих (Ремшмидт, 1994). Это противоречие втягивает молодых людей во внутренний конфликт с самим собой, когда что-то не получается, успехи тренирующихся рядом более значительны, или даже с тренером. Тем не менее, занятия спортом позволяют спортсмену сконцентрироваться и развивать у себя предметные чувства, которые направлены на выполнение поставленной задачи, точное выполнение указаний тренера, а успехи способствуют формированию обобщенных чувств и навыков самоконтроля.

Во время соревнований наличие волнения характерно для всех возрастных групп, но для юниоров он является суперзначимым. Современные молодые атлеты становятся сильнее и выносливее по сравнению с предыдущими поколениями. Это связано с изменяющимися методиками тренировок, инновационными технологиями, которые используют тренеры, а также личностными качествами самих спортсменов, нацеленных на победу. В результате сильные юниоры попадают во взрослую сборную. Однако любой уровень соревнований предполагает большую ответственность, что приводит к внутреннему напряжению и тревоге. Тревога, связанная со спортивными достижениями, является распространенным явлением, особенно среди молодых спортсменок, и на тяжесть и длительность ее признаков и симптомов влияют многочисленные факторы («Sports-related performance anxiety is common, especially in young female athletes, and the severity and persistence of its signs and symptoms is influenced by multiple factors») (Hanin, 2000).

Когда эмоции интерпретируются как приятные, они могут способствовать производительности, но, когда воспринимаются как неприятные, они могут помешать (Минов, 2011). Отрицательные эмоциональные состояния проявляются в том, что спортсмен теряет уверенность в своих силах, снижается острота тактического мышления, возникает чрезмерное возбуждение, или, наоборот, торможение, апатия, затрудняется проявление у спортсменов

волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности (Палайма, 2002). Все это предполагает серьезную психологическую подготовку юных спортсменов к соревнованиям, формирование навыков совладания с собой, закрепление защитных психологических механизмов в ситуации значимости и неопределенности.

Далее по значимости располагается «Физическое утомление» (усталость, плотный тренировочный график, частые выезды на соревнования). Во время тренировок средний балл составляет 5,09, на соревнованиях – 5,18. Утомление как психическое состояние предполагает временное снижение работоспособности. Причины возникновения утомления могут быть как внешние, так и внутренние. Результаты, которые показывают пауэрлифтеры сегодня, гораздо выше тех показателей, которые ранее относили к рекордам. Это закономерный процесс динамичного развития спорта. Однако утомление, возникающее в подростково-юношеском возрасте, может быть небезопасным для развивающегося организма. Во время тренировок к утомлению может привести ряд обстоятельств, связанных с возрастом: снижение энергетических ресурсов в работающих мышцах в результате резкого увеличения объема мышечной работы, нарушение гомеостаза, изменение нервной и гормональной регуляции, индивидуальные особенности и др.

Продолжение выполнения мышечных нагрузок на фоне хронического переутомления вызывает перенапряжение. При этом состоянии, как правило, спортсмены часто категорически отказываются от выполнения работы, предъявляют жалобы на боли или напряженные ощущения в области сердца, печени. Ухудшается общее самочувствие: одышка, бледность, холодный пот. В большинстве случаев резко снижается работоспособность (Patel, 2010). Тренировочный процесс в пауэрлифтинге должен быть под жестким контролем со стороны специалистов: тренера, врача. Распорядок дня, режим тренировок, динамика нагрузок, расписание соревнований должно работать на сохранение психического и физического здоровья молодого спортсмена и достижение максимального тренировочного эффекта.

Необходимо учитывать, что в пауэрлифтинге и во время соревнований атлеты выполняют упражнения с большими весами, следовательно, восстановление организма как физиологическое, так и психологическое, происходит медленнее. К утомлению в период соревнований также могут привести различные причины: отсутствие или недостаточное время для адаптации к новому спортзалу, климатическим условиям, иному часовому поясу, для восстановления ресурсов после тренировок; максимальная установка на победу без учета физических и моральных возможностей юного спортсмена; стиль управления тренерского корпуса и др.

Это сопровождается напряжением компенсаторных механизмов, затруднением восстановительных процессов, медленным развитием тренированности, менее успешным выступлением на соревнованиях, неутешительным прогнозом перспективности и, наконец, остановкой роста спортивного мастерства в связи с исчерпанием генетического резерва организма (Сологуб, 2000). Большое значение для юного спортсмена имеет максимальная психологическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям, владение навыками восстановления организма и навыками самоконтроля и саморегуляции. Роль тренера в этом процессе неоспорима, который учитывает функциональные возможности организма, изменения физиологического состояния спортсменов; определяет не только тренировочные нагрузки, методы и средства тренировки, но и техническое исполнение упражнений на соревнованиях. Совместные усилия тренера и спортсмена позволят преодолеть и усталость, и волнение, восстановить силы в кратчайшие сроки и мобилизовать свои усилия на достижение высокого результата.

На следующих позициях во время тренировки расположились: «Человеческий фактор» (6,34), «Неожиданные обстоятельства» (6,45), «Аудиопомехи» (6,50), «Проблемы с оборудованием и экипировкой» (6,55), «Сложные отношения» (6,82), «Ранг и тип соревнований и подготовка к ним» (6,9), «Оценка тренера/судьи» (7,09), «Изменение условий» (8,0).

На соревнованиях последующие сбивающие факторы расположились следующим образом: «Неожиданные обстоятельства» (5,64), «Оценка тренера/судьи» (5,7), «Ранг и тип соревнований и подготовка к ним» (6,36), «Человеческий фактор» (6,82), «Проблемы с оборудованием и экипировкой» (7,0), «Изменение условий» (7,18), «Аудиопомехи» (7,23) и «Сложные отношения» (8,64).

Данное эмпирическое исследование позволило проанализировать сбивающие факторы у юных пауэрлифтеров на этапе своего спортивного становления, наметить пути для дальнейшего рассмотрения проблем совершенствования молодых атлетов.

Анализ протоколов соревнований и наблюдение показали, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься штангой ещё в подростковый период. В связи с этим обязательным условием занятий с юными троеборцами является всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие и учет индивидуально-типологических особенностей и возможностей организма, создание условий, способствующих адаптации к сбивающим факторам и овладению навыками саморегуляции.

Учет сбивающих факторов у молодых пауэрлифтеров позволяет формировать у них психологически здоровое отношение и восприятие к внешним изменениям и обстоятельствам, что во многом способствует оптимизации спортивной работоспособности и жизнедеятельности.

## **§ 5. Контент-анализ сбивающих факторов в пауэрлифтинге**

В данном разделе представлен качественный анализ наиболее важных сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров. Опыт спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения на российском и международном помосте, несет в себе важную информацию для спортсменов,

их тренеров, организаторов спортивных соревнований, Федерации пауэрлифтинга России (ФПР) и International Powerlifting Federation (IPF).

Для того чтобы осуществить качественный анализ сбивающих факторов среди пауэрлифтеров, мы изучили комментарии спортсменов и соотнесли их с эмпирическими результатами предыдущих исследований (Ljdokova, 2014, 2015) по определению приоритетных позиций сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности.

С учетом результатов исследования, изложенных в §1.2. и §1.3, нами был организован смешанный (устный и письменный) опрос ведущих российских спортсменов-пауэрлифтеров ( $n = 31$ ; мужчин  $n = 14$ , женщин  $n = 17$ ). Респондентами выступили победители Всемирных игр, чемпионы мира и Европы, рекордсмены международных и национальных соревнований, обладатели спортивных званий «Заслуженный мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Мастер спорта России». В рамках соблюдения конфиденциальности имена спортсменов не указаны. Респондентам было предложено прокомментировать доминирующие сбивающие факторы.

Для респондентов были предложены приоритетные (доминирующие) сбивающие факторы, проявляющиеся во время тренировок и соревнований. Основываясь на результаты исследования (Ljdokova, 2015), эти факторы представлены с учетом гендерной дифференциации, поскольку результаты анализа мужских и женских анкет показали различия в оценке сбивающих факторов.

#### «Травмы на тренировках»

*Комментарий 1. Травма – это определяющий фактор по изменению стратегического плана тренировок, который должен составляться на всю подготовку. Если травма небольшая (микронадрыв, остатки гематом и т.д.), то возможно использовать*

*бандажную экипировку: бинты, комбинезон для приседаний и становой тяги, рубашки для жима лежа, слинг-шоты, жгуты и прочее. Если есть опасения по развитию травмы, то тренировка останавливается.*

*Комментарий 2. Полученная во время тренировки травма сбивает весь мой тренировочный цикл. Если травма незначительная, то можно перестроить тренировочный процесс на восстановление, а после продолжить подготовку к соревнованиям. Если травма серьезная, то подготовку стоит прекратить.*

*Комментарий 3. Очень часто из-за травмы срывается полноценная подготовка. У меня уже 2 года травмирован пах, поэтому тягу делать очень больно. Естественно, это привело к спаду в этом движении.*

*Комментарий 4. Серьезных травм за 12 лет занятий спортом у меня не было. Несерьезная травма (растяжение мышц бедра) в межсезонный период не сорвала мне всю подготовку к Чемпионату России среди юниоров, хотя эмоционально немного сбила, так как я заранее не знала, сколько будет проходить восстановление.*

Проблема травматизма в спорте стоит очень остро. Травма является серьезным сбивающим фактором в процессе подготовки пауэрлифтера. В результате травмы подвергается «изменению стратегический план тренировок», «травма сбивает весь мой тренировочный цикл» и «срывается полноценная подготовка». Проблема травматизма осложняется тем, что неизвестны сроки лечения и полного восстановления «не знала, сколько будет проходить восстановление». В связи с этим, важно быть предельно внимательным к себе, следовать технике безопасности, прислушиваться к мнению тренера и опытных спортсменов.

## «Физическое утомление на тренировках»

*Комментарий 1. Утомление, как правило, сокращает или модифицирует тренировку. Если утомление происходит на ответственных (контрольных) тренировках, то тренировка переносится.*

*Комментарий 2. Когда присутствует усталость, то даже не очень сложная тренировка становится тяжелой. Появляется лень, некоторые упражнения или дополнительные подходы просто делаю без желания, появляется апатия и к самим соревнованиям.*

*Комментарий 3. Физическое утомление, в принципе, преодолеваю.*

Важным аспектом в тренировочной деятельности пауэрлифтера является развитие общей выносливости и повышение уровня работоспособности. Физическое же утомление приводит к дезорганизации деятельности спортсмена, возникновению раздражительности и, как крайняя реакция, желанию уйти из спорта. Возможные пути решения данной задачи: физические (адаптация атлета к нагрузкам, рациональное использование запасов энергии), психологические (различные способы разгрузки центральной нервной системы – музыка, медитации, беседа тренера со спортсменом и т.п.).

## «Механические помехи на тренировках»

*Комментарий 1. Если случаются серьезные, значительные помехи, новый «неиспытанный» инвентарь, то тренировка сокращается или модифицируется. При незначительных помехах провожу работу с центральной нервной системой, перенастраиваю себя на работу в неестественных условиях и ставлю, тем самым, новую для себя мотивацию. В особенности это сказывается, когда*

*спортсмен близок к пику силы, к пику спортивной, соревновательной формы, когда накопленная нервная напряженность имеет наивысшую степень.*

*Комментарий 2. Отсутствие качественного инвентаря усложняет мне процесс подготовки к соревнованиям, потому что есть привычка к определенному оборудованию или снаряду. Например, раньше я тренировался без профессиональных стоек, поэтому мне сложнее было адаптироваться к ним на соревнованиях. Если в спортзале нет разнообразия тренажеров, то появляется сложность в дополнительной проработке мышц.*

*Комментарий 3. Для меня снижает эффективность тренировки плохая оснащенность зала, в котором занимаюсь. Когда начинал тренироваться, то инвентарь был очень старый. Тренировки проходили, но на результате сказывалось отрицательно.*

Ориентир на технической и тактической подготовке выполняет немаловажную роль. Серьезной проблемой в тренировочном процессе выступает, как «отсутствие качественного инвентаря», так и «новый «неиспытанный» инвентарь». От спортсмена требуется готовность к быстрому приспособлению к тому спортивному оборудованию, которое имеет место быть, например, на соревновании, но отсутствует на месте тренировки. Все это предполагает не только физическую подготовку, но и хорошую внутреннюю стрессоустойчивость.

#### «Эмоциональное напряжение на тренировках»

*Комментарий 1. Эмоции, конечно, мешают, но если перебороть себя в такие моменты, то становишься немного сильнее, особенно сила воли. Во время подготовки, ближе к старту соревнований*

*появляется такой эмоциональный срыв, и это нормально, в этом и заключается сила воли спортсмена.*

*Комментарий 2. Эмоциональное напряжение чаще всего это всякие бытовые проблемы, болезни детей, нехватка денег и др. Обо всем этом очень много думаешь, все это крутится в голове и мешает сосредоточиться на тренировке.*

*Комментарий 3. Во время учебы очень быстро эмоционально выгорала, так как мысленно была загружена домашним заданием. С опытом тренировок научилась отключаться от бытовых и личных проблем на время тренировок.*

Эмоциональное напряжение характерно для любой деятельности, связанной с преодолением препятствий. Пауэрлифтер, испытывающий эмоциональную нагрузку, сбивается с качественной тренировки. Но у спортсмена всегда есть возможность контролировать и регулировать свои психические состояния. В этом существенную поддержку и смогут оказать тренер, спортивный психолог или владение самим спортсменом навыками саморегуляции.

#### «Травмы во время соревнований»

*Комментарий 1. Травма, бесспорно, влияет, но бывают такие моменты, когда на соревнованиях идёт борьба и спортсмен, конечно, должен преодолеть себя. Да, может результат будет чуть-чуть ниже, но есть такое слово «надо».*

*Комментарий 2. Серьезная травма, полученная на соревнованиях, вынуждает закончить выступление и очень сильно снижает мотивацию к дальнейшим выступлениям. При незначительной травме на соревнованиях можно использовать*

*обезболивающие препараты и продолжить выступление, но сильно сбивается эмоциональный настрой.*

*Комментарий 3. У меня был такой опыт. За день до старта на Чемпионате Европы я получила травму и еле ходила. Утром проснулась от жгучей боли. С одной стороны, это должно было меня расстроить, но страх перед тренером оказался сильнее. О моей травме он даже не узнал. Выступление было удачным.*

*Комментарий 4. Непосредственно на самих соревнованиях у меня травм не было. Когда наматывают бинты, одевают на меня комбинезоны для приседаний и становой тяги, рубашку для жима лежа приходилось терпеть боль и дискомфорт.*

Как правило, спортсмены классифицируют травмы на две группы: незначительные и значительные. Оценка степени травмы осуществляется по самочувствию пауэрлифтера или врачом, присутствующим на соревнованиях. Серьезная травма освобождает спортсмена от участия. В ряде случаев атлеты осознанным усилием способны преодолеть боль и *«легкая физическая травма компенсируется психологическим настроем»*.

#### **«Физическое утомление на соревнованиях»**

*Комментарий 1. На соревнованиях ближе к третьему упражнению, становой тяге, конечно, появляется физическое утомление, но опять-таки «надо»! Просто надо перебороть себя. Я на соревнованиях после приседаний обязательно пью энергетики, чтобы утомление немного отошло.*

*Комментарий 2. Постоянные выезды на соревнования очень сильно сбивают центральную нервную систему; организму тяжело постоянно работать на пределе. Если происходит высокое*

*утомление, то следует отказаться от выступления. Лучшее всего расставить приоритеты в выступлениях на соревнованиях.*

Физическое утомление по причине конкурентной борьбы, длительности соревнований, количества подходов может привести к значительному снижению силы спортсмена. Даже опытные пауэрлифтеры испытывают физическое утомление, но это есть абсолютно нормальная реакция на ситуации неопределенности, экстремальности (соревнования). Основная задача тренера в этот период – адекватная организация для спортсмена ритма соревновательного процесса, учет индивидуальных возможностей, а задача спортсмена – адекватное использование навыков саморегуляции в зависимости от ситуации.

#### *«Эмоциональное напряжение на соревнованиях»*

*Комментарий 1. В преодолении этого эмоционального напряжения во время соревнований и тем более в использовании этого напряжения в качестве эмоционального куража и заключается мастерство, даже иногда «гений» спортсмена. Владение собой часто является лимитирующим фактором и с опытом, и стажем тренировок. С регулярной работой над овладением центральной нервной системы у меня появляется возможность овладевать данной ситуацией.*

*Комментарий 2. Волнение на соревнованиях – это нормальное явление. Я считаю, что всегда должен присутствовать легкий мандраж. При регулярном выступлении волнения становится все меньше. Очень часто волнение появляется, когда был перерыв в выступлениях, когда выполняется решающий подход (рекорд, борьба за место) или когда выступление на соревнованиях высшего ранга. Во время волнения появляется в мышцах легкая слабость, неуверенность, рассеянность.*

*Комментарий 3. Эмоциональное напряжение не сбивает во время соревнований. Чем страшнее на соревнованиях, тем я сильнее. Меня очень часто сбивают менструации, которые наступают в период соревнований.*

*Комментарий 4. Эмоциональное напряжение на соревнованиях часто не мешает, а помогает сделать то, что невозможно. На Всемирных играх у меня было такое напряжение, что я сделала на тот момент невозможное для себя. Но бывает такое напряжение, что мешает, особенно когда была новичком. Чем профессиональнее спортсмен, тем лучше он начинает пользоваться именно этим напряжением во благо для себя. Эмоции мешают, но если перебороть себя в такие моменты, то становишься немного сильнее, особенно сила воли.*

*Комментарий 5. На соревнованиях присутствует страх поражения.*

*Комментарий 6. Мне мешает чувство, что я несу ответственность за хорошее выступление перед нашей страной, перед теми, кто спонсировал мою поездку на соревнования. Очень волнуюсь перед подъемом штанги.*

*Комментарий 7. Стараюсь дозировать эмоции во время выступлений на соревнованиях. Мой личный опыт показал, что излишнее волнение только мешает: не слышу напутственных слов тренера и команд судей; в каждом уголке тела ощущаю учащенное и хаотичное биение сердца. Сейчас я умею работать с волнением, нашла для себя оптимальный уровень, который не мешает, а способствует достижению результата.*

Для каждого спортсмена характерно предстартовое и соревновательное эмоциональное напряжение в форме волнения, тревоги, возбуждения и беспокойства. Описанный А.Ц. Пуни предстартовый феномен (Пуни, 1969) –

это благоприятное явление, которое характеризуется состоянием тревоги при легком предстартовом возбуждении («напряжение в качестве эмоционального куража», «всегда должен присутствовать легкий мандраж»). Перевозбуждение сказывается отрицательно: «такое напряжение, что мешает». Из высказываний опытных спортсменов в вопросе эмоционального напряжения можно сформулировать вывод о том, что умение владеть эмоциями для получения положительного результата приходит с опытом участия на соревнованиях: «Владение собой часто является лимитирующим фактором и с опытом, и стажем тренировок»; «При регулярном выступлении волнения становится все меньше»; «Чем профессиональнее спортсмен, тем лучше он начинает пользоваться именно этим напряжением во благо для себя». Все это определяет значимость регулярных выступлений на соревнованиях.

В данном параграфе осуществлен контент-анализ высказываний спортсменов-пауэрлифтеров относительно доминирующих сбивающих факторов, с которыми они сталкиваются в тренировочной и соревновательной деятельности. В ходе исследования активному комментированию подверглись такие сбивающие факторы во время соревнований, как травма и эмоциональное напряжение. Это, на наш взгляд, является закономерным, так как любая спортивная деятельность сопряжена с травмами и эмоциональными усилиями, которые человек прикладывает во время занятий спортом. Кроме того, данная позиция объясняется двумя обстоятельствами. Во-первых, соревнования не дают права на исправление ошибок. Если в тренировочный период из-за травмы можно модифицировать тренировки или компенсировать их дополнительными упражнениями, то во время соревнований необходима четкая и безошибочная работа. Во-вторых, условиями соревнований, так как соревнование – это кульминация спортивной деятельности атлета, от успешности выступления зависит вся карьера спортсмена, поэтому эмоциональное напряжение возрастает.

Полученные результаты представляют развернутую характеристику приоритетных сбивающих факторов в спортивной деятельности спортсменов,

занимающихся пауэрлифтингом. Перспектива исследований видится нами в разработке рекомендаций для тренеров по психологической подготовке спортсменов-пауэрлифтеров. Подобная необходимость актуализируется потребностью в психологической поддержке спортсмена, у которого не всегда имеется возможность обращения к специалисту.

## **ГЛАВА 2**

### **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

#### **§ 1. Теоретические аспекты исследования способов преодоления сбивающих факторов в пауэрлифтинге**

Высокие достижения атлетов зависят не только от их безупречной физической подготовленности. Спортивный результат – это синтез многих составляющих, поэтому спортсмен должен мобилизовать все свои возможности.

Подготовка высококвалифицированных пауэрлифтеров предполагает не только вложение финансов в приобретение экипировки, использование современного оборудования и восстановительных процедур, но и внедрение инноваций непосредственно в структуру тренировочного процесса, что является основным путем повышения эффективности работы, как спортсмена, так и тренера. Наиболее важной стороной в этом процессе является овладение способами преодоления сбивающих факторов.

Спортсменами активно используются существующие приемы, защитные механизмы, техники преодоления сбивающих факторов (Ismailova, 2013). Но интерес к исследованиям в вопросах стресса и стратегий его решения неуклонно растет. Представленная работа явилась очередным тому доказательством. Проблема сбивающих факторов требует решений в рамках определенного вида спорта, поскольку каждая дисциплина обладает своей спецификой.

Человеческие возможности безграничны. Человек чрезвычайно адаптивно и просто может найти способ, чтобы приспособиться к стрессу, даже если он не может полностью преодолеть все его негативные последствия (Cockerill, 1991). Следовательно, способы преодоления – возможные пути решения сбивающих факторов.

Организм спортсмена приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. На соревнованиях по пауэрлифтингу психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха (Шейко, 2013).

Анализ научной литературы в области психологической подготовки спортсмена демонстрирует актуальность поиска стратегий в решении стресса как важного фактора производительности атлетов в условиях соревнований. Примером этого выступают работы М.Н. Anshel (2000), P. Rawstorne (2000), R. Thelwell (2010), M.S. Allen (2011) и др. Однако, исследований в этой области относительно пауэрлифтеров недостаточно.

Изучение вопросов сбивающих факторов в пределах определенного вида спорта дает возможность создать совершенную модель подготовки спортсмена, нацеленного на высокий результат. В связи с этим положением наше исследование занимает свое место среди работ данного направления. Материал нашей статьи дополняет предыдущую работу, в которой были рассмотрены сбивающие факторы спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом (Ljdokova, 2014).

Каждое соревнование начинается задолго до его старта – с тренировочного процесса. Залогом успешного выступления спортсменов на соревнованиях является правильно и грамотно выстроенная тренировочная деятельность, которая включает в себя, как саму физическую подготовку, так и питание, оборудование, восстановление и, несомненно, психическую нагрузку. Пауэрлифтеры не являются исключением.

Тренировочный процесс соревновательная деятельность в пауэрлифтинге, как и в любом виде спорта, может проходить неидеально. Любые помехи способны нарушить эмоциональный и физический баланс спортсмена.

Стресс снижает производительность. Под давлением чрезвычайных обстоятельств, угрозы физической травмы, либо другими сильными стрессами, люди часто оступаются (Cockerill, 1991).

Уже более полувека активно развивается направление психологической подготовки спортсмена. Учеными исследуются обстоятельства, способные помешать достижению высокого спортивного результата еще на тренировочном этапе. В среде высококвалифицированных теннисистов Мексики и США изучены вопросы острого стресса и стратегий решения проблемы учеными Р. Puente-Diaz и M.N. Anshel (Puente-Diaz, 2005). Также А.Р. Nicholls (Nicholls, 2005) с группой ученых изучили вопросы особенностей стресса и путей его преодоления среди подростков, играющих в гольф. Стресс и стратегии выживания в среде профессиональных игроков в регби изучались А.Р. Nicholls и его командой (Nicholls, 2006), в среде юниорской сборной Англии по регби – группой ученых А.Р. Nicholls и P.S. Polman (Nicholls, 2007). Различные стрессовые факторы и связанные с ними возможные стратегии решения проблемы в среде шкиперов рассмотрены в работе N.G. Weston (Weston, 2009). S.V. Reeves и др. (Reeves, 2009) выявили общие и противоположные результаты в области стресса и стратегий его преодоления среди спортсменов по футболу двух возрастных групп: младших подростков (12-14 лет) и средних подростков (15-18 лет). Так, в сфере баскетбола проводились исследования по стрессу и путей его решения (Tamminen, 2010). На основе результатов работы с олимпийскими чемпионами М. Sarkar и D. Fletcher (Sarkar, 2014) представили обзор стресса и его защитных факторов как основы психологической устойчивости спортсменов.

Список работ можно продолжить, но даже из этого краткого обзора видно, что интерес к проблемам сбивающих факторов и стратегий их преодоления в спорте только увеличивается. Однако, работ, касающихся сбивающих факторов в пауэрлифтинге, недостаточно. Исследовательское пространство в этом виде спорта открыто (Ljdokova, 2014).

Рассмотрение способов преодоления сбивающих факторов в рамках определенного вида спорта расширяет спортивные границы производительности спортсмена, увеличивает продуктивность тренировочной деятельности атлета. Научная новизна работы заключается в рассмотрении и определении значимости способов преодоления сбивающих факторов в среде спортсменов-пауэрлифтеров. В связи с этим наше исследование занимает важное место среди работ данного направления.

## **§ 2. Способы преодоления сбивающих факторов во время тренировки**

Для определения способов преодоления сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров и последующего их анализа мы изучили возможные пути преодоления сбивающих факторов на основе многолетнего опыта спортсменов и тренеров. Данные способы были систематизированы в анкету, новизна которой заключается в группировании многих способов решения сбивающих факторов, вызывающих изменения в тренировочной деятельности спортсменов-пауэрлифтеров.

Значимость способов преодоления сбивающих факторов среди пауэрлифтеров определялась разработанной нами анкетой, в которой представлены 9 вариантов способов преодоления сбивающих факторов и 10-ый фактор – собственная версия. Респондентам необходимо расположить их по степени значимости: присвоенный определенному способу ранг #1 обладает наибольшим, а способ под #10 – наименьшим значением для пауэрлифтера.

Для решения поставленной задачи в анкетном опросе приняли участие 160 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В выборку вошли 80 женщин и 80 мужчин в возрасте от 16 до 49 лет; стаж занятия спортом составляет от 1 года до 34 лет; спортивная квалификация – от 3-го юношеского разряда до кандидата в мастера спорта, звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Такая выборка оправдана, поскольку она дает возможность в последующих работах рассмотреть способы

преодоления сбивающих факторов с разных позиций: пола, возраста, квалификации спортсмена и т.д.

Измерение значимости способов преодоления сбивающих факторов, представленных спортсменам к оценке, осуществлялось путем вычисления среднего арифметического, затем проводилось ранжирование перечня способов (таблица 5).

Таблица 5. Способы преодоления сбивающих факторов  
в тренировочном процессе пауэрлифтеров

№	Способы преодоления сбивающих факторов	ранг (ср. балл)
1.	Подбор партнеров по тренировке (более опытных, успешных; близких по духу, целям, задачам)	III (3,5)
2.	Изменение методики тренировок (тренировка по модели соревнования: изменение времени тренировок, рациона питания, режима дня)	V (4,67)
3.	Помощь тренера (анализ подходов, выработка стратегии и тактики поведения, поощрение)	I (2,5)
4.	Лекарственные препараты	VI (5,3)
5.	Методические приемы (медитация, гипноз, аутотренинг, визуализация – представление успешного подхода, музыка)	IV (4,3)
6.	«Домашнее поведение» (обычный режим питания, свидание с другом (подругой), ремонт автомашины, прослушивание музыки, общение с друзьями и т.д.)	IX (7,22)
7.	Социальная изоляция (побыть одному, почитать книгу и т.д.)	VII (5,78)
8.	Общение по выбору (общение с более спокойным или, наоборот, более активным товарищем)	VIII (6,16)
9.	Психологический настрой (формирование состояния боевой готовности)	II (3,21)

Представим детальный анализ первой пятерки способов преодоления сбивающих факторов в условиях тренировочной деятельности, выступающих наиболее значимыми с позиции пауэрлифтеров.

Результаты таблицы 5 показывают, что во время тренировки наиболее значимым способом преодоления сбивающих факторов является «Помощь тренера» (2,5). В настоящее время тренировочные нагрузки в пауэрлифтинге и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высокомотивированный на достижения спортсмен может выдержать нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе. Эффективность системы подготовки определяется современной методикой тренировки, использованием прогрессивной техники и тактики, материально-техническим обеспечением, медико-биологическим обеспечением и т.д. Задача тренировочного процесса пауэрлифтера – увеличение результата в приседаниях, жиме штанги лежа и становой тяге. Этого можно добиться периодическим увеличением интенсивности и рабочих весов. Но бездумное увеличение нагрузки ведёт к перетренированности. Поэтому роль тренера в тренировочном цикле значима и не заменима. Только его поощрения, научно-методический анализ подходов позволяют спортсмену достичь высоких результатов.

Далее по значимости располагается «Психологический настрой» (3,21). Психологический настрой, боевая готовность – это самая высшая точка на пике спортивной формы. Его трудно достичь, оно редко возникает само по себе. Пока спортсмен им не овладеет, оно неустойчиво. Причём, у каждого спортсмена свой уровень психологического настроя, свой уровень боевой готовности. Для того чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться достигать его, необходимы регулярные тренировки. Со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в состояние боевой готовности будет занимать несколько минут. На тренировке важно ориентировать себя на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения

спортивного опыта (Алексеев, 1982). Психологический настрой во время тренировки позволяет отойти от сбивающих факторов (шум, посторонние люди и т.д.) и сосредоточиться только на тренировочном процессе, тем самым вовлекая атлета в условия соревновательных событий.

На третьей позиции стоит такой интересный способ преодоления сбивающих факторов, как «Подбор партнеров по тренировке» (3,5). В тренировочном процессе спортсмены не являются конкурентами, они единомышленники, имеющие общие цели и задачи. Хороший тренер даёт возможность спортсменам для самопредъявления и самооценки, а также создает рабочую обстановку в зале. Во время тренировки начинающий спортсмен может спросить совета у более опытных товарищей. Маститые спортсмены могут выступать в роли тренера для начинающих. Такое взаимодействие сплачивает тренирующийся коллектив. Появляется возможность не только выявить лидеров, но и подтянуть более слабых. Всё это, безусловно, способствует развитию и становлению морально-психологического климата в группе тренирующихся спортсменов.

Следующую, четвертую, позицию занимают «Методические приёмы» (4,3), имеющие в большинстве своем психологическую основу: медитация, гипноз, аутотренинг, визуализация, музыка. Эти техники предназначены для регуляции уровня активности мышц. Этими методиками несложно овладеть. Контролируя мышцы, можно контролировать эмоции, а это важная часть подготовки к соревнованиям. Владение навыками аутотренинга, самогипноза, визуализации позволит быстро снимать тревогу и напряжение. Закрепленные тысячу раз на тренировках, эти техники позволят спортсмену быстро снять мышечный зажим и войти в состояние боевой готовности на соревновании.

На пятой строке – «Изменение методики тренировки» (4,67). Очень часто этот способ называют «тренировка по модели». Эта методика предполагает использование в тренировочной работе элементов соревнования и предназначена для контроля над предстартовым волнением. Часто соревнования проходят в иных часовых поясах, поэтому для спортсмена важно

изменить режим дня, время и количество тренировок, рацион питания. Во время тренировок важно формировать поведенческие и эмоциональные акты, проявляемые спортсменом на соревнованиях во время выполнения упражнений (восклицания, объятия, подпрыгивания и т.д.). Возможно моделирование условий, которые могут сложиться в ходе соревнований. Полезно, например, поработать с грифом штанги, которая раньше не использовалась на тренировках; можно тренироваться в жиме на скамье, которая ранее казалась неудобной для этого упражнения. Таким образом, необходимо создать внешние раздражители, повышающие сопротивляемость атлета этим раздражителям.

Вводимый в научный круг материал по пауэрлифтингу показал следующие результаты. Ведущее положение среди способов преодоления сбивающих факторов в тренировочной деятельности принадлежит показателю «Помощь тренера». Вторым по степени значимости выступает способ «Психологический настрой». Далее популярными способами выхода из сбивающих ситуаций в ходе тренировочной деятельности являются: «Подбор партнеров по тренировке», «Методические приёмы» и «Изменение методики тренировки».

### **§ 3. Способы преодоления сбивающих факторов на соревнованиях**

Во время соревнований спортсмен подвержен воздействию целого ряда сбивающих факторов, решение которых требует определенных навыков и умений. Для определения способов преодоления сбивающих факторов во время соревнований среди пауэрлифтеров нами была разработана анкета, в которой представлены 9 способов преодоления сбивающих факторов и 10-ый фактор необходимо обозначить в собственном варианте. Респондентам необходимо расположить их по степени значимости. Так, присвоенный определенному способу ранг #1 имеет наибольшее, а способ под #10 – наименьшее значение для спортсмена.

Новизной данной анкеты является то, что в ней сгруппированы представленные в литературе частные способы преодоления сбивающих факторов, вызывающие изменения в спортивной деятельности пауэрлифтеров.

Для решения поставленной задачи в анкетном опросе приняли участие 160 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В выборку вошли 80 женщин и 80 мужчин в возрасте от 16 до 49 лет. Стаж занятия спортом от 1 года до 34 лет. Спортивная квалификация – от 3-го юношеского разряда до кандидата в мастера спорта, звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Такая выборка оправдана, поскольку она дает возможность в последующих работах рассмотреть способы преодоления сбивающих факторов с разных позиций: пола, возраста, квалификации спортсмена и т.д.

Определение значимости способов преодоления сбивающих факторов, предложенных спортсменам к оценке, проводилось на основе вычисления среднего арифметического, после чего выполнялось ранжирование перечня способов (таблица 6).

Таблица 6. Способы преодоления сбивающих факторов пауэрлифтерами на соревнованиях

№	Способы преодоления сбивающих факторов	ранг (ср. балл)
1.	Подбор партнеров на разминке (более опытных, успешных; близких по духу, целям, задачам)	IV (4,73)
2.	Изменение методики тренировок (тренировка по модели соревнования: изменение времени тренировок, рациона питания, режима дня)	VI (5,19)
3.	Помощь тренера (анализ подходов, выработка стратегии и тактики поведения, поощрение)	I (2,63)
4.	Лекарственные препараты	VII (5,72)

5.	Методические приемы (медитация, гипноз, аутотренинг, визуализация – представление успешного подхода, музыка)	III (3,6)
6.	«Домашнее поведение» (обычный режим питания, свидание с другом (подругой), ремонт автомашины, прослушивание музыки, общение с друзьями и т.д.)	IX (6,55)
7.	Социальная изоляция (побыть одному, почитать книгу и т.д.)	V (5,08)
8.	Общение по выбору (общение с более спокойным или, наоборот, более активным товарищем)	VIII (6,53)
9.	Психологический настрой (формирование состояния боевой готовности)	II (3,43)

Ниже представим анализ первых пяти способов преодоления сбивающих факторов на соревнованиях как наиболее значимых с точки зрения пауэрлифтеров.

Анализ способов преодоления сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу (см. таблицу 6) показывает, что 1 ранг занимает «Помощь тренера» (2,63). Тренер выступает в качестве субъекта, а спортсмен в качестве объекта управления. Функция управления заключается в направленном влиянии на тактико-технические действия спортсмена, в воздействии на его психическое состояние и поведение в целом (Hartman, 1988). Главным критерием эффекта управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена является спортивное достижение. Соревнование является кульминационным этапом в деятельности спортсмена, поэтому лучше всего, когда на соревнованиях рядом находится личный тренер. Взаимоотношения спортсмена и тренера сугубо индивидуальны. Но такое бывает не всегда. На протяжении своей спортивной карьеры спортсменам приходится выступать за различные сборные команды, у которых руководителями, представителями, тренерами бывают разные люди. Со многими приходится контактировать впервые. К сожалению, иногда полезный

и добрый совет со стороны чужого тренера, может не вписываться в индивидуальную систему пауэрлифтера, и тогда ему нужно полагаться только на самого себя, на собственное умение сконцентрироваться, проанализировать ситуацию, чтобы достичь желаемого результата.

На второй позиции способом преодоления сбивающих факторов значится «Психологический настрой» (3,43). Психологический настрой оказывает прямое влияние на работоспособность спортсмена, поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен находится на соревновании. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед сильными соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели качества выполнения действий (Черникова, 1980). Если спортсмен хочет выступить наилучшим образом, он должен непосредственно перед началом соревнования ввести себя в оптимальное боевое состояние и сохранять его до конца борьбы.

Третьим способом преодоления сбивающих факторов пауэрлифтеры выделяют «Методические приемы» (3,6). Поведенческие эффекты используются для того, чтобы сделать чье-то состояние немного лучше, например, релаксация и медитация (Nasution, 1998). При освоении какого-либо навыка, мы мысленно производим оценку действий. Чтобы избежать перегрузки информацией, указания тренера должны сочетаться с внутренними самоприказами спортсмена. Развитие ещё до соревнований навыков концентрации, устойчивости, распределения и переключения внимания; мысленных представлений; воображения, включающего воссоздание в сознании образов, ситуаций, явлений; воспроизведения и дифференцирования мышечных усилий, позволят спортсмену эффективно управлять своим состоянием и избавляться от сбивающих факторов. Многие спортсмены в процессе беседы отмечали положительный эффект от визуализации – представления успешного подхода. Образность – это опыт, который имитирует реальный опыт. Мы можем быть в курсе «представления» образа, ощущать

движения, как образ, или представлять запахи, вкусы или звуки на самом деле, не чувствуя реальной вещи (White, 1998).

Следующим способом пауэрлифтеры выделяют «Подбор партнеров по тренировке» (4,73). Взаимодействие партнеров по команде в условиях соревнований носит, с одной стороны, характер конкурентной борьбы, с другой стороны, характер сотрудничества. Во втором случае взаимодействие предусматривает различные формы деятельности: физическую взаимопомощь, помощь при подготовке спортсмена для выхода на помост (подготовить и намотать бинты на колени, надеть рубашку или комбинезон и т.д.), психологическую поддержку (одобрение, поощрение, целевые установки). Эффективность взаимодействия партнеров зависит от психологического климата в команде, сплоченности, сложившихся межличностных отношений, наличия авторитетных лидеров, хорошо отработанных навыков и опыта совместных действий, поскольку маститые спортсмены в составе единой команды встречаются нередко.

Замыкает пятерку значимых для пауэрлифтеров способов преодоления сбивающих факторов «Социальная изоляция» (5,08). К социальной изоляции в основном прибегают спортсмены, которые испытывают высокий уровень тревоги, напряжения или необходимость значительного времени для концентрации своих усилий. На этапе соревнований они избегают общения. В исследовании Tenenbaum (2008) сообщается о том, что для лучших спортсменов тренер играет важную роль в преодолении стресса на тренировках и соревнованиях. Для них важно побыть одному, посмотреть телевизор, лечь спать, почитать книгу и т.д. для того, чтобы не вступать в общение с чрезмерно активными людьми, которые могут вызывать чувство психологической подавленности или с теми спортсменами, которые тоже склонны к предстартовой тревоге.

Исследования спортивной психологии по проблемам стресса и путям выхода из него до настоящего времени привлекают внимание ученых. Несмотря на наличие множества приемов, защитных механизмов, техник

преодоления сбивающих факторов (Ismailova, 2013), которые успешно применяются тренерами и спортсменами, исследователи активно ведут работы по разработке новых методик и технологий. В данной работе мы описали возможные способы преодоления сбивающих факторов в малоизученном до сегодняшнего дня векторе спортивной психологии – пауэрлифтинге.

Полученные данные могут выступить базой для разработки рекомендаций подготовки к соревнованиям по пауэрлифтингу, что позволит спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свой потенциал и достигнуть высокого результата.

## ГЛАВА 3

### ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И ПАУЭРЛИФТЕРА

#### § 1. Исследование союза «тренер–спортсмен» как фактора успешности пауэрлифтера

В спортивной деятельности атлетов, как правило, на первом месте выступают вопросы физической и технической подготовки, а психологической комфорт спортсменов уступает по значимости. Характер психологической коммуникации в системе «тренер–спортсмен» во многом определяет успешность спортивной деятельности.

Спорт как социальная сфера деятельности человека формирует коммуникативную платформу. В индивидуальных видах спорта ближайшее взаимодействие осуществляется через партнерство с тренером. Качество отношений в диаде «тренер–спортсмен» является ключевым моментом между тренером и атлетом (Jowett, 2017). Высокое качество взаимоотношений между тренером и спортсменом положительно коррелировало с общим уровнем удовлетворенности спортсменов («High quality coach–athlete relationships positively predicted athletes' general happiness») (Lafreniere, 2011).

В спорте тренер – самый главный наставник (Nakhodkin, 2008). Тренер выступает той фундаментальной основой, на которую опирается спортсмен в достижении своих высших результатов. Согласно Mazzer (2015), тренеры находятся в положении, позволяющем оказывать положительное влияние на психическое здоровье молодых людей, и ставят перед собой цель активно поддерживать молодежь в этом направлении («coaches are in a position to positively impact young people's mental health, and set expectations for themselves to actively support young people in this way»).

Результаты исследований, отраженных во второй главе, демонстрируют, что лидирующую позицию в стратегиях преодоления сбивающих факторов

занимает способ «Помощь тренера», что экспериментально подтверждает высокую значимость тренера в спортивной деятельности пауэрлифтера. Этот вывод подтверждается мыслью о том, что тренер играет важную роль в преодолении стресса на тренировках и соревнованиях (Cooper, 1983).

Помимо тренерского опыта и специфики спорта важно изучение взаимоотношений между тренером и спортсменом. Среди разных моделей взаимоотношений (тренер–родитель, спортсмен–партнер и др.) именно партнерство «тренер–спортсмен» считается особенно важным (Jowett, 2017; Lyle, 1999). Поведение «профессиональных отношений» определяет правила, а функции правил таких отношений направлены на то, чтобы сократить межличностные конфликты (например, аргументы) и обеспечить вознаграждение (например, счастье) (Jowett, 2015).

Характер психологической коммуникации в связи «тренер-спортсмен» во многом определяет успешность спортивной деятельности. Следует заметить, что спортивный тандем тренера и спортсмена является неотъемлемой частью любого вида спорта. Если в командных видах спорта на спортсмена, кроме тренера, оказывают воздействие и поддержку члены команды, то в пауэрлифтинге как в индивидуальном виде спорта большое значение в помощи и содействии спортсмена оказывает более опытный человек, которым зачастую выступает именно тренер, что весьма очевидно.

Каждый вид спорта уникален, поэтому и подготовка спортсменов требует индивидуального подхода с учетом спортивной дисциплины. Изучение психологических аспектов подготовки спортсменов в рамках определенного вида спорта дает возможность создать совершенную модель подготовки спортсмена, нацеленного на высокий спортивный результат. Ошибочно мнение о том, что методика подготовки атлетов в пауэрлифтинге сопоставима с методикой тяжелой атлетики. Долгое время тренировочный процесс пауэрлифтеров опирался на программы подготовки спортсменов по тяжелой атлетике. L. Chiu (2007) сообщает, что в последние годы тренеры, связанные с пауэрлифтингом, активно продвигают преимущества методики пауэрлифтинга

(«in recent years, coaches associated with powerlifting have promoted the benefits of powerlifting methodology»).

Тренеры, которые недооценивают важность взаимоотношений между тренером и спортсменом, рискуют не раскрыть весь потенциал своих подопечных («Coaches who underestimate the importance of the coach-athlete relationship may risk not developing their athletes to their full potential») (Lyle, 1999). S. Jowett (2000) подчеркивает важность построения эффективных взаимоотношений между тренером и спортсменом, поскольку качество этих взаимоотношений является решающим фактором удовлетворенности спортсменов, их мотивации и улучшения результатов («Stressed the importance of building an effective coach-athlete relationship, as the quality of this relationship is a crucial determinant of athletes' satisfaction, motivation and improved performance»). Особенно это актуально для силовых видов спорта, сопряженных значительными физическими и морально-психологическими нагрузками, где потребность в эмоциональном разрешении достаточно велика.

Важность роли тренера в деятельности спортсмена неоспорима. Тренер выступает той фундаментальной основой, на которую опирается спортсмен в достижении своих высших результатов. Тренеры обладают уникальной возможностью проводить специализированные технические и тактические инструктажи, а также программы наставничества, которые способствуют психологическому и социальному развитию спортсменов в сложной, целеустремленной и мотивирующей среде («Coaches are uniquely positioned to deliver specific technical and tactical instruction and mentoring programmes that support the psychological and social development of athletes in a challenging, goal-oriented and motivational environment») (Sherwin, 2016).

Несомненно, совершенствование тренировочного процесса необходимо для продуктивной и успешной спортивной деятельности атлета. В исследованиях, проведенных нами ранее, были изучены некоторые аспекты психологической подготовки пауэрлифтеров. В частности, в тренировочной и соревновательной деятельности определены сбивающие факторы,

препятствующие эффективной спортивной карьере атлета-пауэрлифтера (Ljdokova, 2014). В научных работах по изучению способов преодоления сбивающих факторов в тренировочной (Ljdokova, 2014) и соревновательной (Ljdokova, 2014) деятельности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, лидирующая позиция принадлежит такому способу, как «помощь тренера». Данные прошлых исследований определили актуальность изучения взаимодействия между тренером и атлетом. Также необходимо отметить, что за последние 15 лет значительно вырос объем исследований в области коучинга («The past 15 years has witnessed a considerable growth in coaching research») (Tozetto, 2015).

Успешное взаимодействие тренера со спортсменом является важным составляющим в спортивной карьере атлета. Хотя на внутреннюю и самостоятельно определяемую внешнюю мотивацию спортсменов может влиять множество факторов, отношения между тренером и спортсменом являются одним из наиболее важных факторов, влияющих на мотивацию спортсменов и их последующие результаты («Although many factors may impact athletes' intrinsic and self-determined extrinsic motivation, the coach-athlete relationship is one of the most important influences on athletes' motivation and subsequent performance») (Mageau, 2003).

«Особое значение для успешности спортивной карьеры (по мнению самих спортсменов) имеют отношения «спортсмен-тренер»» (Стамбулова, 1999). S. Jowett (2001) подчеркивает важность построения эффективных взаимоотношений между тренером и спортсменом, поскольку качество этих взаимоотношений является решающим фактором удовлетворенности спортсменов, их мотивации и улучшения результатов («stressed the importance of building an effective coach-athlete relationship, as the quality of this relationship is a crucial determinant of athletes' satisfaction, motivation and improved performance»). Позже S. Jowett дополнит мысль о том, что взаимоотношения между тренером и спортсменом не являются дополнением или побочным продуктом тренировочного процесса... а, наоборот, составляют его основу

(«The coach-athlete relationship is not an add-on to, or by-product of, the coaching process ... instead it is the foundation of coaching») (Jowett, 2005).

В начале спортивной карьеры неопытность атлета должна компенсироваться знаниями и опытом тренера. T. Slack (2000) говорит об авторитете тренера и уточняет, что спортсменам следует подчиняться тем, кто может «помочь» им достичь своих целей («athletes should subordinate themselves to those who can 'help' them achieve their objectives»). Квалификация пауэрлифтера прямо пропорциональна квалификации тренера при условии, что тренер принимает активное участие в карьере спортсмена. Эти обстоятельства определяют необходимость изучения действий-приемов тренера по отношению к атлету, занимающегося пауэрлифтингом.

Изучение вопросов взаимодействия в системе «тренер-спортсмен» необходимо для поиска путей решения проблем для наставника. «Устранение и серьезных, и пустяковых проблем в команде зависит от того, известны ли тренеру подходящие алгоритмы их решений. Если да, значит, половина дела уже сделана» (Шоцкая, 2014).

## **§ 2. Фактические действия тренера в союзе «тренер–пауэрлифтер»**

Квалификация пауэрлифтера обнаруживается в прямой зависимости от квалификации тренера при условии, что тренер принимает активное участие в карьере спортсмена. Эти обстоятельства определяют необходимость изучения действий-приемов тренера по отношению к атлету, занимающегося пауэрлифтингом. В связи с этим, целью нашего исследования было определение значимости действий тренера, направленных на спортсменов-пауэрлифтеров.

Участниками анкетного опроса выступило 60 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В выборку вошли 30 женщин и 30 мужчин в возрасте от 16 до 34 лет. Критерии включения в исследование заключались в опыте тренировочной деятельности по пауэрлифтингу не менее 2-х лет и

выступление на соревнованиях не ниже регионального уровня Российской Федерации. Стаж занятий спортом пауэрлифтеров-участников опроса составил от 2 лет до 14 лет. Спортивная квалификация респондентов варьировалась от кандидатов в мастера спорта до звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Такая выборка оправдана, поскольку она дает возможность в последующих работах рассмотреть взаимодействие тренера со своими спортсменами с разных позиций: пола, возраста, квалификации спортсмена и т.д.

Анкета, используемая в данном исследовании, была разработана нами для определения роли тренера в спортивной деятельности пауэрлифтера. В структуру вопросника вошло 13 действий тренера, определяющих участие тренера в деятельности спортсмена-пауэрлифтера. Новизной данной анкеты является то, что в ней сгруппированы действия, которые демонстрируют роль тренера в спортивной деятельности пауэрлифтеров.

Заполнение анкет спортсменами проходило в период двух соревнований: Чемпионат России по классическому пауэрлифтингу (24-27 декабря 2015 г., г. Арзамас), Чемпионат России по пауэрлифтингу (15-20 марта 2016 г., г. Тюмень). Вся процедура проводилась в свободное для атлета время и в удобном для него месте. В процессе анкетирования респонденты расположили фактические действия тренера по степени значимости влияния на пауэрлифтера, оценивая по 10-бальной шкале каждый критерий участия тренера в спортивной деятельности атлета с позиции «Тренер использует по отношению к вам».

Определение значимости действий тренера на спортсменов-пауэрлифтеров проводилось на основе вычисления среднего арифметического, после чего выполнялось ранжирование перечня критериев. Так, присвоенный определенному фактору ранг №1 имеет наибольшее, а фактор под №13 – наименьшее значение на спортсмена.

В результатах исследования (таблица 7) представлены материалы с точки зрения действительных, фактических действий со стороны тренера.

Таблица 7. Фактические действия тренера в отношении спортсменов-пауэрлифтеров

№	Действия тренера	ранг (ср. балл)
1.	Расписывает план тренировок	VIII (8,26)
2.	Присутствует на тренировках	IX (7,81)
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	VI (8,58)
4.	Присутствует на соревнованиях	IV (8,77)
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	III (9,05)
6.	Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XIII (7,06)
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	I (9,57)
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	VII (8,42)
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	XII (7,42)
10.	Использует юмор	X (7,72)
11.	Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)	XI (7,57)
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	V (8,64)
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	II (9,09)

Вначале мы рассмотрим более подробно первые пять действий, которые тренер уже использует по отношению к спортсмену в их совместной спортивной деятельности.

Анализ данных таблицы 7 показывает, что наиболее значимым действием, используемым тренером, является «Оказание помощи на

соревнованиях» (средний балл 9,57). В любом виде спорта тренер высоко оценивает свою роль на соревнованиях, которая выражается в моральной, технической и тактической поддержке спортсмена. Чем выше уровень соревнований, тем выше уровень ответственности, ощущаемый спортсменами и тренерами. Пауэрлифтинг является чрезвычайно сложным и опасным видом спорта. Он связан с подъемом тяжестей, способствующих риску получения травмы при несоблюдении правильной техники тренировок и выступления на соревнованиях. Тренеры в этом виде спорта предпочитают личное сопровождение своих спортсменов, т.к. необходимо быстро просчитать килограммы, знать соперников и их возможности. Спортсменам даже не надо знать, какой вес был на штанге, они должны четко выполнять установки. Главное – тактически переиграть соперников и по возможности не допустить ошибки.

На втором месте среди действий, реализуемых тренерами на практике, «Учет индивидуальных особенностей спортсмена» (9,09). Для тренера, как для любого педагога, важно не только владение теоретическими знаниями в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, но и умелое их использование на практике. Это позволяет оценить особенности психических состояний спортсмена, своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам. Хороший тренер знает, что стимулирует конкретного спортсмена в определенный момент, при помощи чего он сможет получить длительный или кратковременный эффект. Иногда тренер должен дать спортсмену достигнуть определенного результата, т.е. не стать абсолютным победителем, а продемонстрировать свои способности на данном этапе и стремиться к самосовершенствованию. По большому счету, тренер – это человек, способный играть несколько ролей в зависимости от конкретной ситуации и различий в характере спортсменов.

На третьем месте среди показателей данной группы – «Наличие у тренера собственной методики подготовки спортсменов» (9,05). Данный показатель, конечно же, неотделим от всей профессиональной деятельности тренера, и его

высокая позиция в рейтинге закономерна. Тренер должен быть новатором в своем деле, уметь видеть все передовое в методике, тактике своего вида спорта, творчески применять их в работе. В.И. Румянцева и Л.М. Руйбите (2002) отмечают: «Действия, усилия и стремления тренера определенным образом фиксируются в сознании его воспитанников, формируя ответственное отношение и оценку его профессиональных, личностных качеств и особенностей поведения». J.W. Loy (2014) выявил среди методических аспектов тренерской деятельности такой индекс, как «космополитичность», т.е. стремление тренера к личным контактам с известными тренерами и специалистами у себя в стране и за рубежом, что позволяет использовать новые методические приемы со своими спортсменами. На наш взгляд, это актуально для пауэрлифтинга, поскольку это молодой вид спорта и рассмотрение вопросов методики является мало изученной областью.

На четвертом месте оказалось действие – «Присутствие тренера на соревнованиях» (8,77). Безусловно, данный показатель взаимодействует с тем, который оказался на первом месте (оказание помощи на соревнованиях). Известно, что во время соревнований спортсменов особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, поэтому вид доброжелательного и уверенного тренера, его спокойное эмоциональное состояние могут оказать значительное влияние на настрой спортсмена. В свою очередь, все это предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями. По мнению В.Ф. Нусман и др. (1972), для спортсменов в стрессовых ситуациях соревнований нежелательно чрезмерное эмоциональное поведение тренера.

Замыкает пятерку – действие «Оценка успехов/неуспехов спортсмена» (8,64). Подкрепление успеха/неуспеха через поощрение или наказание существует со времен появления человечества. Это позволяло человеку двигаться вперед и достигать новых вершин или отказываться от того, что не приносило успеха. Оценка успехов/неуспехов имеет важное значение, т.к. влияет на поведение спортсмена: 1) тренер может изменить технику выполнения спортсменом определенного действия; 2) тренер может изменить

отношение спортсмена к тренировочной или соревновательной ситуации. Это действие перекликается также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Для одних достаточным будет одобряющий взгляд тренера, а для других важно словесное поощрение или даже небольшое вознаграждение в виде спортивного питания или какого-либо спортивного аксессуара. Система оценки, установленная тренером, может быть действенной и потому, что спортсмены ценят время и усилия, затрачиваемые тренером на работу с ними, а не из-за материальной ценности какой-нибудь награды.

На последующих позициях расположились: «Объяснение методики выполнения упражнений» (8,58), «Оказание психологической поддержки на соревнованиях» (8,42), «Расписывает план тренировок» (8,26), «Присутствие на тренировках» (7,81), «Использование юмора» (7,72), «Проявление требовательности» (7,57), «Демонстрация выполнения упражнений» (7,42) и «Участие в жизни спортсмена» (7,06).

Таким образом, проведенное исследование действий тренера в спортивной деятельности пауэрлифтера, позволяет нам сделать вывод о том, что успех в тренерской работе зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как строит свои отношения со спортсменами и как преподносит им свои знания.

### **§ 3. Желаемые действия тренера в системе «тренер–пауэрлифтер»**

Для проведения настоящего исследования нами была разработана анкета для определения значимости желаемых действий тренера в спортивной деятельности пауэрлифтера. В структуру вопросника вошло 13 действий тренера, определяющих желаемое участие тренера в деятельности спортсмена-пауэрлифтера. Новизной данной анкеты является то, что в ней сгруппированы действия, которые демонстрируют ожидаемую спортсменами роль тренера в тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтеров.

Анкетный опрос был организован среди 60 атлетов-пауэрлифтеров (30 мужчин, 30 женщин) в возрасте от 16 до 34 лет со стажем занятий спортом от 2 лет до 14 лет. В выборку вошли пауэрлифтеры со спортивной квалификацией: кандидаты в мастера спорта, Мастера спорта России и Мастера спорта России международного класса.

Заполнение анкет эмпирического исследования проходило в период прохождения двух соревнований. Так, на Чемпионате России по классическому пауэрлифтингу (24-27 декабря 2015 г., г. Арзамас) и Чемпионате России по пауэрлифтингу (15-20 марта 2016 г., г. Тюмень) респонденты заполняли анкеты в свободное для них время и в комфортном месте. До начала проведения опроса спортсменам сообщили о назначении психологического теста и о том, что информация несет конфиденциальный характер. Пауэрлифтеры расположили желаемые действия тренера по степени значимости влияния на них, оценивая по 10-бальной шкале каждый критерий участия тренера в тренировочной и соревновательной деятельности. Спортсмены определяли значение наставника с позиции «Вы бы хотели, чтобы тренер использовал по отношению к вам», то есть желаемые действия тренера. Данное положение актуально для определения возможных перспективных приемов наставника для увеличения качества взаимосвязи в отношениях тренер-спортсмен.

Вычисление значимости действий тренера на спортсменов-пауэрлифтеров проводилось на основе среднего арифметического; далее выполнялось ранжирование перечня критериев. Так, присвоенный определенному фактору ранг №1 имеет наибольшее, а фактор под №13 – наименьшее значение на спортсмена.

В результатах исследования (см. таблицу 8) представлены проанализированные материалы с точки зрения желаемых спортсменом действий тренера по отношению к его личности.

Таблица 8. Желаемые действия тренера в отношении спортсменов-пауэрлифтеров

№	Действия тренера	ранг (ср. балл)
1.	Расписывает план тренировок	V (9,3)
2.	Присутствует на тренировках	VI (9,25)
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	IV (9,34)
4.	Присутствует на соревнованиях	IX (8,72)
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	I (9,75)
6.	Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XII (8,15)
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	II (9,74)
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	VII (9,02)
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	X (8,26)
10.	Использует юмор	XI (8,17)
11.	Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)	XIII (8)
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	VIII (8,87)
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	III (9,38)

Рассмотрим подробнее первую пятерку желаемых действий тренера как наиболее значимых для пауэрлифтеров.

На первом месте среди действий, которые спортсмены хотели бы, чтобы тренер использовал по отношению к ним, находится «Наличие собственной методики подготовки спортсменов» (9,75). Наши респонденты-пауэрлифтеры хотят, чтобы их тренер обладал не только личностной харизмой, имел

собственные достижения в данном виде спорта и опыт тренерской деятельности, но, прежде всего, сумел дать ему (спортсмену) максимум знаний и создать условия для достижения личных результатов. Спортсмены любого уровня, занимающиеся пауэрлифтингом, тренируются в условиях высокой физической и нервно-эмоциональной нагрузки. Тренер, интересующийся новыми методами организации спортивной деятельности и владеющий новыми техниками работы со спортсменами, будет по достоинству оценен его атлетами.

На втором месте – «Действие оказания помощи на соревнованиях» (9,74). Любое соревнование – значимое событие для спортсменов. В наших предыдущих работах (Ljdokova, 2016) неоднократно рассматривались вопросы, связанные с соревновательной деятельностью пауэрлифтеров. Для спортсменов-пауэрлифтеров важно, чтобы тренер не только помогал на разминочном этапе, осуществлял помощь перед выходом на помост, но и был предприимчивым, самостоятельным, способным принимать важные решения в стрессовых ситуациях, был гибким и сохранял самообладание при решении тактических задач, связанных с соревнованиями, мог организовать и контролировать деятельность спортсменов.

На третье место, как желаемое действие, спортсмены поставили «Учет их индивидуальных особенностей» (9,38). Спортсмен – не механическая машина, а человек, имеющий сложную физиологическую, психологическую, психическую, духовную организацию. Занятие спортом – это лишь часть их жизни. Состояние здоровья, трудности и проблемы в жизни могут оказать дестабилизирующее воздействие на спортсмена. Тренер должен относиться к изменениям в состоянии и жизни спортсмена с пониманием, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным и стремясь оказать поддержку и помощь в решении проблем. Такое отношение тренера поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятия спортом. Конечно, тренеру легче вступать в контакт с общительными спортсменами, чем с замкнутыми, которые ограничивают круг своего общения только близкими людьми. Но в этом и заключается мастерство тренера как педагога. Кроме того,

любой спортсмен желает, чтобы к нему не предъявляли необоснованных требований, а подходили с позиции индивидуальных возможностей.

На четвертое место спортсмены определили действие «Объяснение методики выполнения упражнений» (9,34). Действительно, это важный показатель. Пауэрлифтинг не может обойтись без нагрузок, поэтому при неправильном выполнении упражнений, при недостаточном количестве отдыха для мышц, без хорошей предварительной физической подготовки, этот вид спорта может нанести травмы. Техника выполнения упражнения в каждой дисциплине пауэрлифтинга имеет свои особенности. При выполнении приседания атлету необходимо установить штангу на спине, правильно поставить ноги; при жиме штанги лежа необходимо сделать хват штанги и правильный прогиб в позвоночнике; при становой тяге нужно правильно взять штангу, правильно поставить ноги; даже умение правильно держать голову: поворот, наклон головы, взгляд влияют на прогиб в спине. Усвоение техники выполнения упражнений позволит избежать нежелательных травм и в кратчайшие сроки добиться желаемых результатов.

На пятом месте по выбору респондентов оказалось действие, когда «Тренер расписывает план тренировки» (9,3). Этот показатель, на наш взгляд, связан с действием, которое занимает четвертую позицию. Данное действие особенно важно для новичков – начинающих заниматься данным видом спорта. Только тренер грамотно составит распорядок дня, будет контролировать процесс занятия в тренажерном зале (рассчитает вес, определит количество подходов к штанге, время отдыха и т.д.). Такими действиями тренер не только контролирует тренировки спортсменов с максимальной точностью, но и использует индивидуальный подход.

Несомненно, доминантные позиции действий тренера по отношению к пауэрлифтеру носят фундаментальный характер в системе «тренер-спортсмен». Но действия тренера, занимающие позиции с VI по XIII, также, на наш взгляд, являются серьезными и определяют эффективность взаимодействия наставника и спортсмена, обуславливают успешность спортивной карьеры пауэрлифтера:

VI – «Присутствует на тренировках»;

VII – «Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях»;

VIII – «Оценивает мои успехи/неуспехи»;

IX – «Присутствует на соревнованиях»;

X – «Демонстрирует сам выполнение упражнений»;

XI – «Использует юмор»;

XII – «Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)»;

XIII – «Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)».

Все средние значения выбора респондентов по желаемым для них действиям тренера имеют незначительную разницу в величинах. Это дает нам возможность предположить, что все предлагаемые для оценки действия тренера носят для спортсменов значимый характер.

Для выявления различий между действиями (таблица 7, 8), которые тренер фактически использует при взаимодействии со спортсменом (§2), и действиями, которые спортсмены выделяют как желаемые, мы использовали t-критерий Стьюдента. Статистически значимых различий в 11-ти показателях не выявлено. Имеются различия на уровне значимости  $p=0,01$  лишь по показателям, описывающим деятельность тренера – «Присутствует на тренировках» и «Имеет собственную методику подготовки спортсменов». Ожидания спортсменов по этим двум показателям больше, чем есть в реальности. На наш взгляд, эти два показателя взаимосвязаны. Потребность любого спортсмена не только в укреплении физического здоровья, увеличении мышечной массы и силы, но и в достижении высоких спортивных результатов, повышении своего мастерства. Поэтому большое желание спортсменов максимально использовать опыт и знания тренера оправданы и не вызывают никаких сомнений. Тем не менее, можно предположить, что в нашей выборке испытуемых желаемое со стороны спортсменов в целом совпадает с реальной

деятельностью их тренеров. Тренеры оправдывают ожидания спортсменов. Мы можем считать, что спортсмен и тренер взаимодействуют как единое целое.

Проведенное исследование может стать основой для последующего рассмотрения действий тренера по отношению к мужчинам-пауэрлифтерам и женщинам-пауэрлифтерам; действий тренера, направленных на преодоление спортсменами кризисных ситуаций спортивной деятельности, а также определяющих эффективность спортивных достижений и других аспектов подготовки атлетов.

#### **§ 4. Гендерный подход в изучении действий тренера**

Важность изучения гендерного аспекта во взаимоотношениях между тренером и спортсменом заключается в его прикладном значении, поскольку предоставляет существенную информацию для тренеров об эффективных отношениях в системе «тренер-спортсмен» с учетом гендерной (половой) принадлежности пауэрлифтеров.

Современная тенденция эмансипации в женском спорте характеризуется захватом некогда мужских спортивных территорий спортсменками (Соболева, 2013). Число женщин-спортсменок за последние годы резко возросло («The number of female athletes has increased dramatically during recent years») (Fasting, 2000). Так, количество женщин на чемпионате России по пауэрлифтингу (IPF) в 1997 году составило 69 участниц, в 2007 году – 62 спортсменки, а в 2017 – 87. Рост численности женщин, занимающихся пауэрлифтингом, выдвигает определенные условия к процессу подготовки атлетов с учетом их гендера. Так, гендерное исследование сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров не обнаружило принципиальных различий в выделении значимых сбивающих факторов (Ljdokova, 2015), что является важной информацией для тренера в успешной спортивной деятельности его атлетов.

Данное исследование основано на следующем вопросе: «Какие фактические и желаемые действия тренера являются приоритетными в спортивной деятельности мужчин-пауэрлифтеров и женщин-пауэрлифтеров?».

В настоящем исследовании авторами предпринята попытка определения значимости действий тренера, направленных на спортсменов-пауэрлифтеров с учетом гендерной (половой) принадлежности спортсменов. А также в выявлении статистически значимых различий фактических и желаемых действий тренера в отношении мужчин-спортсменов и женщин-спортсменок.

Исследования по взаимоотношениям тренер-спортсмен, как правило, сосредоточены на обобщенном содержании и качестве отношений, оставляя пробел в литературе о роли ситуационных факторов (Rhind, 2012). В ходе работы над исследованием нами использованы методы: анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование, методы математико-статистической обработки данных (t-критерий Стьюдента). Для гендерного исследования роли тренера в спортивной деятельности пауэрлифтеров нами была разработана анкета, состоящая из 13 действий тренера, которые чаще всего использует тренер в своей деятельности.

Респондентами в анкетном опросе выступили 60 спортсменов-пауэрлифтеров. В выборку вошли 30 мужчин и 30 женщин. Критерии включения в исследование заключались в опыте тренировочной деятельности по пауэрлифтингу не менее 2-х лет и выступление на соревнованиях не ниже регионального уровня Российской Федерации. Стаж занятий спортом пауэрлифтеров-участников опроса составил от 2 лет до 14 лет. Спортивная квалификация респондентов варьировалась от кандидатов в мастера спорта до звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Такая выборка репрезентативна и оправдана, поскольку она дает возможность в последующих работах рассмотреть взаимодействие тренера со своими спортсменами с разных позиций: пола, возраста, квалификации спортсмена и т.д. Это позволяет более информативно обобщить материал исследования.

Заполнение анкет спортсменами проходило в период соревнований: Чемпионат России по классическому пауэрлифтингу (24-27 декабря 2015 г., г. Арзамас), Чемпионат России по пауэрлифтингу (15-20 марта 2016 г., г. Тюмень). Вся процедура проводилась в свободное для атлета время и в удобном для него месте. В процессе анкетирования респонденты расположили действия тренера по степени значимости влияния на пауэрлифтера, оценивая по 10-бальной шкале каждый критерий участия тренера в спортивной деятельности атлета.

Участники анкетного опроса расположили действия тренера по степени значимости влияния на спортсмена (оценка по 10-бальной шкале каждого критерия по участию тренера в спортивной деятельности). В первом случае предлагалось оценить фактические действия с позиции «Тренер использует по отношению к вам», во втором случае желаемые – «Вы бы хотели, чтобы тренер использовал по отношению к вам».

Определение значимости действий тренера на спортсменов-пауэрлифтеров проводилось на основе вычисления среднего арифметического, после чего выполнялось ранжирование перечня критериев. Так, присвоенный определенному фактору ранг 1 имеет наибольшее, а ранг 13 – наименьшее значение на спортсмена. Для выявления различий в действиях, используемых тренером, и желаемых с позиции мужчин-спортсменов и женщин-спортсменок был использован t-критерий Стьюдента.

В ходе исследования нами определен список действий тренера в системе «тренер-спортсмен» с учетом гендерного подхода (таблица 9).

Таблица 9. Действия тренера в отношении мужчин-пауэрлифтеров  
и женщин-пауэрлифтеров

№	Действия тренера	фактические, ранг		желаемые, ранг	
		муж.	жен.	муж.	жен.
1.	Расписывает план тренировок	IX	V	V	IV
2.	Присутствует на тренировках	XII	VII	III	VII
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	VII	III,5	V	II,5
4.	Присутствует на соревнованиях	IV	VII	VIII	IX
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	II	VII	I	VII
6.	Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XI	XIII	XII	X
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	I	II	II	II,5
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	V	IX,5	VII	VII
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	X	XII	IX,5	XIII
10.	Использует юмор	VIII	XI	XI	XII
11.	Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)	XIII	IX,5	XIII	XI
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	VI	III,5	IX,5	V
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	III	I	V	I

Результаты исследования (таблица 9) демонстрируют нам, что мужчины и женщины описывают фактическое поведение тренера по отношению к ним и желаемые действия, достаточно одинаково. «В спорте в силу его соревновательности, конкурентности более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения, которые усваивают не только юноши, но и девушки, занимающиеся им» (Damadaeva, 2012). На наш взгляд, это связано с тем, что занятия силовыми видами спорта предполагают, прежде всего, нацеленность на высокий личный спортивный результат, проверку своих личных возможностей, а не на близкие социальные отношения с членами команды или своими соперниками. Соревнование – это показатель личного совершенствования спортсменов. И мужчина, и женщина рядом с тренером чувствуют себя увереннее и спокойнее, особенно в стрессовых ситуациях соревнований.

В представлении спортсменов тренер должен быть готов пойти на различные риски, обладать знаниями теории и практики спорта, применять новые идеи в своей работе (мужчины: «Имеет собственную методику подготовки спортсменов»). Эффективность тренировки зависит от того, насколько она разнообразна. Для того чтобы достигать большого результата в каждом движении, необходима отработка каждого из его элементов, важны также наглядные пособия (фото, видео и т.д.) и показ (женщины: «Объясняет методику выполнения упражнений»). При разработке системы оценки успехов/неуспехов применяются те награды (поощрения), которые имеют действительную для них ценность, соответствующую уровню и возрасту спортсменов. При этом всегда необходимо помнить, что физический и эмоциональный стресс, которому подвергаются спортсмены, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, особенно в начальный период занятий спортом.

«Учет индивидуальных особенностей», выделяемое как значимое действие тренера пауэрлифтерами обоих полов, определяет всю сущность тренерской деятельности. Ведь основная задача тренера – раскрыть

потенциальные возможности воспитанника не только в спорте, но и в учебе, труде и в жизни; повысить самооценку (если это необходимо), помочь самоутвердиться; создать условия для занятий спортом, исходя из индивидуальных возможностей спортсмена, его эмоционального и соревновательного настроя.

Использование t-критерия Стьюдента позволило выявить различия на статистически значимом уровне в действиях, используемых тренером и желаемых спортсменами, с позиции мужчин-спортсменов и женщин-спортсменок (таблица 10, 11).

Таблица 10. Различия в фактических действиях тренера по отношению мужчин-пауэрлифтеров и женщин-пауэрлифтеров

№	Действия тренера	муж., ср. балл	жен., ср. балл	УР*
1.	Расписывает план тренировок	6,89	9,69	0,001
2.	Присутствует на тренировках	6,22	9,46	0,001
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	7,44	9,77	0,01
4.	Присутствует на соревнованиях	8,11	9,46	0,01
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	8,67	9,46	
6.	Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	6,44	7,69	
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	9,22	9,92	0,001
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	7,78	9,08	
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	6,78	8,08	
10.	Использует юмор	7	8,46	

11.	Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)	6,11	9,08	
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	7,56	9,77	0,001
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	8,22	10	0,001

Примечание: УР – уровень различия

Таблица 11. Различия в желаемых действиях тренера по отношению мужчин-пауэрлифтеров и женщин-пауэрлифтеров

№	Действия тренера	муж., ср. балл	жен., ср. балл	УР*
1.	Расписывает план тренировок	8,78	9,85	
2.	Присутствует на тренировках	8,89	9,62	
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	8,78	9,92	
4.	Присутствует на соревнованиях	8,22	9,38	
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	9,89	9,62	
6.	Участствует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	7,11	9,23	0,01
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	9,56	9,92	0,01
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	8,44	9,62	
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	8	8,54	
10.	Использует юмор	7,44	8,92	
11.	Проявляет требовательность (соблюдение	6,89	9,15	0,01

	режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)			
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	8	9,77	0,01
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	8,78	10	0,001

*Примечание: UP – уровень различия*

Согласно данным таблицы 10 и 11, средние значения по показателям у мужчин ниже, чем у женщин. На наш взгляд, это достаточно закономерно. Спорт исторически считался институтом социализации стереотипов мужского поведения, формирования мужских качеств, особенно в силовых видах спорта. Опытный тренер сегодня пытается компенсировать это более внимательным, методически детальным и скрупулезным трудом со своими спортсменами, учитывая при этом также гендерные особенности (кондиционные способности выше у мужчин, координационные – у женщин).

Женщины, занимающиеся пауэрлифтингом, зачастую до этого не имели представления о данном виде спорте, инвентаре, который используется, роли экипировки, поэтому тренеры уделяют столь значительное внимание расписанию плана тренировок, объяснению методики выполнения упражнений, всему тому, что связано с тренировочной и соревновательной деятельностью. Мужчины же, с детства воспитывающие в себе мужественность, – играли во дворе в хоккей, футбол, отжимались, дрались, использовали при тренировке мышц гантели, штангу. Таким образом, силовые виды спорта не являются для них чем-то совсем уж неизведанными.

При оценке успехов и неудач к женщинам фактически адресуется больше реакций положительной обратной связи со стороны тренера, чем к мужчинам. В свою очередь, мужчины больше поздравительных, поощрительных замечаний после выступления получают от товарищей, чем женщина.

Учет индивидуальных особенностей тренером также играет немаловажную роль в подготовке женщин-пауэрлифтеров. Усвоение гендерной роли девушками-спортсменками осложняется противоречиями между традиционной женской моделью поведения и требованиями «мужского» вида деятельности, каким является пауэрлифтинг. Вообще, в спорте, в силу его особенностей (соревновательности, конкурентности), более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения. Однако уникальность этого вида спорта заключается в том, что женщины, занимающиеся пауэрлифтингом, не становятся «мужеподобными», не изменяется общий габитус, при правильном режиме и методике тренировки не оказывает отрицательных влияний на репродуктивную систему женского организма. Учитывая психофизиологические особенности женщин, тренер больше уделяет внимания им при объяснении методики выполнения упражнения (захват штанги, стойка и т.д.); соблюдении техники безопасности, т.к. риск получить травмы у женщин гораздо выше, чем у мужчин; правил поведения во время тренировки. Кроме того, мы считаем, что одна из задач тренера (как человека, воспитателя) в том, чтобы женщина-спортсменка сохранила в себе женственность, обаяние и другие качества, присущие только женщине.

В ситуации желаемых действий тренера по отношению к мужчинам-пауэрлифтерам и женщинам-пауэрлифтерам различия выявились по следующим показателям: «Участствует в вашей жизни», «Оказывает помощь на соревнованиях», «Проявляет требовательность», «Оценивает мои успехи/неуспехи» и «Учитывает мои индивидуальные особенности». Уровень потребностей по ним выше у женщин, чем у мужчин.

Наблюдение за мужчинами-пауэрлифтерами и женщинами-пауэрлифтерами показало, что и у тех, и других проявляются устойчивые типы индивидуального и социального поведения при подготовке к соревнованиям и во время соревнований: сосредоточение перед выходом, слушание музыки и т.д. Однако, в ситуациях выезда на соревнования командой, в которой могут быть собраны спортсмены из разных городов, мужчины проводят больше

времени со своими товарищами по команде, чем женщины. Женщины, в свою очередь, проводят больше времени со своим тренером в предсоревновательной фазе, а также получают значительно больше реакций обратной связи, чем мужчина, от своих тренеров. То же касается и ситуации соревнований. У женщин более высока потребность в сильном товарище-тренере. Оказание помощи на разминке, при выходе к снаряду, голосовая поддержка востребованы больше у женщин.

Кроме того, в пауэрлифтинге спортсмены соревнуются одновременно, т.е. независимо друг от друга, отсутствует непосредственный контакт между спортсменами в процессе поединка. Соревновательное общение с противником, постоянный дефицит пространства и времени, изменяющиеся условия спортивного конфликта ставят перед спортсменами сложные мыслительные и двигательные задачи (Ljdokova, 2014). Женщины-спортсменки, несмотря на высокий уровень стрессоустойчивости, могут растеряться в этих условиях. Тренер разрабатывает стратегические и тактические ходы, о которых не задумывается женщина: анализ ситуации, заявка исходной массы снаряда, даже соблюдение режима дня и питания. Требовательность и некоторая жесткость тренера с лихвой будут компенсированы успехом спортсмена.

Типологические особенности нервной системы женщины определяют ее как более эмоциональную, возбудимую, впечатлительную. R. Colker и C.S. Widom (1980) выявили, что спортсменки менее фемининны, чем не спортсменки, но не более маскулинны, чем последние. Вывод: женщина остается женщиной в любом виде спорта. Часто наблюдается перенос содержания тренировки мужчины без какой-либо корректировки на тренировку женщин (Федоров, 1995). Вся программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывались индивидуальные особенности спортсменки. Значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повторов и подходов, время отдыха между ними, настроение и т.д.

Оценка успехов и неудач имеет разный акцент на разных этапах формирования личности спортсмена: для начинающих спортсменов

целесообразно использовать информацию, касающуюся механических принципов, самоприказов; для опытных – больше концентрировать внимание на элементах движения.

У женщин-пауэрлифтеров оказалась высока потребность в участии тренера в личной жизни. Именно через него происходят обучение, передача знаний, воспитание. Женщины более расположены к тренеру, который открыт для контактов, дает не только профессиональные советы по спорту, но и с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсменка чувствует себя, поддерживают ли родители увлечение спортом; спрашивает об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах. Девушки, по природе, более коммуникабельны, более чутки к состоянию другого и отношению к ним, более доверчивы к хорошим словам. Тренеру-мужчине следует иметь в виду, что при разговоре с девушками должны присутствовать элементы рыцарского отношения к женщине. В то же время, лица женского пола предпочитают, чтобы при занятиях спортом ими руководил мужчина. Зачастую это связано с тем, что девушки (женщины) видят в тренере своего отца или образ идеального отца (доброе и сильное, готовое защищать). Возможно, роль играет и влюбленность спортсменок в тренера, как образец мужского типа поведения. Согласно психоаналитической теории З. Фрейда, это не что иное, как механизм переноса на тренера своих эмоциональных детских отношений к отцу, своеобразное оживление комплекса Электры.

Результаты исследования показали, что тренеры высокого класса обладают не только эмоциональным самоконтролем и высоким уровнем интеллектуального развития, но и достаточно гибкие, имеющие свою методику подготовки спортсменов и учитывающие гендерную (половую) принадлежность спортсменов. Такое понимание и сотрудничество между тренером и спортсменом позволит достичь высоких уровней физической подготовленности, что может явиться темой последующих исследований.

## **§ 5. Взаимодействие тренера со пауэрлифтерами юношеской и юниорской группы**

Для повышения спортивного результата тренеру необходимо знать, в том числе, и об оптимальных способах взаимодействия со спортсменом. Особенно в изучении нуждаются спортсмены юношеской и юниорской групп. У молодых атлетов достаточно изменчивы волевые качества, поскольку приходится на этапы психологического становления и развития личности.

В данном параграфе представлен анализ действий тренера действия тренера с учетом соответствия фактических и ожидаемых поступков наставника по отношению к пауэрлифтерам юношеской и юниорской групп.

В исследовании приняли участие 30 пауэрлифтеров категории «юноши» (14-18 лет) и «юниоры» (18-23 года). Стаж занятия пауэрлифтингом определялся на основе опыта выступления на соревнованиях от 1 года до 7 лет. Заполнение анкеты осуществлялось спортсменами на Первенстве России среди юношей и юниоров (28 января – 1 февраля 2019 г., г. Москва). Критерием отбора респондентов для участия в исследовании было партнерство в отношениях «тренер–спортсмен» не менее трех месяцев. Спортивная квалификация респондентов: от II спортивного разряда до звания «Мастер спорта России».

Для определения роли тренера в спортивной деятельности пауэрлифтеров использована анкета, разработанная авторами ранее (Ljdokova, 2017). Возможные действия и поступки наставника рассматривались с позиции фактического участия («Тренер использует по отношению к вам») и с позиции желаемых действий («Вы бы хотели, чтобы тренер использовал по отношению к вам»). Респонденты оценили каждый критерий участия тренера в спортивной деятельности по степени значимости влияния на спортсмена. Шкалы ответов варьировались от 1 (категорически не согласен) до 10 (полностью согласен). Так, присвоенный определенному фактору ранг 1 имеет наибольшее значение, а ранг 13 – наименьшее значение для спортсмена. Определение значимости

действий тренера на пауэрлифтеров проводилось на основе вычисления среднего арифметического. Далее материалы опроса подверглись ранжированию.

Проведенный опрос и последующий анализ данных (таблица 12) показал наиболее важные действия тренера с позиции спортсмена в условиях фактических и желаемых поступков.

Таблица 12. Фактические действия тренера по отношению к юношам и юниорам в пауэрлифтинге

№	Действия тренера	ранг (ср. балл)
1.	Расписывает план тренировок	III (9,66)
2.	Присутствует на тренировках	V,5 (9,42)
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	II (9,75)
4.	Присутствует на соревнованиях	VII,5 (9,17)
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	V,5 (9,42)
6.	Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XI (8,5)
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	IV (9,58)
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	X (8,83)
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	XII (8,25)
10.	Использует юмор	IX (9)
11.	Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)	VI (9,21)
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	VII,5 (9,17)
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	I (9,83)

Лидирующую позицию среди фактических действий анкеты занимает «Учет индивидуальных особенностей спортсмена», что безусловно закономерно, на наш взгляд. Подростковый и юношеский возраст – это период активного становления личности, когда юноши и девушки устанавливают свою личностную позицию в различных группах взаимодействия; ориентируются на оценку значимых для них людей в отношении себя в противовес оценке родителей. Тем не менее, подростково-юношеский возраст ни в коей мере не следует считать лишь критической фазой развития. В большинстве случаев взросление протекает через поиск способов преодоления своих внутренних противоречий через активные социальные действия и ресурсы (общение с родителями, друзьями, значимыми для них людьми) (Регуш, 2017). Занятия спортом и спортивные успехи являются одним из адекватных способов роста самосознания. Тренер, как значимое лицо, ориентируется не только на физические возможности и растущий организм юного спортсмена, но и заботится о формировании личности. Индивидуальный подход (учет состояния здоровья, настроения, трудностей в учебе, жизни, взаимоотношениях со сверстниками и родителями и в целом интерес к судьбе молодого человека) способствует формированию интереса к здоровому образу жизни, дифференциации и осознанности эмоциональных реакций, повышает самоинтерес. При успехах в спорте самооценочные суждения приобретают относительную устойчивость и независимость от оценок других, а самоуважение характеризуется более позитивной окраской. Зная индивидуально-возрастные особенности, тренер, конечно, ориентируется на них.

Действие тренера, связанное с объяснением методики выполнения упражнений, находится на втором месте. Молодые люди, начинающие заниматься сразу с серьезными отягощениями (желание доказать всем свое преимущество), могут получить серьезные травмы опорно-двигательного аппарата и нарушить психику. Задача тренера – не нарушить, а сохранить

физическое и психическое здоровье юного спортсмена на долгие годы занятия спортом.

«Расписывает план тренировок» – действие, занявшее третью позицию, связано с предыдущим действием тренера. Степень приспособляемости молодого организма к упражнениям еще недостаточна: она гораздо ниже, чем у взрослых. Часто юноши переоценивают свои возможности, у них сильно развито чувство соперничества и на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма (Шейко, 2004). Тренер расписывает план тренировок, в том числе, и для безопасности. Очень важно подбирать средства воздействия на спортсменов.

Результаты опроса молодых пауэрлифтеров по желаемым действиям тренера представлены в таблице 13.

Таблица 13. Желаемые действия тренера по отношению к юношам и юниорам в пауэрлифтинге

№	Действия тренера	(ср. балл)
1.	Расписывает план тренировок	V,5 (10)
2.	Присутствует на тренировках	V,5 (10)
3.	Объясняет методику выполнения упражнений	V,5 (10)
4.	Присутствует на соревнованиях	V,5 (10)
5.	Имеет собственную методику подготовки спортсменов	V,5 (10)
6.	Участвует в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XI (9,92)
7.	Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	V,5 (10)
8.	Оказывает психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях	V,5 (10)
9.	Демонстрирует сам выполнение упражнений	XIII (9,58)
10.	Использует юмор	XII (9,83)

11.	Проявляет требовательность (соблюдение режимных моментов во время тренировок и на соревнованиях, питания и т.д.)	V,5 (10)
12.	Оценивает мои успехи/неуспехи	V,5 (10)
13.	Учитывает мои индивидуальные особенности (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	V,5 (10)

Результаты анкеты (таблица 13) по желаемым действиям тренера свидетельствуют о том, что существенных различий в средних баллах не обнаружено (диапазон средних баллов от 9,83 до 10). Ранжирование выявило, что 10 баллов среднего значения имеют 10 показателей из 13, то есть все действия тренера потенциально важны для пауэрлифтера и равно желаемы. Данным показателям по правилам ранжирования мы присвоили ранг V,5. В начале спортивной карьеры неопытность молодого атлета в силу своего юного возраста, изменчивостью волевых качеств и психической нестабильностью должна компенсироваться знаниями и опытом тренера. Спортсменам следует подчиняться тем, кто может «помочь» им достичь своих целей («Athletes should subordinate themselves to those who can ‘help’ them achieve their objectives») (Slack, 2000).

Анализ желаемых действий тренера показал, что спортсменам юношеской и юниорской групп сложно определить функционал, реализуемый тренером, выделить особо значимые действия тренера по отношению к ним. Для пауэрлифтеров важны практически все указанные в анкете действия. Это демонстрирует, прежде всего, психологическую неготовность спортсменов к нагрузкам, которые предполагает тренировочная и соревновательная деятельность; неготовность принимать самостоятельные решения; потребность в постоянном нахождении рядом с тренером. Как следствие, возникает максимальное напряжение физических и психических сил, сильное переживание поражения. Часто для юного спортсмена это стресс, который он еще не умеет преодолевать. Поэтому столь широк диапазон требований. В

процессе взаимодействия не только тренер познает спортсмена, но и юный спортсмен познает себя: свой организм, свои притязания, свои возможности, свои психологические качества (особенности воли, саморегуляции, самоконтроля и т.д.). Все это важно не только для спортивных результатов, но и формирования полноценной психически здоровой личности.

## **§ 6. Анализ действий тренера пауэрлифтерами ветеранской группой**

Преимущественно темы спортивных исследований сфокусированы на изучении спортсменов молодого возраста, что достаточно оправдано, поскольку именно эта группа представляет собой престиж и авторитет защищаемой страны на международном уровне.

В условиях демографического сдвига в сторону увеличения продолжительности жизни все большее число людей зрелого и пожилого возраста участвуют в спорте. Эти соревнования воспитали целые поколения спортсменов-ветеранов («These events have created generations of Masters athletes») (Baker, 2015). Ранее спорт считался важным для развития молодежи, но в настоящее время возможность участия в спорте видится в позитивном развитии на протяжении всей жизни. За последнее поколение значительно увеличилось число здоровых пожилых людей, активно занимающихся спортом («The number of healthy older individuals who are active in sports has increased significantly during the past generation») (Foster, 2007). Увеличение числа спортсменов, участвующих во Всемирных играх мастеров, является еще одним свидетельством того, что пожилые люди все больше вовлекаются в соревновательный спорт («The increasing participation of athletes in the World Masters Games is further evidence that older adults are becoming more involved in competitive sport») (Delvecchio, 2013).

Настоящее исследование было организовано с целью изучения фактических и желаемых действий тренера по отношению к пауэрлифтеру старше 40 лет. Этот вопрос имеет большой интерес, как в контексте

пауэрлифтинга, так и в контексте спорта, поскольку воспринимаемое спортсменом качество отношений с тренером связано с уровнем выгорания атлета (Isoard-Gauthier, 2016).

В работе использована разработанная авторами анкета по выявлению важных действий тренера и вариантов его участия в спортивной деятельности подопечного с точки зрения самих спортсменов.

В исследовании значимых действий тренера по отношению к ветеранам пауэрлифтинга приняло участие 30 спортсменов. Критерием отбора респондентов для участия в исследовании было партнерство в отношениях «тренер-спортсмен» для данной категории не менее трех месяцев.

Согласно возрастной классификации Правил Международной федерации пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation, 2019), возраст от 40 лет соответствует категории «ветераны». Средний возраст участников данного исследования составил 47,3 лет; стаж занятия пауэрлифтингом – от 5 лет до 21 года. В группу респондентов вошли и те, кто занимался пауэрлифтингом до наступления ветеранского возраста. А также в выборку вошли и такие участники, которые начали заниматься силовым троеборьем после 40 лет, а ранее занимались другим видом спорта. Спортивная квалификация респондентов – кандидат в мастера спорта, «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса» по пауэрлифтингу.

В рамках исследования респонденты отвечали на вопросы подготовленной анкеты. Анкета включала в себя 13 пунктов возможных действий в двух аспектах: фактического и желаемого участия.

Анкетный состав поступков тренера условно можно рассмотреть с двух позиций. Так, восемь действий анкеты относятся к техническому и методическому сопровождению спортсмена (например, «Присутствует на тренировках», «Объясняет методику выполнения упражнений», «Присутствует на соревнованиях», «Оказывает помощь на соревнованиях (разминке, выходе на помост)» и др.). Остальные пять пунктов действий тренера отражают отношение к пауэрлифтеру как личности (например, «Оказывает

психологическую поддержку на тренировках и соревнованиях», «Использует юмор», «Оценивает мои успехи/неуспехи» и др.).

Респонденты оценили каждый критерий участия тренера в спортивной деятельности по степени значимости влияния на спортсмена. Шкалы ответов варьировались от 1 (категорически не согласен) до 10 (полностью согласен). Присвоенный определенному фактору ранг 1 имеет наибольшее значение, а ранг 13 – наименьшее значение для атлета.

Сбор данных для исследования осуществлялся на Первенстве федерации пауэрлифтинга России среди ветеранов (с 28 марта по 1 апреля 2018 г., г. Череповец). Перед началом проведения анкетирования участники были проинформированы об общих целях исследования и требованиях к участию. Заполнение анкеты осуществлялось лично спортсменами на соревнованиях. Мы уведомили спортсменов о том, что сбор данных был конфиденциальным. Заполнение анкеты заняло примерно 15-20 минут. Также мы гарантируем, что заполнение анкет было категорически добровольной процедурой.

Определение значимости действий тренера на пауэрлифтеров старше 40 лет проводилось на основе вычисления среднего арифметического. Далее материалы опроса подверглись ранжированию. Результаты сводной статистики представлены в таблицах 14 и 15.

Согласно данным таблицы 14, наиболее значимыми действиями, используемыми тренером при взаимодействии со пауэрлифтерами, являются: I ранг – «Оказание помощи на соревнованиях», II ранг – «Имеет собственную методику подготовки спортсменов», III,5 ранг – «Присутствует на соревнованиях», III,5 ранг – «Учитывает мои индивидуальные особенности».

Таблица 14. Фактические действия тренера по отношению к пауэрлифтерам ветеранской группы

№	Действия тренера	ранг (ср. балл)
1.	Оказание помощи на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	I (9,4)
2.	Владение собственной методикой подготовки спортсменов	II (8,08)
3.	Присутствие на соревнованиях	III,5 (8,6)
4.	Учет моих индивидуальных особенностей (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	III,5 (8,6)
5.	Оценка моих успехов/неуспехов	V (8,5)
6.	Оказание психологической поддержки на тренировках и соревнованиях	VI (8,2)
7.	Объяснение методики выполнения упражнений	VII (7,9)
8.	Составление плана тренировок	VIII (7,2)
9.	Использование юмора	IX (7,1)
10.	Личная демонстрация выполнения упражнений	X (6,7)
11.	Участие в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XI,5 (6,6)
12.	Присутствие на тренировках	XI,5 (6,6)
13.	Проявление требовательности (соблюдение режима на тренировках и соревнованиях, питания и т.д.)	XIII (6,3)

Доминантное положение тренерского действия «Оказание помощи на соревнованиях» объясняет следующее обстоятельство: каким бы опытным и психологически сформированным ни был спортсмен, ему всегда важна спортивная помощь со стороны наставника. Достаточно закономерный и объяснимый выбор респондентов, поскольку соревнования являются кульминационным событием в деятельности атлета.

Высокая значимость соревнования как этапа спортивной карьеры накладывает на себя отпечаток физической и эмоциональной нагрузки. Тревожность, связанная с конкуренцией, могла негативно сказаться на результативности («Competitive trait anxiety may have negatively impacted performance») (Judge, 2016). Участие тренера в соревновательных мероприятиях помогает разделить эмоциональное напряжение, а также осуществить техническую (мотание бинтов на колени, одевание экипировочной формы и т.д.) и организационную помощь (заявка веса штанги на следующие подходы, тактическая борьба в подсчете итоговой суммы). В связи с этим, тренерская помощь на соревнованиях имеет большое значение для спортсмена.

В своем тренере зрелый спортсмен видит не только наставника, но и друга, товарища. Зачастую, во время соревнований, они взаимодействуют как коллеги. Тренер больше выполняет поддерживающую, сопровождающую функцию. Для пауэрлифтера старше 40 лет важно, чтобы рядом на соревнованиях был тренер-друг, который окажет помощь на разминке, при выходе на помост, не будет ментором, но даст практические советы, поможет выработать стратегию в отношении соперников.

На втором месте действие, которое использует тренер в отношении спортсменов ветеранской группы – «Владение собственной методикой подготовки спортсменов». У спортсмена старшего 40 лет, как правило, и тренер достаточно опытный. Многолетний стаж тренерской деятельности предполагает формирование собственной методики. В этой ситуации это два единомышленника, работающие на единую задачу.

Следует отметить, что тренировки молодых и взрослых несколько схожи: требуют большой осторожности, внимания к деталям. Суставы могут быть истощены из-за многолетних тренировок. Возрастные изменения влияют на все физиологические системы, включая те, которые используются во время упражнений и спорта (Reaburn, 2014). Поэтому у опытных тренеров есть свои методические секреты дополнительного укрепления мускулатуры (например, приседание со штангой, расположенной высоко на плечах; жим на скамье

широким хватом; перенос нагрузки на ноги во время выполнения становой тяги и т.д.). Наставники делятся опытом подготовки к соревнованиям, оптимизация тренировок, избежание травм и т.п. (Austin, 2012; Sutphin, 2014). Задача тренера при разработке собственной методики – сохранить и здоровье, и спортивное долголетие своего «ученика».

Третью ранговую позицию заняли сразу два действия: «Присутствие на соревнованиях» и «учет моих индивидуальных особенностей». В целом, все приоритетные описываемые действия, на наш взгляд, взаимосвязаны между собой. Присутствие на соревнованиях тренера-друга позволяет зрелому спортсмену достичь состояния, описываемого в литературе, как боевая готовность (Ильин, 2012). Психологический настрой – немаловажная составляющая в подготовке спортсменов, которая «субъективно складывается на основе опыта физической и психической активизации организма перед предстоящей конкретной деятельностью» (Сергеев, 2008). Если юный спортсмен учится контролировать свои эмоции, но возбуждение продолжает оставаться доминирующим, то зрелый спортсмен имеет меньше проблем с контролем над своими эмоциями и ему необходима лишь поддержка понимающего человека.

Тренер сосредоточен не только на развитии и возвращении талантов, навыков и достижении оптимальных физических результатов спортсменов, но и учитывает собственные личные качества, которые могут положительно или отрицательно повлиять на его/ее поведение в процессе тренировки («A coach is not just focused in developing and nurturing talent/skills and optimum physical performances of the athletes alone but also considers his own personal characteristics that could have positively or negatively effect on his/her behavior towards coaching») (Gustl, 2018). Хорошее знание своего спортсмена позволяет тренеру прочувствовать его эмоциональный настрой, уловить малейшие изменения его физического и психического состояния и учесть это в выборе способов преодоления сбивающих факторов (Ljdokova, 2014). У каждого это будут именно свои средства: юмор, приятное воспоминание, любимая музыка и т.д.

Проанализируем действия тренера, выделяемые пауэрлифтерами, как желаемые по отношению к ним (таблица 15).

Таблица 15. Желаемые действия тренера по отношению к пауэрлифтерам ветеранской группы

№	Действия тренера	ранг (ср. балл)
1.	Оказание помощи на соревнованиях (разминке, выходе на помост)	I,5 (10)
2.	Оказание психологической поддержки на тренировках и соревнованиях	I,5 (10)
3.	Владение собственной методикой подготовки спортсменов	III (9,9)
4.	Оценка моих успехов/неуспехов	IV (9,7)
5.	Использование юмора	V (9,4)
6.	Учет моих индивидуальных особенностей (состояние здоровья, настроение, трудности в жизни и т.д.)	VI (9,3)
7.	Объяснение методики выполнения упражнений	VII (9,2)
8.	Присутствие на тренировках	VIII (9,1)
9.	Составление плана тренировок	IX (9)
10.	Личная демонстрация выполнения упражнений	X (8,8)
11.	Участие в Вашей жизни (личной, учебной, профессиональной)	XI (8,4)
12.	Присутствие на соревнованиях	XII (8,2)
13.	Проявление требовательности (соблюдение режима на тренировках и соревнованиях, питания и т.д.)	XIII (7,5)

Первые две позиции желаемых действий со стороны тренера занимают: «Оказание помощи на соревнованиях» и «Оказание психологической

поддержки на тренировках и соревнованиях»; на третьем месте – «Владение собственной методикой подготовки спортсменов».

Как мы видим, действия, применяемые тренером в отношении спортсменов ветеранской группы и их желания практически идентичны. И это тоже соответствует возрастным особенностям спортсменов.

У спортсменов старше 40 лет нет яркой позиции эгоцентризма, нет амбиций, что все вокруг обязаны обеспечить условия для успеха. Важная характеристика в становлении личности взрослого субъекта – результативный, продуктивный момент ее деятельности. Зрелый спортсмен использует свои лучшие сформировавшиеся качества в достижении еще более высоких целей спортивной деятельности. Тренер по отношению к пауэрлифтеру ветеранской группы не ведет себя как с юным новичком. Наставник понимает, что со спортсменом зрелого возраста необходимо договариваться.

Полученный в ходе нашего исследования результат очень показателен: тренер реализует те действия, которые желаемы и самим спортсменом. В этом заключается трудоемкий процесс эффективного взаимодействия тренера и спортсмена, когда достигается симбиоз мыслей и действий двух людей, приводящий к спортивному успеху.

Сопоставление показателей фактических и желаемых действий тренера (см. рисунок 1) демонстрирует достаточно закономерный факт того, что 12 из 13 пунктов желаемых действий имеют высокое значение, чем точки фактических действий тренера. Смеем предположить, что данное обстоятельство свидетельствует о тяге пауэрлифтеров старше 40 лет к большему вниманию и интересу со стороны наставника.

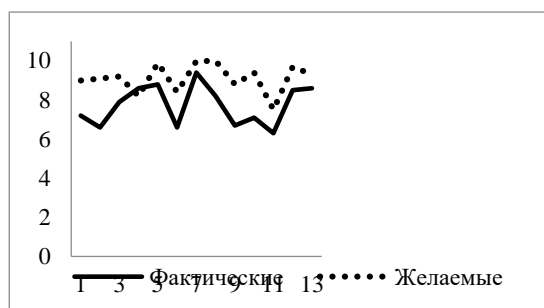


Рис. 1. Сравнение фактических и желаемых действий тренера по отношению к ветеранам по пауэрлифтингу

*Примечание. По вертикали – ранги; по горизонтали: 1 – составление плана тренировок; 2 – присутствие на тренировках; 3 – объяснение методики выполнения упражнений; 4 – присутствие на соревнованиях; 5 – владение собственной методикой подготовки спортсменов; 6 – участие в вашей жизни; 7 – оказание помощи на соревнованиях; 8 – оказание психологической поддержки на тренировках и соревнованиях; 9 – личная демонстрация выполнения упражнений; 10 – использование юмора; 11 – проявление требовательности; 12 – оценивание моих успехов/неуспехов; 13 – учет моих индивидуальных особенностей.*

Такое действие тренера, как «Присутствие на соревнованиях», в фактическом аспекте имеет средний балл в 8,6 единиц, а в желаемом 8,2 единицы, то есть реальная обстановка полностью удовлетворяет желание атлета и компенсирует его потребности.

Пауэрлифтеру мало важен факт пребывания наставника на самом спортивном мероприятии. Существенную роль в результативности выступления на соревнованиях играет участие тренера на разминочном этапе, одевание экипировки, заказ веса штанги между подходами, психологическое содействие после неудачной попытки или перед решающим подходом и т.д. Перечисленные действия доминируют в желаемом поведении тренера и имеют наивысший средний балл (10) – «Оказание помощи на соревнованиях (разминке, выходе на помост)» и «Оказание психологической поддержки на тренировках и соревнованиях». Лишние действия затрачивают физическую и эмоциональную энергию, что приводит к перенапряжению, утомлению, то есть эмоциональному и физическому дисбалансу.

Результаты рисунка 1 демонстрируют, насколько важна для пауэрлифтера старше 40 лет деятельность тренера и его приемы.

Это исследование дает представление об отношении спортсменов ветеранской группы к фактической и желаемой деятельности наставника. Результаты исследования направлены на то, чтобы стимулировать высококачественные отношения со спортсменами и их высокую результативность.

Спортсмены ветеранской возрастной группы являются достаточно опытными, во многом самостоятельными атлетами и цельными личностями, но нуждаются в командной работе «тренер-спортсмен».

Данные выводы могут улучшить понимание «природы» взаимоотношений тренера и пауэрлифтера старше 40 лет, а также могут способствовать глубокому осмыслению роли и значения личности наставника в спортивной карьере атлета ветеранской группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный спорт высших достижений развивается в совершенно новых социально-экономических условиях, при постоянно изменяющейся экологической ситуации, экстремальных физических нагрузках, интенсивной фармакологической поддержке и повышенном стрессе, что создает новые требования к подготовке спортсменов, обуславливая поиск новых путей и подходов в тренировочном процессе.

Книга «Теоретические и практические аспекты психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров» представляет собой изучение сбивающих факторов в пауэрлифтинге и поиск стратегий их преодоления, а также исследование фактических и желаемых действий наставника в союзе «тренер–пауэрлифтер».

Основные выводы монографии подчеркивают ценность фокуса внимания на сбивающих факторах, важности взаимоотношений между тренером и спортсменом, учета пола и возраста атлета, что обеспечивает результативность процесса тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.

В ходе проведенных исследований выявлены значимые психологические аспекты в спортивной деятельности пауэрлифтеров. Остановимся на основных научных результатах.

1. Высокая результативность выступления на соревнованиях определяется необходимостью создания таких условий во время тренировочного процесса, которые будут способствовать адаптации к сбивающим факторам и формированию у спортсменов-пауэрлифтеров навыков преодоления сбивающих факторов. Все моменты окружающей жизни, включая стиль жизни, методику тренировок, семейные отношения, подбор партнеров по тренировке, предсоревновательный режим, поведение в обыденной жизни, сказываются на соревновательных выступлениях.

2. Сбивающие факторы у мужчин и женщин, занимающихся пауэрлифтингом, не имеют принципиальных различий в выделении значимых сбивающих факторов. Обнаруженная незначительная разница в рангах других факторов объясняется иными сопутствующими условиями жизнедеятельности спортсмена. Личность спортсмена должна рассматриваться как комплекс врожденных и приобретенных качеств.

3. На основе данных протоколов соревнований и наших наблюдений можно сказать, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься штангой ещё в подростковый период. В связи с этим обстоятельством важным условием занятий с юными троеборцами выступает учет индивидуально-типологических возможностей организма и особенностей личности, использование средств для всестороннего физического развития, а также овладение навыками саморегуляции с целью формирования у них психологически здорового отношения и восприятия внешних изменений и обстоятельств.

4. Квалификация пауэрлифтера обуславливается квалификацией тренера при условии, что тренер принимает активное участие в карьере спортсмена. Спортивный успех зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как преподносит им свои знания и как выстраиваются отношения со спортсменами.

5. У спортсменов-пауэрлифтеров лидирующую позицию среди способов преодоления сбивающих факторов на тренировке и во время соревнований занимает показатель «Помощь тренера», что подтверждает мысль о высоком значении роли наставника в спортивной деятельности атлета и успешности его спортивной карьеры.

6. Пауэрлифтеры желают тренироваться с тренером, который имеет собственную методику подготовки, может помочь на соревнованиях и учитывает индивидуальные особенности своего спортсмена, объясняет методику выполнения упражнений и составляет программу тренировок.

7. Тренер во время работы со спортсменами юношеской и юниорской группы должен иметь сугубо спортивно-ориентированный характер

деятельности, без давления на личные стороны жизни молодого пауэрлифтера. Наставникам следует помнить об абсолютном контроле над личным поведением по отношению к своим спортсменам. Рациональные действия и поступки наставника способны увеличить производительность в спорте, исключить непонимание в союзе «тренер–пауэрлифтер» и не допустить выгорания спортсмена из-за неоптимального поведения тренера.

8. Спортсменам ветеранской группы (старше 40 лет) характерны опытность, самостоятельность и цельность личности, а также отсутствие яркой позиции эгоцентризма и амбиций, что все вокруг обязаны обеспечить условия для успеха. Зрелый спортсмен использует свои лучшие сформировавшиеся качества в достижении еще более высоких целей спортивной деятельности. Тренер по отношению к пауэрлифтеру ветеранской группы не ведет себя как с юным новичком, понимая, что спортсмен зрелого возраста нуждается в командной работе «тренер-спортсмен» и с ним необходимо договариваться.

## ЛИТЕРАТУРА

- Алексеев А.В.* Себя преодолеть! Москва: Физкультура и спорт, 1982. 192 с.
- Бельский И.В.* Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Минск: Вида-Н, 2003. 352 с.
- Бабушкин Г.Д.* Психология спорта высших достижений: Учебное пособие для магистрантов. Саратов: Вузовское образование, 2020. 358 с.
- Бобровский А.В.* Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: на примере дзюдо: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2005.
- Волкова К.Р., Лыдокова Г.М.* Анализ сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации // Современные наукоемкие технологии. 2016. N 2(2). С. 302-306.
- Габов М.В., Мартемьянов Ю.Г., Зинкевич Д.А.* Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. 2007. N 10. С. 15-16.
- Еганов В.А.* Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2005.
- Елисеев Е. В.* Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости спортсменов. Челябинск: Экодом, 2000. 124 с.
- Дамадаева А.С.* Гендерные стереотипы относительно мужественности-женственности спортсменов разного пола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. N 8(78). С. 67-71.
- Дамадаева А.С.* Гендерные исследования в спортивной психологии // Психологический журнал. 2012. N 33(1). С. 40–49.
- Игуменов В.М., Мамияшвили М.Г.* Характеристика сбивающих факторов соревновательной надежности в борьбе // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных

образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. М.: РГУФК, 2004. С. 3-7.

*Ивойлов А.В.* Помехоустойчивость движений спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 110 с.

*Игуменов В.М.* Характеристика сбивающих факторов соревновательной надежности в борьбе. Москва: РГУФК, 2004.

*Ильин Е.П.* Психология воли: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 364 с.

*Ильин Е.П.* Психология риска. Москва: Питер, 2012. 286 с.

*Ильин Е.П.* Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 381 с.

*Кострюков В.В.* Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями: дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2011.

*Леонов С.В.* Переживание спортивной травмы // Национальный психологический журнал. 2012. N 2(8). с.136-143.

*Льдокова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р.* Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. N 4. Академия Естествознания, 2014. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14443> (дата обращения 21.01.2026).

*Минов М.Ю.* Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья студентов // Вестник КрасГАУ. 2011. N 3(54). С. 215-218.

*Палайма Ю.Ю.* Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. С. 98-107.

*Психологические проблемы российских подростков (1993-2013 г.г.): к 20-летию открытия психолого-педагогического факультета / Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова [и др.]; Российский государственный*

педагогический университет им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург: Элви-Принт, 2017. 297 с.

*Пуни А.Ц.* Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 88 с.

*Распопова А.С., Босенко Ю.М., Харитонов И.В.* Психология физической культуры и спорта: учебное пособие. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. 260 с.

*Ремимидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Пер. с нем. Г. И. Лойдиной; Под ред. Т.А. Гудковой. Москва: Мир, 1994. 319 с.

*Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов физкультурного профиля. Москва: Фонд Мир, 2004. 570 с.

*Романина Е.В., Хорева Ю.А.* Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. N 10(116). С. 204-208.

*Романова Е.С., Гребенников Л.Р.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: Монография. Мытищи: Изд-во Талант, 1996. 144 с.

*Румянцева В.И., Руйбите Л.М.* Восприятие и понимание друг друга в спортивном общении // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. С. 361-367.

*Селье Г.* Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 122 с.

*Сергеев О.М.* Психологический настрой и агрессия в спортивном бою. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. N 4(38). с. 75-78.

*Сморчков В.Ю.* Специальная подготовка в спортивном туризме с использованием многофакторных моделей дистанций и маршрутов: дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2020.

- Соловьева С.Л.* Кризисная психология. Справочник практического психолога. М.: АСТ; СПб: Сова, 2008. 288 с.
- Сологуб Е.Б., Таймазов В.А.* Спортивная генетика: учебное пособие. М.: Терра-Спорт, 2000. 127 с.
- Соболева Т.С., Азарных Т.Д., Соболев Д.В.* Пол, гендер, маскулинность и женский спорт // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. N 10. С. 158–162.
- Спатаева М.Х., Замчий Т.П.* Исследование свойств личности пауэрлифтеров высокой квалификации // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2016. N 3(91). С. 163–169.
- Стамбулова Н.Б.* Психология спортивной карьеры: дис. ... докт. псих. наук. Санкт-Петербург, 1999. 417 с.
- Суханов А.И.* Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: дис. ... д. пед. наук. Санкт-Петербург, 2002.
- Сухоцкий И.В.* Пауэрлифтинг. Методика тренировки высококвалифицированных спортсменов. М.: МИИТ, 2000. 38 с.
- Федоров Л.П.* Теоретико-методические основы женского спорта: На примере циклических видов спорта: дис. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 1995.
- Холопов В.А.* Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов: канд. ... пед. наук. — Москва, 2008.
- Хорева Ю.А.* Психологическое влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность волейболистов: дис. ... канд. псих. наук. Москва, 2015.
- Черникова О.А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 104 с.

- Шагиев Р.М.* Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: дис. ... канд. псих. наук. Ярославль, 2009.
- Шейко Б.И.* Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. Москва: Спортсервис, 2004. 403 с.
- Шейко Б.И., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.* Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. Москва: Активформула, 2013. 563 с.
- Шишкова А.В.* Развитие Я-физического профессиональных спортсменов с различными особенностями саморегуляции: дис. ... канд. псих. наук. Ростов-на-Дону, 2011.
- Шоцкая Г.А.* Ментальность тренера в рамках взаимоотношений «тренер-спортмен-подросток» // Социально-психологические проблемы ментальности (менталитета). 2014. N 11. С. 255-258.
- Яковух Ю.В.* Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук. Тобольск, 2008.
- Allen M.S., Greenlees I., Jones M.* An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport // Journal of Sports Sciences. 2011. Vol. 29(8). P. 841–850.
- Anshel M.H., Williams L.R.T., Williams Sh.M.* Coping style following acute stress in competitive sport // The Journal of Social Psychology. 2000. Vol. 140 (6). P. 751–773.
- Anshel M.H., Wells Br.* Sources of acute stress and coping styles in competitive sport // Anxiety, Stress & Coping: An International Journal. 2000. Vol. 13(1). P. 1–26.
- Ashdown-Franksa G.* Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood / G. Ashdown-Franksa, C. Sabistona, Sh. Solomon-Krakusa, J.L. O'Loughlinb // Mental Health and Physical Activity. 2017. Vol. 12. P. 19–24.
- Austin D., Mann B.* Powerlifting. Publisher: Human Kinetics. 2012.

- Baker J.R.* The prevalence and risks of injury for masters athletes: current findings. The University of Texas at Austin. 2015.
- Bourne L.E., Yaroush R.A.* Stress and cognition: a cognitive psychological perspective // National Aeronautics and Space Administration. Grant Number NAG2-1561. 2003.
- Chiu L.* Powerlifting versus weightlifting for athletic performance // *Strength and Conditioning Journal*. 2007. Vol. 29. P. 55–57.
- Cockerill I.M.* Sport Psychology and the elite athlete // *European Journal of High Ability*. 1991. Vol. 1(1). P. 85–93.
- Cohn P.J.* An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf // *The Sport Psychologist*. 1990. Vol. 4. P. 95–106.
- Colker R., Widom C.S.* Correlates of female athletic participation: masculinity, femininity, self-esteem and attitudes toward women // *Sex Roles*. 1980. Vol. 6, P. 47–58.
- Cooper K.L., Crump J.* Methodology of studying athletes' stress. Stress and anxiety in sport, Eds., Hanin, Y.L. Moscow: Physical Culture and Sport, 1983. – C. 104-112.
- Delvecchio L., Reaburn P.* Mixed methods strength training for the masters athlete: A review. *Journal of Australian Strength and Conditioning*. 2013. Vol. 21(4), 22–31.
- Fasting K., Pfister G.* Female and male coaches in the eyes of female elite soccer players // *European Physical Education*. 2000. Vol. 6. P. 91–110.
- Fossati Ch.* Physical exercise and mental health: the routes of a reciprocal relation / Ch. Fossati, G. Torre, S. Vasta et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(23).
- Foster C.* Training in the aging athlete / C. Foster, G. Wright, R.A. Battista, J.P. Porcari // *Current Sports Medicine Reports*. 2007. Vol. 6. P. 200–206.
- Giacobbi P., Foore B.Jr., Weinberg R.S.* Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004. Vol. 16. P. 166–182.

- Gould D., Horn T., Spreeman J.* Sources of stress in junior elite wrestlers // *Journal of Sport Psychology*. 1983. Vol. 5. P. 159–171.
- Gould D., Jackson S., Finch L.* Sources of stress in national champion figure skaters // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1993. Vol. 15. P. 134–159.
- Gould D., Maynard I.* Psychological Preparation for the Olympic Games // *Journal of Sports Sciences*. 2009. Vol. 27(13). P. 1393–1408.
- Greenleaf C., Gould D., Diefenbach K.* Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001. Vol. 13. P. 154–184.
- Gustl B.P.* The coaching preferences and differences of athletes' satisfaction among the different demographic factors // *The coaching preferences and differences of athletes' satisfaction among the different demographic factors*. 2018.
- Hadd V.N., Crocker P.R.E.* The effect of stress-related factors on post-performance affects in competitive adolescent swimmers // *International Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2007. Vol. 2. P. 142–157.
- Hanin Y.L.* An individualized approach to emotion in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- Haraldsdottir Kr., Watson A.* Psychosocial impacts of sports-related injuries in adolescent athletes // *Current Sports Medicine Reports*. 2021. Vol. 20(2). P. 104–108.
- Hartman Y., Tyunneman H.* *Modern power training*. Berlin: Sportverlag, 1988.
- Houle J.L.W., Brewer, B.W., Kluck A.S.* Developmental trends in athletic identity: a two-part retrospective study // *Journal of sport behavior*. 2010. Vol. 33(2). P. 154–159.
- Hsu C.J.* Fear of reinjury in athletes: implications for rehabilitation / C.J. Hsu, A. Meierbachtol, S.Z. George, T.L. Chmielewski // *Sports Health*. Vol. 9(2). P. 162–167.
- Husman B.F., Hanson D., Walker R.* The effect of coaching basketball and swimming upon emotion as measured by telemetry. In: Kenyon J.S. *Contemporary Psychology of Sport*. Chicago: Athletic Institute, 1972.

- Ismailova N.I., Ljdokova G.M., Panfilov A.N.* Psychological ways of coping with difficult life situations of men of all ages // *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2013. Vol. 14 (12). P. 1618–1622.
- Isoard-Gauthier S.* Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals / S. Isoard-Gauthier, D. Trouilloud, H. Gustafsson, E. Guillet-Descas // *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 22, P. 210–217.
- Jensen A.M.* A mind-body approach for precompetitive anxiety in power-lifters: 2 case studies // *Journal of Chiropractic Medicine*. 2010. Vol. 9. P. 184–192.
- Jewett R.* School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood / R. Jewett, C.M. Sabiston, J. Brunet, et al. // *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 55(5). P. 640–644.
- Judge L.W.* The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance / L.W. Judge, L. Urbina, D.L. Hoover, B. Craig et al. // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2016. Vol. 30(9). P. 2399–2405.
- Jowett S.* Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart // *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 16. C. 154–158.
- Jowett S., Carpenter P.* The concept of rules in the coach-athlete relationship // *Sports Coaching Review*. 2015. Vol. 4(1). C. 1–23.
- Jowett S.* The coach-athlete partnership // *The Psychologist*. 2005. Vol. 18. P. 412–415.
- Jowett S.* The coach-athlete relationship examined: conceptual and methodological frameworks. Staffordshire University, Stoke-on-Trent, 2001.
- Lafreniere M.-A.* Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors / M.-A. Lafreniere, S. Jowett, R.J. Vallerand, N. Carbonneau // *Psychology of Sport and Exercise*. 2011. Vol. 12(2). P. 144–152.
- Latella C., Van den Hoek D., Teo W.-P.* Factors affecting powerlifting performance: an analysis of age- and weight-based determinants of relative strength //

- International Journal of Performance Analysis in Sport. 2018. Vol. 18(4). P. 532–544.
- Ljdokova G.M., Volkova K.R., Pianzin A.I.* Coach's contribution to coach-athlete interactions in powerlifting sport // *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2017. Vol. 8. P. 72–74.
- Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R.* Confounding factors in sport activities of powerlifters // *Life Science Journal*. 2014. Vol. 11(8s). P. 410–413.
- Ljdokova G.M., Volkova, K.R.* Content-analysis confounding factors in sport activities of powerlifters // *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*. Vol. 20(3). P. 109–116.
- Ljdokova G.M.* Gender Aspects of Confounding factors in the preparation of powerlifters / G.M. Ljdokova, N.I. Ismailova, A.N. Panfilov, A.F. Kaviev // *Biosciences Biotechnology Research Asia*. 2015. Vol. 12(1). P. 393–399.
- Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R.* Powerlifters ways to overcome confounding factors at competitions // *Life Science Journal*. 2014. Vol. 11(11s). 477–480.
- Loy J.W.* Sociopsychological attributes associated with the early adoption of a sport innovation // *The Journal of Psychology*. 1968. Vol. 70 (2). P. 141–147.
- Lyle J.* Coaching philosophy and coaching behavior. The coaching process: Principles and practice for sport. Oxford: Butterworth-Heinemann, 1999.
- Mageau G.A., Vallerand R.J.* The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*. 2003. Vol. 21(11). P. 883–904.
- Martin J.* Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games // *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2012. Vol. 22(1). P. 70–73.
- Mazzer K.R., Rickwood D.J.* Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health // *International Journal of Health Promotion and Education*. 2015. Vol. 53(2). P. 102–114.
- Nakhodkin V.V.* Relationships in «athlete-psychologist-trainer» system // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2008. Vol. 1. P. 45–46.

- Nasution Y.* Coping Strategies Used by Indonesian Elite Badminton Players, M. S. thesis, Victoria University of Technology, 1998.
- Nicolls A.R.* Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition / A.R. Nicolls, A.R. Levy, A. Grice, R.C.J. Polman // *European Journal of Sport Science*. 2009. Vol. 9. P. 285–293.
- Nicholls A.R.* Stress and coping among international adolescent golfers / A.R. Nicholls, N.L. Holt, R.C.J. Polman, D.W.G. James // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005. Vol. 17(4). P. 333–340.
- Nicholls A.R.* Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players / A.R. Nicholls, N.L. Holt, R.C.J. Polman, J. Bloomfield // *Sport Psychologist*. 2006. Vol. 20 (3). P. 314–329.
- Nicholls A.R., Polman R.C.J.* Stress and coping among rugby union players from the england under-18 team // *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 30(2). P. 199–218.
- Noblet A.J., Gifford S.M.* The sources of stress experienced by professional Australian footballers // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002. Vol. 14. P. 1–13.
- Rathschlag M.* Self-generated emotions and their influence on physical performance. Cologne, 2013.
- Rawstorne P., Anshel M.H., Caputi P.* Exploratory evidence of coping styles following acute stress in sport // *Australian Journal of Psychology*. 2000. Vol. 52(2). P. 75–82.
- Reaburn P.* Nutrition and Performance in Masters Athletes. CRC Press, 2014.
- Reardon C.* Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement / C. Reardon, B. Hainline, C.M. Aron, et al. // *British Journal of Sports Medicine*. 2019. Vol. 53, P. 667 –699.
- Reeves C.W.* Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: differences according to age /

- C.W. Reeves, A.R. Nicholls, J. McKenna // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2009. Vol. 21(1). P. 31–48.
- Rhind D.J.A., Jowett S., Yang S.X.* A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports // *Journal of Sport Behavior*. 2012. Vol. 35. P. 433–452.
- Patel D.R., Omar H., Terry M.* Sport-related performance anxiety in young female athletes // *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2010. Vol. 23. P. 325–335.
- Pensgaard A.M., Ursin H.* Stress, control and coping in elite athletes // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 1998. Vol. 8(3). P. 183–189.
- Puente-Diaz R., Anshel M.H.* Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S. competitive tennis players // *The Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 145(4). P. 429–446.
- Sarkar M., Fletcher D.* Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors // *Journal of Sports Sciences*. 2014. Vol. 32(15). P. 1419–1434.
- Slack T.* Managing voluntary sports organizations: A critique of popular trends. In R. L. Jones and K. M. Armour (Ed.). *Sociology of Sport: Theory and Practice*. London: Longman, 2000.
- Sherwin I., Campbell M.J., MacIntyre T.E.* Talent development of high performance coaches in team sports in Ireland // *European Journal of Sport Science*. 2016. Vol. 6. P. 1–8.
- Sutphin P.* *Powerlifting: the Total Package*. AuthorHouse, 2014.
- Tamminen K.A., Holt N.L.* Female adolescent athletes coping: a season-long investigation // *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28(1). P. 101–114.
- Tenenbaum G., Edmonds W.A., Eccles D.W.* Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology*. 2008. Vol. 20(1). P. 11–37.

- Thelwell R., Weston N.J.V., Greenlees I.* Coping with stressors in elite sport: A coach perspective // *European Journal of Sport Science*. 2010. Vol. 10(4). P. 243–253.
- Tobacyk J.* Psychological types of university powerlifters / J. Tobacyk, K. Hilgenkamp, B.J. Talton, M.M. Livingston // *Journal of Psychological Type*. 2006. Vol. 66 (1). P. 1–6.
- Tozetto A.V.B.* Sports coaching in Brazil: Analysis of the publications in national journals / A.V.B. Tozetto, O.B. Bettega, C. Collet, A.E.P.d.S. Sobrinho, V.Z. Brasil, M. Milistetd, V. Ramos // *10th ICCE Global Coaching Conference: Coach and athlete empowerment: A winning combination*. Vierumaki, Finland. 2015.
- Warpeha J.* A History of Powerlifting in the United States: 50 Years after York. USA Powerlifting Minnesota. 2015.
- Weston N.J.V.* Stress and coping in single-handed round-the-world ocean sailing / N.J.V. Weston, R.C. Thelwell, S. Bond, N.V. Hutchings // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2009. Vol. 21(4). P. 460–474.
- White A., Hardy L.* An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts // *The Sport Psychologist*. 1998. Vol. 12(4). P. 387–403.
- Xanthopoulos M.S.* Mental health in the young athlete / M.S. Xanthopoulos, T. Benton, J. Lewis et al. // *Current Psychiatry Reports*. 2020. Vol. 22. P. 63.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

*Волкова Кадрия Рафиковна*, кандидат филологических наук, доцент, профессор общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета, мастер спорта России международного класса по пауэрлифтингу, отличник физической культуры и спорта Республики Татарстан.

E-mail: KRVolkova@kpfu.ru

*Льдокова Галия Михайловна*, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Елабужского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета, почетный работник сферы образования Российской Федерации, заслуженный преподаватель Казанского университета.

E-mail: GMLdokova@kpfu.ru

*Разживин Олег Анатольевич*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Елабужского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета, заслуженный тренер Республики Татарстан, отличник физической культуры и спорта Республики Татарстан.

E-mail: OARazzhivin@kpfu.ru

Научное издание

**Волкова** Кадрия Рафиковна  
**Льдокова** Галия Михайловна  
**Разживин** Олег Анатольевич

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

*Монография*

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ООО «45»  
420043, г. Казань, ул. Чехова 28, пом. 32  
тел.: 558-71-29

Заказ № 450046 от 03.03.26 г.  
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 7,75.  
Бумага офсет 80 г. Печать ризографическая.  
Тираж 150 экз.