

Волкова Кадрия Рафиковна, Лыдокова Галия Михайловна

Елабужский институт КФУ, Елабуга

kadriya-elabuga@yandex.ru, ldokovagal@ya.ru

Анализ сбывающих факторов у спортсменов-пауэрлифтеров в условиях соревнований

Аннотация. Соревнование является неотъемлемой частью спортивной карьеры спортсмена. Значимую роль на пути к высоким достижениям играет психологическая подготовка. Поиск оптимального варианта решения возникающих помех на соревнованиях представляет важный аспект изучения. В данном исследовании проанализированы наиболее значимые сбывающие факторы в среде спортсменов-пауэрлифтеров в условиях соревнований.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, пауэрлифтер, сбывающие факторы, соревнование

Abstract. The competition is an integral part of the athlete's sporting career. A significant role on the road to high achievements playing psychological preparation. Find the optimal solution resulting interference in the competition is an important aspect of the study. This study analyzed the most important confounding factor among athletes powerlifters in the conditions of competition.

Keywords: powerlifting, powerlifter, confounding factor, competition

Высокий спортивный результат зависит от продуктивной тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях является вершиной в карьере спортсмена. Спортивный результат – это синтез многих составляющих, поэтому спортсмен должен мобилизовать все свои возможности.

Силовой потенциал человека как важное и необходимое физическое качество для жизни реализуется через динамично развивающийся вид спорта – пауэрлифтинг. Спортивные дисциплины этого вида спорта (приседания со штангой на спине; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; становая тяга) направлены на развитие силовой базы основных мышц атлета. 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 тяжелая атлетика, пауэрлифтинг 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 [4].

Во время тренировочного процесса атлет располагает свободной возможностью изменения условий спортивной деятельности или адаптации к ней, избегая «контакта» со сбивающим фактором [6, 7]. Соревновательная деятельность подобных вольностей не допускает. Как правило, на соревнованиях атлет приспособляется под конкретные условия регламента, правил федерации и т.п. В связи с этим изучение сбивающих факторов и способов их преодоления во время соревнований являют собой наиболее актуальный аспект в научных исследованиях.

Целью данного исследования – осуществить анализ сбивающих факторов у пауэрлифтеров в условиях соревновательной деятельности.

Для определения влияния сбивающих факторов и способов их преодоления нами была разработана анкета, в которой представлены 2 таблицы. В табл. 1 предложены 11 сбивающих факторов и 12-ый фактор для обозначения собственного варианта респондентом. В табл. 2 представлены 9 вариантов способов преодоления сбивающих факторов и 10-ый способ – собственный вариант спортсмена. Респондентам необходимо расположить их по степени значимости. Так, присвоенный определенному фактору ранг № 1 имеет наибольшее, а фактор под № 11 – наименьшее влияние на пауэрлифтера; определенному способу преодоления № 1 как наибольшему, № 10 как наименьшему значению.

Новизна данной анкеты заключается в том, что в ней 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, описанному в литературе. Кроме того, впервые введен социальный фактор. Также в анкете систематизированы многие способы решения сбивающих факторов, вызывающие нарушения в соревновательной деятельности спортсменов-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 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.

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 [1, 2, 3].

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. Табл. 1).

Таблица 1

Иерархия сбивающих факторов пауэрлифтеров на соревнованиях

	Сбивающие факторы	Ранг	Средний балл
1	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	I	4,2
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	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	7,85
6	Уровень соревнования	III	5,69
7	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	IV	6,83
8	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	X	8,9
9	Травмы	II	4,86
10	Социальные факторы (проблемы в семейных отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	VI	7,47
11	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	IX	8,4
12	Другое		

Нашему детальному изучению были подвергнуты первые три позиции по значимости с точки зрения пауэрлифтеров.

Анализ сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу (см. табл. 1) показывает, что 1 ранг в иерархической лестнице 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

[5]. 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.

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 определяют 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.

Изучение вопросов сбивающих факторов в пределах определенного вида спорта дает возможность создать совершенную модель подготовки спортсмена, нацеленного на высокий результат.

В ходе исследования нами подверглись анализу три наиболее значимых сбивающих фактора в условиях соревновательной деятельности с точки зрения пауэрлифтеров.

По настоящее время исследования спортивной психологии по проблемам стресса привлекают внимание ученых. Наличие множества приемов, техник преодоления стресс-факторов, которые успешно применяются тренерами и спортсменами, исследователи активно ведут работы по разработке новых

методик и технологий. В данной работе мы описали сбивающие ситуации в неизученном до сегодняшнего дня векторе спортивной психологии - пауэрлифтинге.

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

Литература

1. Елисеев Е. В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости спортсменов. – Челябинск: Экодом, 2000. – 124 с.
2. Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.
3. Игуменов В. М., Мамиашвили 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.
4. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 403 с.
5. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
6. Ljdokova G. M., Razzhivin O. A., Volkova K. R. Confounding factors in sport activities of powerlifters [Электронный ресурс] // Life Science Journal. 2014. 11 (8s): 410-413. – URL: www.lifesciencesite.com/ljsj/life1108s/090_24986life1108s14_410_413.pdf (дата обращения 21.10.2015).
7. Ljdokova G. M., Razzhivin O. A., Volkova K. R. Powerlifters' ways to overcome confounding factors at competitions [Электронный ресурс] // Life Science Journal. 2014. 11 (11s): 481-484. – URL:

http://www.lifesciencesite.com/lcj/life1111s/109_26039life1111s14_481_484.pdf

(дата обращения 21.10.2015).