

УДК 37.013.77

## **Преодоление помех в тренировочной деятельности пауэрлифтеров**

*Волкова Кадрия Рафиковна*

*Елабужский институт ФГАОУ ВО Казанского федерального университета*

*кандидат филологических наук, доцент кафедры физической культуры*

*Льдокова Галия Михайловна*

*Елабужский институт ФГАОУ ВО Казанского федерального университета*

*кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии*

### **Аннотация**

Статья посвящена описанию способов преодоления сбивающих факторов в тренировочной деятельности пауэрлифтеров. В исследовании представлено обсуждение трех способов преодоления сбивающих факторов в условиях тренировочной деятельности, являющихся наиболее значимыми с позиции пауэрлифтеров. Так, проведенный анализ анкет показал, что лидирующая позиция принадлежит такому способу, как «помощь тренера».

**Ключевые слова:** помехи, способы преодоления, сбивающие факторы, пауэрлифтинг, пауэрлифтеры, тренировочная деятельность.

## **Overcoming the interference in the training activity powerlifters**

*Volkova Kadriya Rafikovna*

*Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University,*

*PhD of Philology, Assistant Professor of the Physical Education Department*

*Ljdokova Galiya Mihajlovna*

*Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University,*

*PhD of Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Psychology*

### **Abstract**

The article describes methods to overcome the confounding factors in the training activity powerlifters. The study is a discussion of three ways to overcome the confounding factors in terms of training activities that are most important from the

standpoint of powerlifters. For example, questionnaires conducted analysis showed that the leading position belongs to such a method as "a coach help".

**Keywords:** ways to overcome confounding factor, powerlifting, atlet, training activitie.

Каждое соревнование имеет продолжительную тренировочную историю. Гарантией успеха на соревнованиях у спортсменов выступает правильно и грамотно выстроенная тренировочная программа, которая включает в себя как специальную физическую подготовку, так и режим питания, оборудование, восстановление и гармонизация психоэмоциональное состояния.

Пауэрлифтинг, или силовое троеборье – относительно молодой вид спорта, сформировался в самостоятельную дисциплину в середине прошлого столетия. Атлеты выполняют три силовых упражнения со штангой: приседания, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга. Тренировочный процесс в пауэрлифтинге, как и в любом виде спорта, сопряжен рядом помех. Воздействия, которые мешают достижению высокого спортивного результата, в нашем исследовании мы рассматриваем в качестве сбивающих факторов. Зарубежные ученые обозначают данную проблему как стресс-факторы. Следуя за мыслью канадского ученого Г. Селье о том, что «деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной» [1], мы определяем термин «сбивающие факторы» наиболее точным, поскольку «стресс» имеет несколько обобщенную дефиницию.

В процессе подготовки спортсмена выделяют два главных этапа – тренировочная и соревновательная деятельности. Необходимо отметить, что тренировка (в аспекте рассматриваемой проблемы) имеет определенные преимущества перед соревнованиями, поскольку последнее темпорально ограничено. Во время тренировочного процесса атлет располагает свободной возможностью изменения условий спортивной деятельности или адаптации к ней, избегая «контакта» со сбивающим фактором [2].

Цель данной работы – описать пути преодоления сбивающих факторов у спортсменов-пауэрлифтеров в условиях их тренировочной деятельности.

Изучение путей преодоления сбивающих факторов в рамках определенного вида спорта расширяет спортивные границы производительности спортсмена, увеличивает продуктивность тренировочной деятельности атлета. Наша работа основано на рассмотрении и определении приоритетного способа преодоления сбивающих факторов в среде спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Значимость способов преодоления сбивающих факторов среди спортсменов определялась разработанной авторами анкетой, в которой представлены 9 вариантов способов преодоления сбивающих факторов и 10-ый способ – собственный вариант пауэрлифтера. В анкетном опросе приняли участие спортсмены (n=160), занимающиеся пауэрлифтингом.

В настоящей работе представлен анализ трех приоритетных способов преодоления сбивающих факторов в условиях тренировочной деятельности, поскольку выступают наиболее значимыми с точки зрения пауэрлифтеров.

В тренировочной деятельности наиболее значимым способом преодоления сбивающих факторов для спортсменов-пауэрлифтеров выступает помощь тренера. В настоящее время тренировочные нагрузки в силовом троеборье и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Высокая мотивация спортсмена на достижение результата подталкивает его к преодолению тренировочных нагрузок при предельной самоотдаче и требовательности к себе. Эффективность системы подготовки определяется современной методикой тренировки, использованием прогрессивной техники и тактики, материально-техническим и медико-биологическим обеспечением и т.д. Задача, стоящая перед пауэрлифтером в процессе тренировки, – совершенствование силового результата в приседании, жиме штанги лежа и становой тяге. Этого можно добиться периодическим увеличением

интенсивности упражнений и ростом поднятых килограмм. Но бездумное увеличение нагрузки ведёт к перетренированности. Поэтому роль тренера в тренировочном цикле значима и не заменима. Только его поощрения, выбор оптимальных и грамотных методик и научно-методический анализ подходов позволяют спортсмену достичь высоких результатов.

Вторым по значимости способом преодоления сбивающих факторов располагается психологический настрой. 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. 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. 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.

Спортсменами активно используются существующие приемы, защитные механизмы, техники преодоления сбивающих факторов. 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.

#### Библиографический список

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
2. Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R. Powerlifters' ways to overcome confounding factors at competitions // Life Science Journal. 2014. URL: [http://www.lifesciencesite.com/lcj/life1111s/109\\_26039life1111s14\\_481\\_484.pdf](http://www.lifesciencesite.com/lcj/life1111s/109_26039life1111s14_481_484.pdf) (дата обращения 15.01.2016).
3. Алексеев А.В. Преодолеть себя. М., 1982.