

Министерство образования и науки РФ
Елабужский институт Казанского федерального университета
Кафедра теории и методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кафедра психологии

Волкова К.Р., Лыдкова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А.

ПАУЭРЛИФТИНГ

Елабуга
2016

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елабужского института
Казанского федерального университета
протокол № 10 от 29 сентября 2016 года

УДК 796.01
ББК 75.1
В67

Авторы: Волкова К.Р., Лыдкова Г.М., Петров Р.Е.,
Шатунов Д.А.

Рецензенты:

к.п.н., доцент, преподаватель высшей категории
Набережночелнинского колледжа (филиала) ФГБОУ ВО
«ПовГАФКСИТ», Мастер спорта России международного
класса по пауэрлифтингу Коткова Л.Ю.

к.п.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Елабужского института (филиала) ФГАОУ ВО КФУ
Мартынова В.А.

Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие. – Елабуга:
Изд-во ЕИ КФУ, 2016. – 112 с.

Пособие предназначено для студентов физкультурного
факультета, студентов, занимающихся силовой подготовкой,
спортсменов, тренеров, спортивных педагогов и
специалистов в области физической культуры и спорта.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1.....	7
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА «МЕДВЕДЬ»	7
История развития пауэрлифтинга в Елабужском институте КФУ	8
Шарифуллина С.Р., Волкова К.Р., Разживин О.А.	
Положение о спортивном клубе «Медведь» в ЕИ КФУ	15
Отчет о деятельности СК «Медведь» (2013 -14 учебный год).....	18
Отчет о деятельности СК «Медведь» (2014 -2015 учебный год)	21
Отчет о деятельности СК «Медведь» (2015-2016 учебный год)	24
РАЗДЕЛ 2.....	27
ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ	
Подготовка студентов вуза к сдаче нормативов ГТО средствами пауэрлифтинга на занятиях по физической культуре.....	27
Петров Р.Е., Шатунов Д.А., Волкова К.Р.	
Исследование показателей силовых и скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 20-21 года ...	32
<i>Петров Р.Е., Шатунов Д.А., Волкова К.Р.</i>	
Повышение уровня силовой подготовленности студенток на основе статодинамических и динамических упражнений	42
<i>Петров Р.Е., Волкова К.Р., Бекмансуров Р.Х.</i>	
РАЗДЕЛ 3.....	51
ПСИХОЛОГИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА	51
Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.....	52
<i>Волкова К.Р., Лыдокова Г.М.</i>	
Сбивающие факторы в спортивной деятельности пауэрлифтеров	54
<i>Лыдокова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р.</i>	

Анализ сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации.....	66
<i>Льдокова Г.М., Волкова К.Р.</i>	
Контент-анализ сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров.....	76
<i>Льдокова Г.М., Волкова К.Р.</i>	
Способы преодоления сбивающих факторов.....	89
спортсменами-пауэрлифтерами в условиях соревнований.....	89
<i>Льдокова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р.</i>	
Способы преодоления сбивающих факторов пауэрлифтерами в тренировочной деятельности.....	99
<i>Льдокова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р.</i>	
Заключение	108
Приложение 1.....	109

ВВЕДЕНИЕ

Пауэрлифтинг или силовое троеборье как самостоятельный вид спорта в России появился сравнительно недавно, в 80-х годах XX века, но благодаря доступности и технической простоте выполнения упражнений обрел популярность не только среди молодежи, но и в кругу лиц более зрелого возраста. Являясь ответвлением атлетической гимнастики, силовое троеборье направленно развивает силовые способности занимающихся посредством упражнений со штангой: приседание со штангой на спине, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга. Занятия рассматриваемым видом спорта способствуют росту мышечной силы, укреплению связок, суставов и мышечного корсета, увеличению работоспособности организма в целом. Следует отметить, что регулярность и систематичность занятий пауэрлифтингом не только развивает физические способности человека, но и формирует в спортсмене такие морально-волевые качества, как дисциплинированность, сила воли, целеустремленность.

В последние годы развитию физической культуры и массового спорта уделяется серьезное внимание со стороны Правительства РФ. Здоровое поколение – залог здоровой нации в будущем. Сдача норм ГТО для различных возрастных групп позволяет определить уровень физического здоровья и физической подготовленности граждан в масштабе всей страны. Пауэрлифтинг обладает большим потенциалом для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей, силы и силовой выносливости, а также укрепления личного здоровья граждан до преклонного возраста.

Учебное издание подготовлено по материалам действующего спортивного клуба «Медведь» Елабужского института Казанского федерального университета под руководством Заслуженного тренера РТ, доцента, к.п.н. Разживина Олега Анатольевича, а также основано на исследованиях, проведенных преподавателями кафедр физической культуры и психологии в период Всероссийских и

Международных соревнований по пауэрлифтингу в период 2013-2016гг.

Данное пособие позволит понять специфику уникального вида спорта – пауэрлифтинга – и психологическую сущность личности пауэрлифтера, оказать своевременную поддержку, организовать оздоровительную деятельность студентов, сформировать личностные и профессионально значимые характеристики у спортсменов.

**РАЗДЕЛ 1.
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА «МЕДВЕДЬ»**

История развития пауэрлифтинга в Елабужском институте КФУ

Шарифуллина С.Р., Волкова К.Р., Разживин О.А.

Инновационная деятельность вузов требует создания проектов, способных улучшить подготовку специалистов не только в рамках учебного процесса. Одним из проектов Елабужского института Казанского федерального университета стал проект факультета физической культуры «Развитие пауэрлифтинга как вида спорта в Елабужском институте КФУ».

Рассматривая пользу пауэрлифтинга в будущей трудовой деятельности по специальностям, то можно отметить следующие достоинства:

для педагогических направлений – опыт в проведении физкультминуток на уроках, организации внеклассных мероприятий с использованием упражнений пауэрлифтинга (например, в мероприятии «А ну-ка, мальчики!» отжимания, приседания, поднятие и перенос тяжестей и так далее), физическая подготовка самого педагога;

для классических специальностей – использование средств пауэрлифтинга для поддержания физического здоровья, смена вида деятельности для отдыха, опыт в организации физкультурно-спортивных мероприятий (для лиц занимающихся общественной деятельностью в организациях).

Проект «Развитие пауэрлифтинга как вида спорта в Елабужском институте КФУ» направлен не только на физическое и психологическое совершенствование студентов, но и на получение студентами опыта в качестве организаторов спортивных мероприятий на примере соревнований по пауэрлифтингу.

Необходимо отметить тот факт, что в данном проекте основную массу занимающихся составляют студенты нефизкультурных специальностей.

В Елабужском институте КФУ пауэрлифтинг активно начал развиваться в 2000 году, когда тренировочную деятельность по данному виду спорта начал преподаватель (выпускник

филиала ВГИФК), ныне к.п.н., доцент Заслуженный тренер Республики Татарстан, Разживин Олег Анатольевич.

Первой результативной спортсменкой О.А. Разживина стала Гавина (Муртазина) Ландыш (ЗМС РТ). Она начала заниматься силовым троеборьем в 20 лет. Гавина Ландыш является первой спортсменкой Татарстана по пауэрлифтингу, выступившей в составе сборной России на международных соревнованиях. Это был Чемпионат мира среди студентов, на которых спортсменка заняла 1 место. Среди всех видов спорта, культивируемых в г. Елабуге, Гавина Ландыш на сегодняшний день является первой и единственной, удостоенной звания «Заслуженный мастер спорта РТ».

Второй титулованной спортсменкой О.А. Разживина на протяжении многих лет отстаивавшей честь ЕГПУ, Татарстана и России на соревнованиях различного уровня, можно считать Волкову (Муртазину) Кадрию (МСМК). Начала заниматься в 2003 году. Уже в 2005 году спортсменка выполнила норматив Мастера спорта России международного класса. В 2009 году стала победителем Первенства России среди юниоров, Чемпионата Европы среди юниоров, Чемпионата мира среди юниоров по пауэрлифтингу. В 2010 году на Чемпионате Европы в составе взрослой сборной России завоевала серебро. Является многократной победительницей Чемпионатов Приволжского ФО и РТ.

Еще одной спортсменкой, выступавшей на российских и международных помостах, является Шарифуллина Светлана (МСМК). Спортсменка занимается пауэрлифтингом с 2001 года. В 2005 году стала чемпионкой Европы и мира по жиму штанги лежа. А в 2006 году повторила свой результат – 1 место на Чемпионате Мира по жиму штанги лежа. В 2010 году С.Шарифуллина завоевала серебро на Чемпионате Европы по жиму штанги лежа.

За период работы секции силового троеборья в вузе было подготовлено: Заслуженный мастер спорта РТ (Гавина Л.), 2 мастера спорта России международного класса (Шарифуллина С., Муртазина К.), 4 мастера спорта России (Рамазанова Э., Шарифуллина Л., Фаттахова Э., Байрамова А.), 6 кандидатов в мастера спорта (Балобанов О.,

Волков С., Бурдин Д., Степанов Д., Гайнутдинов М., Тимерханова Г.).

Женская команда ЕИ КФУ (ранее – ЕГПУ) является восьмикратным победителем Чемпионата России среди студентов по пауэрлифтингу.

С целью популяризации силового троеборья, отбора спортсменов в сборную ЕИ КФУ и пропаганды здорового образа жизни ежегодно в вузе проводятся соревнования различного уровня (межвузовского, городского, регионального) по данному виду спорта.

Историю развития пауэрлифтинга в ЕИ КФУ условно можно разделить на 3 этапа:

Первый этап – с 1990 года по 2000 год – зарождение пауэрлифтинга в ЕГПИ (ныне – ЕИ КФУ). Первыми спортсменами являлись Хузиахметов А.Н., Разживин О.А., Немтырев А.А.

Второй этап – с 2000 года по 2009 год – становление пауэрлифтинга; переход от массового спорта к спорту высших достижений. В этот период спортсмены вуза успешно выступают на соревнованиях республиканского и российского уровня.

Третий этап – с 2009 год по настоящее время – развитие силового троеборья; выход на международный уровень. Сводная таблица (Таблица 1) участия спортсменов ЕИ КФУ на международных соревнованиях.

Таблица 1.
Результаты выступлений спортсменов СК «Медведь»
на международных соревнованиях

Соревнования	Страна, город	Место	Спортсмен
2009			
Чемпионат Европы среди юниоров	Швеция, Йонкёпинг	1	Муртазина К.
Чемпионат мира среди юниоров	Бразилия, Рибейран-Прету	1	Муртазина К.
2010			
Чемпионат Европы	Швеция, Кёпинг	2	Муртазина К.

Чемпионат Европы по жиму штанги лежа	Словакия, Братислава	2	Шарифуллина С.
2012			
Кубок мира по классическому пауэрлифтингу	Швеция, Стокгольм	3	Гавина Л.
Первенство мира по жиму лежа среди юниоров	Чехия, Пльзень	2	Куликова А.
2013			
Первенство мира по жиму лежа среди юниоров	Литва	2	Куликова А.
Первенство мира по классическому пауэрлифтингу среди юниоров	Россия, Суздаль	1	Филимонова А.
		2	Куликова А.
Первенство мира по пауэрлифтингу среди юниоров	США, Килеен	1	Филимонова А.
2014			
Первенство Европы по пауэрлифтингу среди юниоров	Россия, Санкт-Петербург	1	Филимонова А.
Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу	ЮАР, Почефструм	1	Филимонова А.
2015			
Чемпионат Европы по классическому пауэрлифтингу	Чехия, Пльзень	2	Волкова К.
		2	Гавина Л.
Первенство мира по классическому пауэрлифтингу среди юниоров	Финляндия, Сало	1	Филимонова А.
Первенство мира по пауэрлифтингу	Чехия, Прага	1	Филимонова А.
2016			
Чемпионат Европы по классическому пауэрлифтингу	Эстония, Тарту	2	Гавина Л.

Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу	США, Килеен	2	Филимонова А.
---	-------------	---	---------------

Заметна тенденция роста популярности пауэрлифтинга среди студентов. Показателем роста популярности стал количественный состав занимающихся в секции пауэрлифтинга (Таблица 2).

Таблица 2.

Динамика роста численности студентов, занимающихся пауэрлифтингом

год	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
кол-во человек	2	5	5	6	5	7	7	5
год	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
кол-во человек	12	20	22	22	25	25	25	31

В 2010 году руководством вуза было принято решение о создании проекта «Развитие пауэрлифтинга как вида спорта в Елабужском институте КФУ» для привлечения студента к массовым занятиям пауэрлифтингом. В рамках этого проекта в сентябре 2011 года создан спортивный студенческий клуб «Медведь» с целью выявления перспективных спортсменов, их дальнейшего спортивного развития и содействия стремлению молодежи к спортивному совершенствованию. Клуб подразумевает развитие такого силового вида спорта, как пауэрлифтинг. Под руководством преподавателей кафедры физической культуры были подготовлены спортсмены, выступающие не только на региональных соревнованиях, но и на российских и международных.

В рамках проекта «Развитие пауэрлифтинга как вида спорта в Елабужском институте КФУ» проводятся не только тренировочные занятия, но и организовываются соревнования городского и регионального уровней. Студентов вовлекаются в процесс проведения соревнований, в которых они выступают в качестве судей, помощников судей, ассистентов, технических помощников.

На предварительном этапе тренеры-преподаватели совместно со студентами разрабатывают подробный рабочий план проведения соревнований, уточняют ресурсную базу, составляют рабочую документацию (форму протоколов, мандатных ведомостей), подготавливают место проведения соревнований. Для развития самостоятельной творческой работы студентам предоставляется возможность разработать сценарии открытия и закрытия мероприятия.

Привлечение студентов к участию в разработке и подготовительной части соревнований способствуют развитию у них умений и навыков планирования и прогнозирования, а также разработки документации для проведения соревнований.

В ходе основной части соревнования студенты привлекаются к работе в качестве судей, ассистентов, секретарей и для работы с оргтехникой.

В качестве судей на вузовских и городских соревнованиях привлекают студентов, имеющих опыт выступления на соревнованиях не ниже республиканского и разряд КМС. Судейская практика требует от студентов развития таких качеств, как объективность, моментального оценивания выполнения упражнения, умения обосновать выданную оценку, контролировать действия ассистентов.

К ассистированию привлекают студентов, имеющих спортивный разряд по пауэрлифтингу и хорошую физическую подготовку, так как ассистенты на протяжении соревнования должны не только быть способны подготовить штангу к выполнению спортсменом упражнения, но и контролировать его исполнение.

Секретарь отвечает за делопроизводство в протокольной части соревнования. От него требуется не только заполнение протокола, но и устное ведение соревнований. Параллельно с секретарем электронным делопроизводством занимается студент, на которого возложены обязанности работы с компьютером и презентацией хода соревнования. Студенты совершенствуют навыки работы с компьютерами, одновременно осуществляя работу с протоколом.

Заключительный этап проведения соревнований состоит из формирования отчетной документации. Совместно с

руководящим составом соревнований и тренерским составом студенты анализируют прошедшее мероприятие: выявляют достоинства и недостатки, недоработки, непредвиденные ситуации, причины недоработок и появление недостатков.

Таким образом, участвуя в проекте «Развитие пауэрлифтинга как вида спорта в Елабужском институте КФУ», у студентов совершенствуются знания, умения и навыки по управлению физкультурно-спортивными мероприятиями как городского, так и регионального уровней.

Положение о спортивном клубе «Медведь» в ЕИ КФУ

Общие положения

1. Спортивный клуб (СК) «Медведь» Елабужского института Казанского федерального университета – это общественная организация, созданная для выявления перспективных спортсменов по пауэрлифтингу, их дальнейшего спортивного развития, а также содействия стремлению молодежи к спортивному совершенствованию.

2. СК «Медведь» является структурным подразделением вуза и подчиняется в общих организационных вопросах директору.

3. Руководитель СК «Медведь» назначается и освобождается от должности директором.

4. Руководитель СК «Медведь» должен иметь высшее образование, опыт организации спортивно-массовой работы, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий.

5. СК «Медведь» создается, реорганизуется и ликвидируется приказом директора.

6. Организационная структура СК «Медведь»:

– руководитель;

– тренеры (количество определяется утвержденным списком секций).

7. Организацию учебной, учебно-методической деятельности со студентами в СК «Медведь» осуществляет руководитель и тренерский состав.

8. СК «Медведь» в своей деятельности руководствуется следующими нормативно-правовыми и иными актами:

– законами Российской Федерации «Об образовании» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (от 31 декабря 2005 г. № 199-ФЗ);

– уставом вуза;

– приказами директора;

– распоряжениями заместителя директора по учебной работе;

– настоящим Положением;

– иными внутренними актами, регулируемыми виды деятельности и отношения, в которые вступает СК «Медведь» для осуществления своих функций.

9. Местонахождение СК «Медведь»: 423600 РТ, г. Елабуга, ул. Казанская 89, Учебно-спортивный комплекс.

Цели и задачи СК «Медведь»

- пропаганда ЗОЖ среди молодежи;
- популяризация физической культуры и спорта;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов и членов сборных команд Татарстана и России по пауэрлифтингу;
- организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий с целью популяризации силовых видов спорта среди молодежи;
- осуществление методической и координационной деятельности по организации физкультурно-спортивной работы.

Предмет деятельности СК «Медведь»

- подготовка спортивного резерва;
- подготовка обучающихся к участию в соревнованиях;
- организация и проведение спортивных мероприятий разного уровня (городские, региональные, республиканские);
- организация методической деятельности, направленной на совершенствование тренировочного процесса: программ, форм и методов обучения;
- установление и развитие делового сотрудничества и общественного взаимодействия с учреждениями дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- оказание учебно-методической и организационно-методической помощи спортсменам.

Обязанности руководителя СК «Медведь»

- принимать решения, связанные с выполнением возложенных на подразделение целей и задач;
- получать необходимую информацию для эффективной работы клуба;

- требовать от других структурных подразделений и сотрудников выполнения действий и соблюдения установленных правил нормативных документов, связанных с реализацией функций СК «Медведь»;

- представляет СК «Медведь» в целом во внешних организациях по доверенности или поручению директора по вопросам осуществления закрепленных за ним функций.

Связи СК «Медведь»

Для реализации задач и выполнения функций СК «Медведь» взаимодействует с внешними организациями и потребителями:

- предприятиями, учреждениями по вопросам организации спортивных и спортивно-массовых мероприятий для молодежи;

- аналогичными подразделениями вузов города и региона по вопросам обмена опытом организации учебного процесса и учебно-методической работы;

- со средствами массовой информации по вопросам освещения деятельности СК.

Отчет о деятельности СК «Медведь» (2013 -14 учебный год)

Спортсмены секции пауэрлифтинга ЕИ КФУ в 2013-14 учебном году приняли участие в 13 соревнованиях различного уровня: международные – 2, Российские – 7, республиканские – 2.

29 ноября 2013 года в спортзале Елабужского института КФУ проведен Лично-командный (клубный) Кубок РТ по классическому жиму штанги лежа, посвященный 115-летию учебного здания ЕИ КФУ. В соревнованиях приняли участие 68 спортсменов (24 женщины и 44 мужчины), среди которых – многократный Чемпион мира и Европы, серебряный призер Паралимпийских игр в Пекине – Закиев А., Чемпионы мира и Европы: Коткова Л., Гавина Л., Волкова К., Филимонова А., Давлетшина А., Жильцова Е., Куликова А., Хабибуллин А. (ЗМС – 1, МСМК – 3, МС – 4, КМС – 20) из 11 клубов РТ:

1. СК «Медведь» (ЕИ КФУ);
2. СК «Арена Палитра» (Н.Челны);
3. СК «Нефтехимик» (Нижнекамск);
4. СК «Юниор» (Казань);
5. СК «Алекс Фитнес» (Казань);
6. СК «Велнесс-Тайм» (Казань);
7. СК «Надежда» (Казань);
8. СК «Стрела» (Казань);
9. СК «Стальная Арена» (Н.Челны);
10. СК «Арена Железная Шахта» (Н.Челны);
11. СК «Арена Жим» (Н.Челны).

В командном зачете победителями и призерами стали:

среди женщин:

- 1 место – СК «Медведь» (ЕИ КФУ);
- 2 место – СК «Арена Жим» (Н.Челны);
- 3 место – СК «Нефтехимик» (Нижнекамск);

среди мужчин:

- 1 место – СК «Стальная Арена» (Н.Челны);
- 2 место – СК «Арена Железная Шахта» (Н.Челны);
- 3 место – СК «Стрела» (Казань).

Абсолютные победители Кубка РТ:

среди женщин: Коткова Л. (СК «Арена Жим»);

среди мужчин: Закиев А. (СК «Стрела»).

Установлено 9 рекордов Республики Татарстан – 5 среди женщин в весовых категориях до 43 кг, 63 кг, 72 кг, 84 кг и свыше 84 кг, 4 – среди мужчин в весовых категориях до 59 кг, 66 кг, 74 кг, 105 кг.

Все победители и призеры соревнований награждены грамотами, кубками и ценными призами.

С 13 по 17 мая 2014 года по приглашению доцента Разживина О.А. и доцента Волковой К.Р. СК «Медведь» и ЕИ КФУ посетила член сборной Франции по пауэрлифтингу, Чемпионка мира и Европы по пауэрлифтингу, доктор физиологии Бенедикт Ле Панс, которая выступила с лекциями перед преподавателями и студентами. А также были проведены совместные тренировки и мастер-классы.

Результаты соревнований по пауэрлифтингу:

1. Первенство России среди ВУЗов по пауэрлифтингу, г. Самара, 6-8 октября 2013 г.:

Куликова Анастасия – 2 место (студентка ФМФ);

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК);

Гоч Анастасия – 1 место (студентка ФФК);

Байрамова Алина – 2 место (студентка ФФК);

Женская сборная ЕИ КФУ – 1 место.

2. Чемпионат РТ по пауэрлифтингу, г. Казань, 20-21 октября 2013 г.:

Байрамова Алина – 1 место (студентка ФФК).

3. Кубок РТ по пауэрлифтингу, г. Елабуга, 29 ноября 2013 г.:

Волкова Кадрия – 2 место (ст. преподаватель кафедры ФК);

Куликова Анастасия – 1 место (студентка ФМФ);

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК);

Байрамова Алина – 2 место (студентка ФФК);

Гоч Анастасия – 2 место (студентка ФФК);

Женская сборная ЕИ КФУ – 1 место.

4. Чемпионат ПФО по пауэрлифтингу, г. Салават, 10-15 декабря 2013 г.:

Байрамова Алина – 3 место (студентка ФФК).

5. Первенство России по пауэрлифтингу среди юниоров, г. Асбест, 30.01-03.02.2014:

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК).

6. Чемпионат ПФО по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа), г. Чебоксары, 14-16 февраля 2014 г.:

Швецова Екатерина – 1 место (студентка ИТФ);

Байрамова Алина – 2 место (студентка ФФК).

7. Первенство России по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа), г. Москва, 12-16 марта 2014 г.:

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК).

8. Первенство России по классическому пауэрлифтингу, г. Тула, 25-30 марта 2014 г.:

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК).

9. Всероссийский турнир по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа), г. Бугульма, 1-2 мая 2014 г.:

Багаманова Аида – 3 место (студентка ФТСФ);

Волкова Кадрия – 1 место (доцент кафедры ФК);

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК);

Байрамова Алина – 1 место (студентка ФФК);

Низамбиева Ильдания – 2 место (студентка ФРФЖ).

10. Первенство Европы по пауэрлифтингу среди юниоров, г. С.-Петербург, 10-14 апреля 2014 г.:

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК).

11. Первенство мира по пауэрлифтингу среди юниоров, г. Потчефструм (ЮАР), 3-8 июня 2014 г.:

Филимонова Анна – 1 место (студентка ФФК).

Байрамова Алина, выступая на Всероссийском турнире «Огни Москвы» в мае 2014 года (г. Москва), впервые выполнила норматив «Мастер спорта России» (см. Приложение 1) в весовой категории до 72 кг.

Отчет о деятельности СК «Медведь» (2014 -2015 учебный год)

1. С 25 по 26 октября 2014 г. Чемпионат РТ по пауэрлифтингу в г. Казань:

Волкова К.Р. – 1 место до 47 кг (доцент кафедры ФК);
Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК).

2. С 8 по 9 ноября 2014 г. Первенство РТ среди юниоров в г. Бугульма:

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТСФ);
Мышкин Андрей 2 место до 83 кг (студент ФИЮ).

3. С 26 по 28 ноября 2014 г. в Г.Уфа Кубок России по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа):

Ишмуратова Айгуль – 2 место до 47 кг (студентка Биофак);
Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК);
Хасанова Алина – 2 место до 63 кг (студентка ФТСФ);
Низамбиева Ильдания – 3 место до 63 кг (студентка РФЖ).

4. С 4 по 6 декабря 2014 г. Чемпионат ПФО по пауэрлифтингу г. Оса (Пермский край):

Кондратьева Екатерина – 1 место до 47 кг (студентка РФЖ);

Хасанова Алина – 2 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);
Гарипова Альбина – 2 место до 72 кг (преподаватель кафедры ФК);

Ельцов Максим – 2 место до 66 кг (студент ФФК).

5. С 13 по 14 декабря 2014 г. Чемпионат РТ по жиму лежа г. Казань:

Кондратьева Екатерина – 1 место до 47 кг (студентка РФЖ);

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);
Гарипова Альбина – 2 место до 72 кг (преподаватель кафедры ФК);

Ельцов Максим – 1 место до 59 кг (студент ФФК).

6. С 21 по 27 декабря 2015 г. Чемпионат России по классическому пауэрлифтингу г. Суздаль:

Волкова Кадрия – 3 место до 47 кг среди женщин (доцент кафедры ФК);

Филимонова Анна – 1 место до 52 кг среди юниоров (студентка ФФК).

7. С 27 по 30 января 2015 г. Первенство ПФО по жиму лежа среди юниоров г. Оса (Пермский край):

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ).

8. С 14 по 19 февраля 2015 г. Первенство России по пауэрлифтингу среди юниоров г. Кострома:

Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК).

9. С 23 по 28 марта 2015 г. Чемпионат Европы по классическому пауэрлифтингу г. Плзень (Чехия)

Волкова Кадрия – 2 место по жиму штанги лежа до 47кг (доцент кафедры ФК).

10. 2 мая 2015 г. Республиканский турнир по жиму штанги лежа г. Бугульма:

Волкова Кадрия – 1 место до 47 кг (доцент кафедры ФК);

Кондратьева Екатерина – 3 место до 43 кг (студентка РФЖ);

Филимонова Ксения – 2 место до 52 кг (студентка РФЖ);

Гарипова Альбина – 2 место до 72 кг (ст. преподаватель кафедры ФК).

11. 30 мая 2015 года в спортивном зале ЕИ КФУ прошел Республиканский турнир по пауэрлифтингу (жим штанги лежа) среди студентов и школьников. В соревнованиях приняло участие более 60 спортсменов из 11 команд (города: Елабуга, Н.Челны, Бугульма, Альметьевск, Заинск, Бавлы) в числе которых Чемпионы России, Европы и Мира. На соревнованиях успешно выступили спортсмены ЕИ КФУ.

1 место:

Филимонова Анна до 52 кг;

Габдрахманова Лилия св. 72 кг;

Кадыров Айнур до 53 кг;

Мышкин Андрей до 74 кг.

2 место:

Недопекина Дарья до 47 кг;

Сайфутдинова Алиса до 57 кг;

Хасанова Алина до 63 кг;

Овчинникова Марина до 72 кг;

Захарова Екатерина св. 72 кг;

Юсупов Айдар до 53 кг;

Бакиров Айрат св. 105 кг.

3 место:

Кондратьева Екатерина до 43 кг;
Филимонова Ксения до 52кг;
Муратханова Эльмира до 57 кг;
Кириллова Эллина до 63 кг;
Габдуллина Алия до 72 кг;
Трефилов Станислав до 53 кг;
Ельцов Максим до 59 кг;
Дорофеев Николай до 66 кг;
Пальчик Тимур до 74 кг;
Лобанов Алексей до 83 кг;
Ахунзянов Раниль до 93 кг.

12. С 7 по 12 июня 2015 года в г. Сало (Финляндия) прошло Первенство мира по классическому пауэрлифтингу среди юниоров:

Филимонова Анна до 52 кг.

Приседание – 1 место (137.5 кг – Рекорд Европы)

Жим лежа – 1 место (100 кг)

Становая тяга – 3 место (135 кг)

Сумма упражнений – 1 место (272.5 кг – Рекорд мира)

Абсолютный зачет – 2 место 466.67 очков по системе Уилкса.

Отчет о деятельности СК «Медведь» (2015-2016 учебный год)

1. 31 августа 2015 г. Первенство мира по пауэрлифтингу г. Прага (Чехия):

Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК).

2. С 24 по 25 октября г. Чемпионат РТ по пауэрлифтингу в г. Казань:

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ).

3. С 7 по 8 ноября 2015 г. Первенство РТ среди юниоров в г. Бугульма:

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);

Кондратьева Екатерина – 1 место до 47 кг (студентка ФРФЖ);

Ельцов Максим – 1 место до 59 кг (студент ФФК);

Мышкин Андрей – 1 место до 74 кг (студент ФИиЮ).

4. 21 ноября 2015 г. Республиканский турнир по жиму штанги лежа среди юниоров в ЕИ КФУ г. Елабуга:

1 место:

Хасанова Алина (студентка ФТиСФ);

Абрашкина Алина (студентка ППФ);

Ельцов Максим (студент ФФК);

Мышкин Андрей (студент ФИиЮ);

Пестерев Игорь (студент ФФК);

Бакиров Айрат (студент ИТФ).

2 место:

Оседач Снежана (студентка ФМФ);

Сайфутдинова Алиса (студентка ФТиСФ);

Габдуллина Алия (студентка Биофак);

Овчинникова Марина (студентка ППФ);

Швецова Алина (студентка ФМФ);

Кадыров Айнур (студент ФМФ);

Бекбутаев Рузаль (студент ФМФ);

Имамутдинов Раиф (студент ФФК);

Брылев Павел (студент ФМФ).

3 место:

Кириллова Эллина (студентка ФЭиУ);

Халиуллина Резеда (студентка ФИиЮ);

Перечнев Николай (студент ФМФ);

Газизуллин Руслан (студент ФМФ).

5. С 26 по 27 ноября 2015 г. Кубок России по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа) в г. Нижний Тагил:

Кондратьева Екатерина – 2 место до 47 кг (студентка ФРФиЖ);

Ельцов Максим – 2 место до 59 кг (студент ФФК);

Хасанова Алина – 3 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);

Овчинникова Марина – 3 место до 72 кг (студентка ППФ).

6. С 12 по 13 декабря 2015 г. Чемпионат РТ по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа) в г. Казань:

Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК);

Гарипова Альбина – 2 место до 63 кг (ст. преподаватель кафедры ФК);

Ельцов Максим – 1 место до 59 кг (студент ФФК);

Овчинникова Марина – 1 место до 72 кг (студентка ППФ).

7. С 22 по 27 декабря 2015 г. Первенство России по пауэрлифтингу среди юниоров г. Арзамас:

Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК).

8. С 4 по 6 февраля 2016 г. Первенство ПФО по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа) среди юниоров в г. Новочебоксарск:

Хасанова Алина – 2 место до 72 кг (студентка ФТиСФ);

Кадыров Айнур – 1 место до 53 кг (студент ФМФ);

Ельцов Максим – 1 место до 59 кг (студент ФФК);

Халиуллина Резеда – 2 место до 84 кг (студентка ФИиЮ).

9. 9 апреля 2016 г. Чемпионат РТ по пауэрлифтингу среди людей с ограниченными физическими возможностями в г. Елабуга:

Щербаков Станислав – 2 место до 80 кг среди слабослышащих спортсменов (студент ИТФ).

10. С 26 по 30 апреля 2016 г. Кубок России по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа) в г. Салават:

Филимонова Анна – 1 место до 52 кг (студентка ФФК).

11. 22 мая 2016 г. Республиканский турнир по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа, становая тяга) в г. Менделеевск:

Жим лежа – девушки:

Назмутдинова Алсу – 2 место до 52 кг (студентка ИТФ);

Москвина Валентина – 3 место до 52 кг (студентка ИТФ);

Леонтьева Любовь – 3 место до 57 кг (студентка ИТФ);

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);

Бекбулатова Мадина – 2 место до 63 кг (студентка ФМФ);

Фадеева Ольга – 3 место до 63 кг (студентка ИТФ);

Жим штанги лежа – мужчины:

Мышкин Андрей – 1 место до 74 кг (студент ФИИЮ);

Становая тяга – девушки:

Москвина Валентина – 2 место до 52 кг (студентка ИТФ);

Назмутдинова Алсу – 3 место до 52 кг (студентка ИТФ);

Леонтьева Любовь – 3 место до 57 кг (студентка ИТФ);

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);

Фадеева Алья – 2 место до 63 кг (студентка ИТФ);

Костина Елена – 2 место свыше 72 кг (студентка ИТФ).

12. 29 мая 2016 г. Всероссийский турнир по пауэрлифтингу в отдельных упражнениях (жим штанги лежа) в г. Зеленодольск:

Леонтьева Любовь – 3 место до 57 кг (студентка ИТФ);

Ельцов Максим – 2 место до 59 кг (студент ФФК);

Хасанова Алина – 1 место до 63 кг (студентка ФТиСФ);

Бекбулатова Мадина – 2 место до 63 кг (студентка ФМФ).

РАЗДЕЛ 2.
ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Подготовка студентов вуза к сдаче нормативов ГТО средствами пауэрлифтинга на занятиях по физической культуре

Петров Р.Е., Шатунов Д.А., Волкова К.Р.

Главной потребностью и приоритетом любого общества являются здоровые и физически развитые граждане, особенно подростки и молодежь. Данные научных исследований свидетельствуют о снижении состояния здоровья молодежи и ухудшения их физической подготовленности [Бальсевич 1995, Бондаренко 2011, Семенов 2006]. В молодом возрасте закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте. Так, например, потребление табака, инфекции, передаваемые половым путем, включая ВИЧ, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти позднее в жизни. Согласно данным ВОЗ, мало внимания уделяется практическим аспектам и другим проблемам, важных в контексте здоровья подростков и молодежи, таких как травматизм, питание и физическая активность [URL: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/framework-accelerated-action/ru/index3.html].

В целях развития человеческого потенциала и укрепления здоровья нации Президентом РФ издан Указ «О возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [URL: <http://www.pravo.gov.ru>]. В перестроечный период учебные программы вузов по физической культуре претерпели изменения без учета задач и содержания комплекса ГТО. На сегодняшний день в практике физической культуры студентов отсутствуют научно обоснованные, эффективные и адаптированные методики подготовки к нормативам ГТО с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Учеными предпринимаются попытки внедрения методик по подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами кросса [Пименова 2015], кроссфита [Кадушина 2015], фитнес-технологий [Булгакова 2015], подвижных игр

[Степченкова 2015] и т.д. На основе анализа содержания тестов ГТО, нами определен характер большинства нормативов, который основан на силе и силовой выносливости. В связи с этим, построение методики подготовки к сдаче нормативов ГТО необходимо основывать на дисциплинах, развивающих силу. Следует отметить, что три основных упражнения пауэрлифтинга являются базовыми для роста результатов во многих олимпийских видах спорта, что актуализирует тему нашего исследования. В настоящее время потенциал пауэрлифтинга не изучен в качестве подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО. Какова эффективность подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ГТО средствами пауэрлифтинга?

Цель исследования – повысить эффективность подготовки студентов вуза к сдаче норм ГТО средствами пауэрлифтинга.

Объектом исследования является процесс подготовки к сдаче норм ГТО на занятиях по физической культуре у студентов вуза.

Предметом исследования выступает содержание и организация методики подготовки студентов вуза к сдаче норм ГТО средствами пауэрлифтинга на занятиях по физической культуре.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, математико-статистический анализ данных.

Научная новизна исследования заключается в разработке методики подготовки студентов вуза к сдаче норм ГТО средствами пауэрлифтинга, которые в отличие от других силовых дисциплин требуют минимального материально-технического обеспечения, условий организации для проведения занятий и подготовленности студентов, а также являются популярными в настоящее время среди молодежи.

Практическая значимость заключается в применении результатов исследования при составлении лекционного материала по теории и методике физического воспитания на факультетах физической культуры, курсов повышения квалификации и переподготовки кадров.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2.
2. Бондаренко И.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 10-13.
3. Булгакова О.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО / О.В. Булгакова, К.А. Минченков, Д.А. Шубин, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры, 2015. – № 8. – С. 104.
4. Кадушина В.А. Комплекс ГТО и кроссфит как перспективы повышения уровня физической подготовки студентов // В сборнике: Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи материалы VII межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2015. – С. 24-28.
5. Консультации по Глобальной рамочной программе ускоренных действий по охране здоровья подростков. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/framework-accelerated-action/ru/index3.html.
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>.
7. Пименова Г.Б. Кроссовая подготовка студентов для сдачи норм ГТО // В сборнике: Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи материалы VII межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2015. – С. 51-55.
8. Семенов Л.А., Миронова С.П. Паспорт физической подготовленности студентов как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №5. – С. 46-48.

9. Степченкова О.П., Родичкин П.В. Подвижные игры как средство тренировки студентов к выполнению норм ГТО // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед. Материалы научно-практ. конференции "Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения", материалы XI Международной научно-практической конференции "Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы", 2015. – С. 113-115.

Исследование показателей силовых и скоростно-силовых способностей у девушек в возрасте 20-21 года

Петров Р.Е., Шатунов Д.А., Волкова К.Р.

Стремление к физической активности формирует основу для здоровой жизни. Данные научных исследований свидетельствуют о снижении состояния здоровья молодого поколения и ухудшения их физической подготовленности [Бальсевич 1995, Семенов 2006]. Роль физического воспитания в решении проблем в области общественного здравоохранения неоспорима [Sallis 2012, Beale 2015, Shatunov 2014]. Потенциал регулярных занятий физической культурой для здоровья подтвержден многочисленными исследованиями [Lee 2012, Ainsworth 2015].

Здоровье человека во многом базируется на высоком уровне развития качественных сторон его двигательной деятельности, основными из которых являются сила, быстрота, выносливость [Назаренко 2002: 70].

В целях развития человеческого потенциала и укрепления здоровья нации Президентом России В.В. Путиным издан Указ «О возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [URL: <http://www.pravo.gov.ru>]. Данный комплекс в России был введен в 1931 году и активно просуществовал до 1991 года. Комплекс ГТО представляет собой программную и нормативную основу системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, которая устанавливает государственные требования к его физической подготовленности и предусматривает подготовку и выполнение нормативов по 11 половым и возрастным ступеням.

Тесты ГТО для женщин от 18 до 24 лет относятся к первой возрастной группе 6 ступени, в которой основная часть испытаний направлена на проявление скоростно-силовых и силовых способностей (прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание спортивного снаряда весом 500 г, сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на полу, сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин., и бег на 100 м). «Сила как физическое качество является базовым для человека. Уровень развития силовых показателей определяет уровень развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, т.е. формирует все остальные физические качества учащегося» [Петров 2016: 358]. Все это определяет высокую значимость силовой подготовки.

Однако, согласно данным исследования, «основная масса студенток (81%) имеет низкие показатели силы мышц туловища; 14,3% имеют силу, что оценивается «ниже средней» и только 4,8% девушек имеют средние показатели силы» [Зянкин 2011: 45]. Слабая силовая подготовленность студенток негативно сказывается на физическом здоровье учащейся, так как силовая подготовка является базовой составляющей общего физического развития.

В соответствии с вышесказанным, целью исследования является определение уровня силовых и скоростно-силовых способностей у студенток вуза 20-21 года.

В ходе исследования нами использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, антропометрия и математико-статистическая обработка данных.

Исследование осуществлялось на базе Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета, в котором приняли участие студентки 3-го курса в возрасте 20-21 года ($n=26$), не освобожденные от сдачи контрольных нормативов. Эксперимент заключался в измерении показателей силовых и скоростно-силовых способностей двигательных тестов (Таблица 1) и в последующем их сравнении с нормами тестов комплекса ГТО. Далее путем факторного анализа [Petrov 2014] выявлен ведущий компонент, способствующий проявлению силовых и скоростно-силовых способностей девушек 20-21 года.

Таблица 1.

Соотношение показателей силовых и скоростно-силовых способностей девушек 20-21 года с нормами ГТО

Тесты (единицы измерения)	Нормы ГТО для девушек 18-24 года			Девушки 20-21 год ($\bar{X} \pm \delta$) n=26
	золото	серебро	бронза	
Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	177,69±18,25
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	5,73±6,85
Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	6,76±4,34
Сгибание разгибание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	38,34±5,87
Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,76±1,26

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение



Рис. 1. Процентное соотношение показателей теста «Прыжок в длину с места» девушек 20-21 года (n=26) с нормами ГТО



Рис. 2. Процентное соотношение показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» девушек 20-21 года (n=26) с нормами ГТО



Рис. 3. Процентное соотношение показателей теста «Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине» девушек 20-21 года (n=26) с нормами ГТО



Рис. 4. Процентное соотношение показателей теста «Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине» девушек 20-21 года (n=26) с нормами ГТО

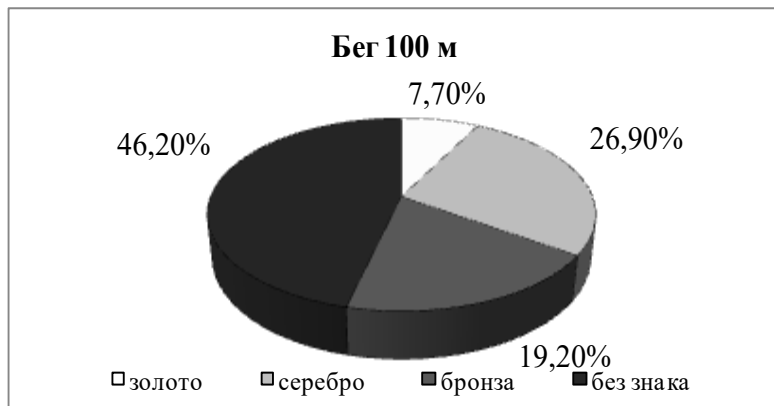


Рис. 5. Процентное соотношение показателей теста «Бег 100 метров» девушек 20-21 года (n=26) с нормами ГТО

Таблица 2.
Матрица факторных весов девушек 20-21 года

Наименование тестов	Интерпретация выделившихся факторов			
	1-й фактор	2-й фактор	3-й фактор	4-й фактор
Длина ноги	,943	-,044	,024	-,202
Рост	,935	,008	,053	-,037
Длина руки	,890	-,099	-,142	,089
Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	-,678	,407	,298	,299
Масса тела	,674	-,344	,544	-,068
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-,655	,149	,112	,522
Бег 100м	,131	-,895	-,094	-,022
Бег 10м	,114	-,833	-,118	-,014
Прыжок в длину с места	-,076	,724	,268	,417
МАМ мышц нижних конечностей	-,051	,344	,879	-,134
Жим штанги, лежа на спине	-,091	-,020	,823	,215
МАМ мышц нижних конечностей в Вт/кг	-,342	,519	,633	-,064
Метание 1кг набивного мяча сидя из-за головы	,225	,385	,561	,230
Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине за 1 мин	-,143	,088	,050	,888
Общая доля дисперсии в %	38,6%	22,6%	10,4%	8,4%

Примечание: МАМ – максимально-алактатная мощность

Таблица 3.

Основные факторы у девушек 20-21 года

Факторы	Основные факторы	% общей дисперсии выборки
1	Антропометрические данные и динамическая сила мышц плечевого пояса	38,6%
2	Скоростно-силовая выносливость мышц нижних конечностей	22,6%
3	Максимально-взрывные возможности мышц	10,4%
4	Скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса	8,4%
	Общая доля дисперсии в %	80%

Сравнительный анализ показателей силовых и скоростно-силовых способностей девушек 20-21 года с нормами ГТО (Таблица 1) позволяет говорить о том, что:

1) среднее значение показателей в тесте «*Прыжок в длину с места*» соответствует бронзовому знаку ($177,69 \pm 18,25$);

2) тестирование в *сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу*, определило, что среднее значение показателей девушек 20-21 года не соответствует норме ($5,73 \pm 6,85$);

3) среднее арифметическое значение при тестировании показателей *сгибания и разгибания рук в висе на низкой перекладине* также не является нормой ($6,76 \pm 4,34$);

4) бронзовому знаку приравнивается среднее значение показателей в двигательном тесте «*Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине*» ($38,34 \pm 5,87$);

5) среднее значение показателей в *беге на 100 метров* находится ниже нормы ($17,76 \pm 1,26$).

Процентное соотношение показателей в исследуемых двигательных тестах свидетельствует о том, что:

1) в *прыжке в длину с места* нормативам «Золотого знака» соответствуют 11,5% девушек, «Серебряного знака» –

42,3% девушек, «Бронзового знака» – 15,4% девушек и 30,8% не имеют знака (Рис. 1);

2) в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу» 19,2 % девушек выполнили норматив «Золотой знак», 3,8% – «Серебряный знак», 7,7% – «Бронзовый знак», 69,3% девушек имеют показатели ниже нормы (Рис. 2);

3) тестирование показателей в сгибании и разгибании рук в висе на низкой перекладине не выявило показателей соответствующих нормам «Золотой знак», норматив «Серебряный знак» выполнили 3,8% девушек, «Бронзовый знак» – 26,9% девушек, «Без знака» – 69,3% девушек (Рис. 3);

4) 11,5% девушек выполнили норматив «Золотой знак» в тесте «Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине», 26,9% – «Серебряный знак», 42,4% – «Бронзовый знак» и 19,2% девушек не сдали норматив ГТО (Рис. 4);

5) в беге на 100 метров 7,7% девушек выполнили норматив «Золотой знак», показатели 26,9% девушек соответствуют нормам «Серебряный знак», нормами «Бронзовый знак» отличились 19,2% девушек, а 46,2% девушек не выполнили норматив ГТО (Рис. 5).

По полученным данным факторного анализа (Таблица 2), в группе девушек 20-21 года были получены следующие результаты.

Доля 1-го фактора составляет 38,6% от общей дисперсии выборки (Таблица 3). Данный фактор вносит наибольший вклад в обобщенную дисперсию выборки, который мы обозначили как «антропометрические данные и динамическая сила мышц плечевого пояса». В данном факторе были определены следующие тесты: длина ноги; рост; длина руки; сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине; масса тела; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На данный момент это свидетельствует о высокой значимости антропометрии и динамической силы мышц плечевого пояса при проявлении силовых и скоростно-силовых способностей.

2-й фактор (22,6% от общей дисперсии выборки) характеризуется как «скоростно-силовая выносливость мышц нижних конечностей» (Таблица 3). Данный фактор состоит из следующих показателей: бег 100 м; бег 10 м; прыжок в длину с места. Этот фактор является вторым по значимости,

определяющим силовые и скоростно-силовые способности девушек 20-21 года.

Менее значимыми в проявлении силовых и скоростно-силовых способностей девушек 20-21 года являются 3 и 4 факторы, представленные ниже.

3-й фактор (10,4% от общей дисперсии выборки) определяется как «максимально-взрывные возможности мышц» (Таблица 3). Данный фактор состоит из следующих показателей: МАМ (максимально-алактатная мощность) мышц нижних конечностей; жим штанги, лежа на спине; МАМ мышц нижних конечностей в Вт/кг; метание 1кг набивного мяча сидя из-за головы.

4-й фактор (8,4% от общей выборки) мы обозначили как «скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса» (Таблица 3). Данный фактор состоит из теста: сгибание и разгибание туловища, лежа на спине за 1 мин.

Таким образом, данные исследования свидетельствуют о низкой силовой и скоростно-силовой подготовленности девушек 20-21 года, которые выражаются в несоответствии с нормами ГТО.

Проведенный факторный анализ свидетельствует о том, что в проявлении силовых и скоростно-силовых способностей доминирует фактор «Антропометрические данные и динамическая сила мышц плечевого пояса».

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2.

2. Зянкин А.Н. Сила: ее развитие и динамика у студенческой молодежи в период обучения в вузе // Физическое воспитание студентов. –2011. – №2. – С. 44-46.

3. Назаренко Л.Д.,.. Оздоровительные основы физических упражнений. – Москва, 2002. – 240 с.

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>.

5. Петров Р.Е. Повышение уровня силовой подготовленности студенток на основе статодинамических и динамических упражнений / Р.Е. Петров, К.Р. Волкова, Р.Х. Бекмансуров // Современные наукоемкие технологии. Педагогические науки. – 2016. – №2(2). – С. 355-358.
6. Семенов Л.А., Миронова С.П. Паспорт физической подготовленности студентов как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №5. – С. 46-48.
7. Ainsworth B.E., Hooker S.P. The fusion of public health into kinesiology // *Kinesiology Review*. – 2015. – Vol. 4. – P. 322-328.
8. Beale A. Physical education is a part of public health // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. – 2015. – Vol. 86(5). – P. 3-4. –DOI:10.1080/07303084.2015.1054183.
9. Lee I.-M. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy / I.-M. Lee, E.J. Shiroma, F. Lobelo, P. Puska, S.N. Blair, P.T. Katzmarzyk / *Lancet*. – 2012. – 380 p. – DOI:10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
10. Petrov R.E. Factors Determining the Sports Result of Sprint Skiers I Category in the View of Their Organism Bioenergetic Types // *World Applied Sciences Journal*. – 2014. – Vol. 4. 2(30). – P. 221-225.
11. Sallis J.F. Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future / J.F. Sallis, T.L. McKenzie, M.W. Beets, A. Beighle, H. Erwin, S. Lee // *Physical Education's Role in Public Health, Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 2012. – Vol. 83(2). – P. 125-135. – DOI: 10.1080/02701367.2012.10599842.
12. Shatunov D.A. Athletics as a Way to Correct the Lag in Physical Readiness of Middle-Aged Schoolchildren with Hearing Disorder // *Life Sci J*. –2014. – Vol. 11(12s). – P. 118-120.

Повышение уровня силовой подготовленности студенток на основе статодинамических и динамических упражнений

Петров Р.Е., Волкова К.Р., Бекмансуров Р.Х.

Физическая подготовленность студента формирует основу его дальнейшей профессиональной деятельности и здоровой, полноценной жизнедеятельности. Низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности современных студентов [Штих 2008] является следствием постсоветских перемен. С распадом СССР приоритетность физической культуры, физической активности и физического здоровья отошла на задний план [Волкова 2015: 53]. В связи с этим, «физическое здоровье населения России находится в центре внимания государственных органов управления и общественных организаций в связи с негативными тенденциями его показателей и уровнем показателей и низким уровнем рождаемости» [Стручков 2011: 107]. Здоровье человека во многом базируется на высоком уровне развития качественных сторон его двигательной деятельности, основными из которых являются сила, быстрота, выносливость [Назаренко 2002: 70]. В.Н. Курьсь указывает на связь между эффективностью двигательной деятельности человека и уровнем развития силовой выносливости [Курьсь 2004: 119].

По данным некоторых исследований, «основная масса студенток (81%) имеет низкие показатели силы мышц туловища; 14,3% имеют силу, что оценивается «ниже средней» и только 4,8% девушек имеют средние показатели силы» [Зянкин 2011: 45]. Многолетние наблюдения показывают, что недостаточная силовая подготовленность учащихся вузов во многом негативно сказывается в последующем на освоении программы по физической культуре за все годы обучения, так как силовая подготовка является базовой составляющей общего физического развития.

Проблема недостаточного развития силовой подготовленности у студенческой молодежи в определенной

степени связана с распространенностью гиподинамии, дефицитом двигательной активности [Футорный 2013] и высокими достижениями технического прогресса. «Наибольшее влияние на динамику и уровень развития силовых показателей имеет двигательный режим и целенаправленная работа по физвоспитанию» [Десятников 2011: 58]. Все это предъявляет определенные требования и к самой системе образования. По мнению Ф.М. Кодоловой и Л.Д. Назаренко, совершенствование учебных занятий по физической культуре предусматривает ряд условий, обеспечивающих требуемый базис для качественного улучшения организации и содержания учебного процесса. Одним из таких условий выступает оптимальное сочетание статических и динамических физических нагрузок [Кодолова 2014: 53].

Актуальность настоящего исследования обусловлена:

- низким уровнем физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи;
- неудовлетворительным обеспечением учебного процесса физической культуры и воспитания с использованием современных и инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность применения комплекса упражнений статодинамического и динамического характера в развитии силовой подготовленности у девушек первого курса вуза.

Эксперимент проводился на студентках в возрасте 17-19 лет первого года обучения Елабужского института ФГАОУ ВО КФУ. Исследование было организовано в течение 12 недель (с 7 сентября по 27 ноября 2015 года). Участвовало две группы девушек, экспериментальная и контрольная, по 22 человека в каждой. По состоянию здоровья студенты состояли в основной и подготовительной группах медицинского здоровья без противопоказаний к занятиям по физической культуре. Для оценки уровня силовой подготовленности исследуемых до и после эксперимента нами были сняты показатели силовой подготовленности основных мышечных групп по следующим тестам:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (высота скамейки 30 см);
2. Сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины 90 см);
3. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине с прямыми ногами;
4. Приседание на одной ноге.

Контрольная группа занималась по традиционной методике силовой подготовки, согласно рабочей программе кафедры. Экспериментальная группа занималась по усовершенствованной методике, разработанной преподавателями кафедры физической культуры Елабужского института ФГАОУ ВО КФУ. Комплекс силовой подготовки включал в себя следующие упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с разной шириной упора рук;
2. Сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины 110-120 см);
3. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами;
4. Сгибание и разгибание согнутых ног к животу из положения, лежа на спине;
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену;
6. Приседание из положения выпад ноги вперед.

Методика использования комплекса упражнений по развитию силовой выносливости испытуемых представлена ниже (Таблица 1).

Распределение нагрузки в экспериментальной группе было следующим: в течение двух недель нагрузка постепенно увеличивалась, затем в течение одной недели нагрузка уменьшалась, таким образом, нагрузка по неделям распределялась волнообразно. В первую половину недели студентки выполняли нагрузку динамического характера, а во вторую половину – статодинамические упражнения. Все упражнения выполнялись в облегченной форме. Динамические упражнения выполнялись в аэробном режиме мощности с небольшим «закислением» мышц, статодинамические упражнения – до отказа.

Таблица 1.

Методика силовой подготовки студенток
экспериментальной группы

Неделя	Динамические упражнения (1-е занятие недели)		Статодинамические упражнения (2-е занятие недели)	
	1	10 подх.:	10 сек раб. 20 сек отд.	3 подх.:
2	12 подх.	10 сек раб. 20 сек отд.	2 серии (пауза – 10 м.) по 3 подх.	15 сек раб. 30 сек отд.
3	5 подх.	10 сек раб. 20 сек отд. растяжка	3 подх.	15 сек раб. 40 сек отд. растяжка
4	10 подх.	10 сек раб. 15 сек отд.	3 подх.	15 сек раб. 25 сек отд.
5	12 подх.	10 сек раб. 15 сек отд.	2 серии (пауза – 10 м.) по 2 подх.	15 сек раб. 25 сек отд.
6	5 подх.	10 сек раб. 20 сек отд. растяжка	3 подх.	15 сек раб. 40 сек отд. растяжка
7	10 подх.	10 сек раб. 10 сек отд.	3 подх.	20 сек раб. 30 сек отд.
8	12 подх.	10 сек работы 10 сек отдыха	2 серии (пауза – 10 м.) по 3 подх.	20 сек раб. 30 сек отд.
9	5 подх.	10 сек раб. 20 сек отд. растяжка	3 подх.	15 сек раб. 40 сек отд. растяжка
10	12 подх.	10 сек раб. 10 сек отд.	3 подх.	20 сек раб. 25 сек отд.
11	2 серии (пауза – 7 м.) по 10 подх.	10 сек раб. 10 сек отд.	2 серии (пауза – 10 м.) по 3 подх.	20 сек раб. 30 сек отд.
12	Растяжка		Растяжка	

Особенность статодинамических упражнений заключается в медленном выполнении движения. Техника

статодинамических упражнений из комплекса проведенного исследования представлена ниже:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях без касания туловищем пола и неполного разгибания рук в локтях, амплитуда движения – 15° - 20° ;

2. Сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине без касания подбородком перекладины и неполного разгибания рук в локтях, амплитуда движения – 15° - 20° ;

3. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, не касаясь спиной пола в исходной точке, амплитуда движения – 15° - 20° ;

4. Сгибание и разгибание согнутых ног к животу из положения, лежа на спине, без касания бедрами живота и стопами пола, амплитуда движения – 15° - 20° ;

5. Частичное сгибание и неполное разгибание одной ноги с опорой о стену, амплитуда движения – 15° - 20° ;

6. Частичное сгибание и неполное разгибание ноги из положения выпад ноги вперед, амплитуда движения – 15° - 20° .

Следует отметить, что данная методика также позволяет увеличить моторную плотность занятия без всякого вреда, наносимого организму испытуемых. Между контрольной и экспериментальной группами до эксперимента достоверных различий не наблюдалось.

Результаты исследования (Таблица 2) демонстрируют существенный прирост силовых показателей у девушек экспериментальной группы: на 120% ($t = 11,43$) при сгибании и разгибании рук в упоре лежа от скамейки; на 142,6% ($t = 9,4$) при сгибании и разгибании рук из виса лежа на низкой перекладине; на 72,7% ($t = 11,27$) при сгибании и разгибании туловища; на 178,8% ($t = 9,12$) при приседании на правой ноге; на 219,1% ($t = 8,13$) при приседании на левой ноге. Анализ результатов испытуемых контрольной группы показывает разницу на 36,9% ($t = 4,8$) при сгибании и разгибании рук в упоре лежа от скамейки; на 51,7% ($t = 4,78$) при сгибании и разгибании рук из виса лежа на низкой перекладине; на 20,5% ($t = 5,03$) при сгибании и разгибании туловища; на 68,3% ($t = 4,88$) при приседании на правой ноге; на 86,2% ($t = 4,48$) при приседании на левой ноге.

Таблица 2.

Результаты силовой подготовки студенток до и после
эксперимента ($X \pm \sigma$)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (высота 30см)	Сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине (высота 90см)	Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине	Приседание на одной ноге	
				Правая нога	Левая нога
Экспериментальная группа n=22					
до	6,5 ± 5,8	5,4 ± 3,9	28,9 ± 11,8	3,3 ± 4,6	2,1 ± 3,3
после	14,3 ± 7,3	13,1 ± 6,5	49,9 ± 13,1	9,2 ± 6,7	6,7 ± 4,9
разница в %	120%	142,6%	72,7%	178,8 %	219,1 %
t	11,43	9,4	11,27	9,12	8,13
Контрольная группа n=22					
до	7,3 ± 4,8	6 ± 3,1	31,4 ± 12,5	4,1 ± 3,3	2,9 ± 3,1
после	10 ± 5,2	9,1 ± 4,6	39,5 ± 14,3	6,9 ± 5,1	5,4 ± 4,6
разница в %	36,9%	51,7%	20,5%	68,3%	86,2%
t	4,8	4,78	5,03	4,88	4,48

Данные тестирования студенток до эксперимента свидетельствуют о том, что силовые показатели основных мышечных групп находятся на очень низком уровне развития. В сравнении с оценочной программой все данные результаты оцениваются как «неудовлетворительно». Низкий уровень развития силовых показателей студенток первого года обучения является результатом недостаточной организации занятий по физической культуре или в их низком качестве в общеобразовательном учреждении. Так как рост силовых показателей напрямую зависит от гипертрофии поперечника мышечных волокон, то при недостаточном росте показательно

отставание в развитии других физических качеств, а в целом и всего здоровья молодежи, в особенности женского организма.

Сила как физическое качество является базовым для человека. Уровень развития силовых показателей определяет уровень развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, т.е. формирует все остальные физические качества учащегося.

Наша первоначальная задача состояла в том, чтобы быстро и эффективно повысить уровень силовой подготовленности основных мышечных групп для формирования определенной физической базы у студенток первого года обучения. Это позволит в дальнейшем в процессе обучения в вузе решать более сложные задачи совершенствования физических качеств в разделах по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжной подготовке.

Данные проведенного исследования позволяют нам констатировать быстрое повышение результатов силовой подготовки у девушек экспериментальной группы на основе применения комплекса статодинамических и динамических упражнений, чем у девушек контрольной группы, которые занимались по традиционной методике силовой подготовки. Положительная динамика развития силы наблюдается во всех группах и тестах, но наиболее высокий достоверный прирост прослеживается в экспериментальной группе: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки – 120% ($t = 11,43$); сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине – 142,6% ($t = 9,4$); сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине – 72,7% ($t = 11,27$); приседание на правой ноге – 178,8% ($t = 9,12$); приседание на левой ноге – 219,1% ($t = 8,13$). Все это позволяет сделать вывод о высокой эффективности использования комплекса упражнений статодинамического и динамического характера на занятиях по физической культуре в вузе.

Список литературы

1. Волкова К.Р. Условия организации тренировочных занятий силового характера // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сборник Всероссийской научно-практической конференции. – Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ в г. Елабуга, 2015. - С. 53-56.
2. Десятников Г.А. Сравнительный анализ развития становой силы у студентов, занимающихся в разных секциях // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 56-58.
3. Зянкин А.Н. Сила: ее развитие и динамика у студенческой молодежи в период обучения в вузе // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С.44-46.
4. Кодолова Ф.М., Назаренко Л.Д. Совершенствование системы физического воспитания студентов нефизкультурных вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 52-55.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
7. Петров Р.Е. Уровень состояния функциональных и резервных возможностей организма лыжников-гонщиков исходя от их биоэнергетического типа // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. – С. 423-425.
8. Стручков В.И., Дорошенко С.А., Григорьев А.Ю. Гармонизация физического воспитания студенток в вузе // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 2 – С. 107-112.
9. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С.75-79.

10. Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63-65.

**РАЗДЕЛ 3.
ПСИХОЛОГИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА**

Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом

Волкова К.Р., Лыдкова Г.М.

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимального напряжения психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена. Важно отметить, что именно психологический фактор играет решающую роль в напряженных поединках.

В исследованиях ряда авторов (Г.Д. Горбунов, 1986; Б.А. Вяткин, 1981; А.В. Еганов, 1998; Р.А. Пилоян, 1984; А.Д. Суханов, 2002; А.В. Родионов, 2004; А.В. Бобровский, 2005; В.Ф. Сопов, 2005 и др.) указывается высокая значимость психологической подготовки спортсменов в достижении поставленной цели на соревновании. Однако достаточно полного раскрытия содержания психологической подготовки в конкретных видах спорта, необходимого для тренеров, в данных источниках не обнаруживается.

Исследования психологических условий, препятствующих адекватной тренировке и выступлению на соревнованиях спортсмена, имеют фундаментальное значение. В настоящее время представлено множество работ по изучению стресс-факторов в различных видах спорта: гольф (Cohn, 1990; Giacobbi, Foore & Weinberg, 2004), футбол (Noblet & Gifford, 2002), борьба (Gould, Horn & Spreeman, 1983), фигурное катание (Gould, Jackson & Finch, 1993), плавание (Hadd & Crocker, 2007), легкая атлетика (Nicolls, Levy, Grice & Polman, 2009) и другие.

Молодой вид спорта пауэрлифтинг зародился в конце 40-х–начале 50-х годов XX в. На современном этапе за такой короткий период развития в сравнении с тяжелой атлетикой пауэрлифтинг увеличивает круг аудитории среди любителей и профессионалов. Интерес к этому виду спорта объясняется тем, что человек на протяжении всего своего существования воспринимает силу как важное и необходимое физическое качество для жизни.

Упражнения пауэрлифтинга (приседания, жим лежа 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.

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.

В научном мире психологии пауэрлифтинг только становится центром внимания отечественных и зарубежных исследователей. Примером тому являются единичные работы. В 2011 году защищена кандидатская диссертация Шишковой А.В. «Развитие Я-физического профессиональных спортсменов с различными особенностями саморегуляции», в которой содержатся разделы об изучении особенностей Я-физического пауэрлифтеров. В психологическом аспекте пауэрлифтинг становился 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 в спортивной деятельности пауэрлифтеров

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

Динамично развивающийся вид спорта – пауэрлифтинг – зародился за рубежом в конце 40-х–начале 50-х годов XX в. На современном этапе за такой короткий период развития в сравнении с тяжелой атлетикой пауэрлифтинг увеличивает круг аудитории среди любителей и профессионалов. Интерес к этому виду спорта объясняется тем, что человек на протяжении всего своего существования воспринимает силу как важное и необходимое физическое качество для жизни.

Спортивные дисциплины пауэрлифтинга (приседания, жим лежа 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: 156].

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 [Шейко 2013: 148].

Исследования психологических условий, препятствующих адекватной тренировке и выступлению на соревнованиях спортсмена, имеют фундаментальное значение. В настоящее время представлено множество работ по изучению стресс-факторов в различных видах спорта: гольф [Cohn 1990, Giacobbì 2004], футбол [Noblet 2002], борьба [Gould 1983], фигурное катание [Gould 1993], плавание [Hadd 2007], легкая атлетика [Nicolls 2009] и другие. 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.

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 [Eliseev 2000, Игуменов 2004; Ивойлов 1986].

Целью нашего исследования было определение значимости сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Методы, использованные в работе: анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование.

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

Новизной данной анкеты является то, что в ней сгруппированы в сбивающие факторы многие единичные условия выполнения деятельности, нарушающие процесс тренировок или поведения на соревнованиях и, вызывающие изменения в результатах спортивной деятельности, не свойственные обычному поведению спортсмена, описанным в литературе. Кроме того, впервые 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.
Иерархия сбивающих факторов пауэрлифтеров

№	сбивающие факторы	во время тренировки		на соревнованиях	
		ранг	средний балл	ранг	средний 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)	III	5,5	VI	7,47

	отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)				
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

Рассмотрим более подробно первые пятерки сбивающих факторов во время тренировки и на соревнованиях как наиболее значимые с точки зрения пауэрлифтеров.

Анализ сбивающих факторов во время тренировки

Анализ таблицы показывает, 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 не соблюдении 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.). Данный фактор был введен авторами (Льдоковой Г.М., Разживиным О.А., Волковой К.Р.). 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].

Закрывает 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), географические условия (9,2).

В качестве других сбивающих факторов спортсменами были названы: отсутствие тренера или неудовлетворительные взаимоотношения с ним, отсутствие оптимального времени на тренировку.

Анализ сбивающих факторов на соревнованиях

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) 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 [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 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.

Четвертое место занимает фактор механических помех (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), нестандартные ситуации (11,41).

Рассмотренные нами сбивающие факторы во многом взаимосвязаны. 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.

Проведенное эмпирическое исследование позволило нам определить специфику молодого вида спорта – пауэрлифтинга; определить состояние психологической подготовки пауэрлифтеров; выявить неразработанные вопросы данной проблемы; определить место сбивающих факторов в спортивной деятельности; наметить пути дальнейшего решения рассматриваемой проблемы.

Список литературы

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – Минск: ООО «Вида-Н», 2003.
2. Елисеев Е.В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости спортсменов. – Челябинск: Экодом, 2000.
3. Игуменов В.М. Характеристика сбивающих факторов соревновательной надежности в борьбе. – Москва: РГУФК, 2004.
4. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1969.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов – Москва: Медиа групп «Активформула», 2013.

7. 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.

8. Giacobbi P. Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers / P. Giacobbi, B.Jr. Foore, R.S. Weinberg // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2004. – Vol. 16. – P. 166-182.

9. Gould D. Sources of stress in junior elite wrestlers / D. Gould, T. Horn, J.Spreeman // *Journal of Sport Psychology*. – 1983. – Vol. 5. – P. 159-171.

10. Gould D. Sources of stress in national champion figure skaters / D. Gould, S. Jackson, L. Finch // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. – 1993. – Vol. 15. – P. 134-159.

11. Greenleaf C. Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians / C. Greenleaf, D. Gould, K. Diefenbach // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2001. – Vol. 13. – P. 154-184.

12. 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.

13. 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.

14. Hanin Y.L. An individualized approach to emotion in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

15. 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. DOI: 10.1080/17461390902836049.

16. 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.

17. Ismailova N.I. Psychological Ways of Coping with Difficult Life Situations of Men of All Ages / N.I. Ismailova, G.M. Ljdokova, A.N. Panfilov // Middle-East Journal of Scientific Research. – 2013. – Vol. 14 (12). – P. 1618-1622.

18. 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.

19. Rathschlag M. Self-generated emotions and their influence on physical performance. – Approved thesis submitted for the degree „Doktor der Philosophie“. – Cologne, 2013.

Анализ сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации

Льдокова Г.М., Волкова К.Р.

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]. На пути спортивной деятельности возникает целый ряд разноплановых преград. Помехи, препятствующие достижению высоких спортивных результатов, определяются как сбивающие факторы.

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. 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 то же 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 бодибилдинга и тяжелой атлетики позволяет продолжить список таким видом спорта, как пауэрлифтинг. В силу того, что пауэрлифтинг – неолимпийский и относительно молодой вид спорта (первый чемпионат мира по версии Международной федерации пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation – IPF) был организован в 1972 году), он имеет не столь широкую популярность в обществе, как вышеназванные дисциплины. Пауэрлифтинг представляет собой силовую вид спорта, в которой определяют квалификацию спортсмена по трем упражнениям со штангой: приседания, жим лежа и становая тяга.

Целью нашего исследования явилось определение значимости сбивающих факторов у пауэрлифтеров в условиях тренировочной и соревновательной деятельности с учетом гендерного анализа спортсменов.

Представленная научная работа основана на таких методах, как анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование.

Исходя из цели настоящего исследования, нами была разработана анкета, представляющая собой список из 12 сбивающих факторов, из которых 11 предложены нами, а 12-ый фактор обозначен как собственный вариант. 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 и у мужчин, и у женщин.

Новизной 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.

Детальному анализу сбивающих факторов в среде пауэрлифтеров подверглись три первые доминантные позиции как наиболее показательные при гендерном рассмотрении вопроса (Таблица 1).

Таблица 1.
Иерархия сбивающих факторов в тренировочной деятельности

№	Сбивающие факторы	мужчины		женщины	
		ранг	средний балл	ранг	средний 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	V	6,33	VI	6,78

	(смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)				
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 семейные 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

Анализ таблицы показывает, что во время тренировки в тройку наиболее значимых сбивающих факторов у мужчин вошли травмы (2), физическое утомление (4,33), механические помехи (4,83). У женщин наиболее значимыми сбивающими факторами являются эмоциональное

напряжение (2,67), физическое утомление (2,78), 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, особенно 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, заставлять 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: механические помехи у мужчин, эмоциональное напряжение у женщин. 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 2).

Таблица 2.
Иерархия сбивающих факторов на соревнованиях

№	Сбивающие факторы	мужчины		женщины	
		ранг	средний балл	ранг	средний 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,	III	6,5	IV	5

	не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)				
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 семейные 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), эмоциональное напряжение (4,17); у женщин – эмоциональное напряжение (2,56), физическое утомление (4,89), 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.

Список литературы

1. Габов М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов [Электронный ресурс] / М.В. Габов, Ю.Г. Мартемьянов, Д.А. Зинкевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2007N10/p15-16.htm> (дата обращения 6.10.2015).
2. Дамадаева А.С. Гендерные стереотипы относительно мужественности-женственности спортсменов разного пола //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №8(78). – С. 67-71.

3. Лыдокова Г.М. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) [Электронный ресурс] / Г.М. Лыдокова, О.А. Разживин, К.Р. Волкова // Современные проблемы науки и образования. – №4. – Издательский Дом «АКАДЕМИЯ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ», 2014. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14443> (дата обращения 27.11.2015).

4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1969.

5. Романина Е.В., Хорева Ю.А. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №10(116). – С. 204-208.

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

7. Соловьева С.Л. Кризисная психология. Справочник практического психолога. – М.: АСТ; СПб: Сова, 2008. – 288 с.

8. Nicolls A.R. Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition // European Journal of Sport Science. – 2009. – Vol. 9. – P. 285-399.

9. Tobacyk J. Psychological types of university powerlifters // Journal of Psychological Type. – 2006. – Vol. 1(66). – P. 1-6.

Контент-анализ сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров

Льдокова Г.М., Волкова К.Р.

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.

Актуальным предметом для научных исследований становятся олимпийские виды спорта [Gould 2009, Martin 2012, Pensgaard 1998]. Субъекты неолимпийских видов спорта незаслуженно остаются без внимания. В последнее время интерес спортивных психологов вызывает достаточно молодой вид спорта – пауэрлифтинг. Популярность, повышенный интерес и признание Международным олимпийским комитетом пауэрлифтинга как вида спорта формирует определенный статус данной спортивной дисциплины. Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, в котором квалификацию спортсмена определяют по трем упражнениям со штангой: приседания, жим лежа и становая тяга. Несмотря на то, что I Чемпионат мира по версии International Powerlifting Federation (IPF) был организован в 1972 году, 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, 09-15.11.2015).

Организация и реализация спортивной деятельности атлета – это трудоемкий и кропотливый труд множества специалистов. Спортивная подготовка атлета давно вышла за рамки физического. Особое положение пауэрлифтинга 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].

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].

Цель настоящего исследования – определение приоритетных сбивающих факторов в спортивной деятельности на основе контент-анализа высказываний мужчин-пауэрлифтеров и женщин-пауэрлифтеров.

Анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, опрос, контент-анализ были использованы в качестве методов для данной работы.

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, полученных ранее, нами был организован 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.

В данном исследовании 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 и International Powerlifting Federation.

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 (см. таблицы 1-4).

Таблица 1.

Приоритетные сбивающие факторы в тренировочной деятельности у мужчин-пауэрлифтеров

№	Сбивающие факторы	Ранг	Средний балл
1	Травмы	I	2
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II	4,33
3	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	III	4,83

Таблица 2.

Приоритетные сбивающие факторы в тренировочной деятельности у женщин-пауэрлифтеров

№	Сбивающие факторы	Ранг	Средний балл
1	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	I	2,67
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II	2,78
3	Травмы	III	3,89

Таблица 3.

Приоритетные сбивающие факторы в соревновательной деятельности у мужчин-пауэрлифтеров

№	Сбивающие факторы	Ранг	Средний балл
1	Травмы	I	2,16
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II	4
3	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	III	4,17

Таблица 4.

Приоритетные сбивающие факторы в соревновательной деятельности у женщин-пауэрлифтеров

№	Сбивающие факторы	Ранг	Средний балл
1	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	I	2,67
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II,5	4,89
3	Травмы	II,5	4,89

Результаты Таблиц 1 и 2 демонстрируют тройку наиболее значимых сбивающих факторов у мужчин и женщин во время тренировки.

Травмы.

Комментарий 1. Травма – это определяющий фактор по изменению стратегического плана тренировок, который должен составлять на всю подготовку. Если травма небольшая (микронадрыв, остатки гематом и т.д.), то возможно использую 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 сбита, так как я заранее не знала, сколько будет проходить восстановление.

Проблема травматизма в спорте стоит довольно 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.

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.

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.

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 эмоциональное напряжение, 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.

Данные Таблиц 3 и 4 показывают тройку наиболее значимых сбивающих факторов у мужчин и женщин во время соревнований.

Травмы.

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.

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. Лучше 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.

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 данной работе мы осуществили 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.

Таким образом, полученные результаты представляют разветвленную 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.

Список литературы

1. Волкова К.Р., Лыдкова Г.М. Анализ сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтеров с учетом гендерной дифференциации // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №2(2). – С. 302-306.
2. Габов М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М.В. Габов, Ю.Г. Мартемьянов, Д.А. Зинкевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 15-16.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1969.
4. Martin J. Mental Preparation for the 2014 Winter Paralympic Games // Clinical journal of sport medicine. – 2012. – Vol. 22(1). – P. 70-73. DOI: 10.1097/JSM.0b013e31824204cc.

5. Gould D., Maynard I. Psychological Preparation for the Olympic Games // *J Sports Sci.* – 2009. – Vol. 27(13). – P. 1393-1408. DOI: 10.1080/02640410903081845
6. Jensen A.M. A Mind-Body Approach for Precompetitive Anxiety in Powerlifters: 2 Case Studies // *Journal of Chiropractic Medicine.* – 2010. – 9. – P. 184-192.
7. 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. // *J Strength Cond Res.* – 2016. – (In the press).
8. Ljdokova G.M. Confounding Factors in Sport Activities of Powerlifters / G.M. Ljdokova, O.A. Razzhivin, K.R. Volkova // *Life Science Journal.* – 2014. – Vol. 11(8s). – P. 410-413.
9. 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. DOI: <http://dx.doi.org/10.13005/bbra/1678>.
10. Pensgaard A.M., Ursin H. Stress, Control and Coping in Elite Athletes // *Scand J Med Sci Sports.* – 1998. – Vol. 8(3). – P. 183-189.
11. Tobacyk J. Psychological Types of University Powerlifters / J. Tobacyk, K. Hilgenkamp, B.J. Talton, Livingston // *Journal of Psychological Type.* – 2006. – Vol. 66(1). – P. 1-6.

Способы преодоления сбивающих факторов спортсменами-пауэрлифтерами в условиях соревнований

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

Соревнование является кульминационным этапом в деятельности спортсмена. Высокие достижения атлетов зависят не только от их безупречной физической подготовленности. Спортивный результат – это синтез многих составляющих, поэтому спортсмен должен мобилизовать все свои возможности. По мнению И.М. Кокерилла, пять ключевых факторов, способствующих успеху в спорте: техника, физическое состояние, психологическое состояние, питание и оборудование [Cockerill 1991].

Определяющим условием в спортивной карьере является результативность. Во время соревнований спортсмен подвержен воздействию целого ряда сбивающих факторов, решение которых требует определенных навыков и умений.

Понятно, что 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 канадского ученого 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. Сбивающие факторы в спорте – это воздействия, которые препятствуют реализации цели спортсмена. Сбивающие факторы носят неоднозначный, экзогенный и эндогенный характер и определяются условиями жизнедеятельности человека [Елисеев 2000, Игуменов 2004, Ивойлов 1986].

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. 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 [Шейко 2013: 148].

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, в котором определяют квалификацию атлета по трем упражнениям со штангой: приседания, жим лежа и становая тяга. «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» [Ljdokova 2014].

Анализ научной литературы в области психологической подготовки спортсмена демонстрирует актуальность вопросов стратегий решения стресса как важного фактора производительности атлетов в условиях соревнований. Примером этого выступают работы Аншела [Anshel 2000(a), 2000(b)], Раусторне [Rawstorne 2000], Велвелла [Thelwell

2010], Аллена [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]. В данной работе впервые дифференцированно проанализированы стратегии преодоления сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности. Научная новизна работы заключается в рассмотрении и определении значимости способов преодоления сбивающих факторов в среде спортсменов-пауэрлифтеров.

В ходе исследования нами использованы такие методы, как анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование.

Для определения значимости способов преодоления сбивающих факторов 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 (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Иерархия способов преодоления сбивающих факторов пауэрлифтерами во время соревнований

№	Способы преодоления сбивающих факторов	Ранг	Средний 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	VIII	6,53

	активным товарищем)		
9.	Психологический настрой (формирование состояния боевой готовности)	II	3,43
	Другое (указать)		

В настоящей работе представлен подробный 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 1) показывает, что 1 ранг в иерархической лестнице 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: 333]. Главным критерием эффекта управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена является спортивное достижение. 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). По результатам многих исследований (Е. Генова, О.В. Дашкевич, В.Л. Маришук, Ю.Ю. Палайма, В.М. Писаренко, О.В. Черникова, Г.Х. Шингаров и др.) 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: 104]. 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: 389].

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.

Закрывает 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 Дж. Тененбаума сообщается о том, что для лучших спортсменов тренер играет важную роль в преодолении стресса на тренировках и соревнованиях [Tenenbaum 2008]. 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.

В ходе исследования нами рассмотрены способы преодоления сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности пауэрлифтеров. Анализу были подвергнуты пять наиболее рейтинговых путей преодоления сбивающих факторов с точки зрения респондентов. В процессе соревновательной деятельности иерархия путей выживания от стрессоров выстроилась так: 1) помощь тренера, 2) психологический настрой, 3) методические приемы, 4) подбор партнеров по тренировке, 5) социальная изоляция. Лидирующую позицию занимает «помощь тренера», что объясняется высокой степенью его значимости в спортивной деятельности атлета. Этот вывод подтверждается мыслью К.Л. Купер и Дж. Крамп о том, что тренер играет важную роль в преодолении стресса на тренировках и соревнованиях» [Cooper 1983].

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 стресс-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 не изученном до сегодняшнего дня векторе спортивной психологии – пауэрлифтинге.

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

В настоящем исследовании прослеживается перспективный ресурс в изучении способов преодоления сбивающих факторов с учетом пола, возраста и спортивной квалификации пауэрлифтеров, что усилит понимание процесса выживания при трудностях в спорте.

Список литературы

1. Елисеев Е.В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости спортсменов. – Челябинск: Экодом, 2000.
2. Игуменов В.М. Характеристика сбивающих факторов соревновательной надежности в борьбе. – Москва: РГУФК, 2004.
3. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1979.
5. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1980.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов. – Москва, РФ: Медиа групп «Активформула». – 2013.

7. Allen M.S. An Investigation of the Five-Factor Model of Personality and Coping Behavior in Sport / M.S. Allen, I. Greenlees, M. Jones // *Journal of Sports Sciences*. – 2011. – Vol. 29(8). – P. 841-850.
8. Anshel M.H. Coping Style Following Acute Stress in Competitive Sport / M.H. Anshel, L.R.T. Williams, Sh.M. Williams // *The Journal of Social Psychology*. – 2000(a). – Vol. 140 (6). – P. 751-773.
9. Anshel M.H., Wells Br. Sources of Acute Stress and Coping Styles in Competitive Sport // *Anxiety, Stress & Coping: an International Journal*. – 2000(b). – Vol. 13(1). – P. 1-26.
10. Bourne L.E., Yaroush R.A. Stress and Cognition: A Cognitive Psychological Perspective // *National Aeronautics and Space Administration. Grant Number NAG2-1561*. – 2003.
11. Cockerill I.M. Sport Psychology and the Elite Athlete // *European Journal of High Ability*. – 1991. – Vol. 1(1). – P. 85-93.
12. 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.
13. Hartman Y., Tyunneman H. *Modern power training*. Berlin: Sportverlag, 1988.
14. Ismailova N.I. Psychological Ways of Coping with Difficult Life Situations of Men of All Ages / N.I. Ismailova, G.M. Ljdokova, A.N. Panfilov // *Middle-East Journal of Scientific Research*. – 2013. – Vol. 4 (12). – P. 1618-1622.
15. Ljdokova G.M. Confounding Factors in Sport Activities of Powerlifters [Электронный доступ] / G.M. Ljdokova, O.A. Razzhivin, K.R. Volkova // *Life Science Journal*. – 2014. – Vol. 11(8s). – P. 410-413. URL: www.lifesciencesite.com/ljsj/life1108s/090_24986life1108s14_410_413.pdf.
16. Nasution Y. *Coping Strategies Used by Indonesian Elite Badminton Players*, M. S. thesis, Victoria University of Technology, 1998.
17. Rawstorne P. Exploratory Evidence of Coping Styles Following Acute Stress in Sport / P. Rawstorne, M.H. Anshel, P. Caputi // *Australian Journal of Psychology*. – 2000. – Vol. 52(2). – P. 75-82.

18. Tenenbaum G. Emotions, Coping Strategies, and Performance / G. Tenenbaum, W.A. Edmonds, D.W. Eccles // A Conceptual Framework for Defining Affect-Related Performance Zones: Military Psychology, 2008. Date Views 5.06.2014 people.uncw.edu/hakanr/documents/zoneperformance.pdf.
19. Thelwell R. Coping with Stressors in Elite Sport: A Coach Perspective / R. Thelwell, N.J.V. Weston, I. Greenlees // European Journal of Sport Science. – 2010. – Vol. 10(4). – P. 243-253.
20. 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.

Способы преодоления сбивающих факторов пауэрлифтерами в тренировочной деятельности

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

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.

Пауэрлифтинг – сравнительно молодой вид спорта, сформировавшийся в самостоятельную дисциплину в середине XX века. Атлеты демонстрируют силовые качества в приседаниях со штангой, жиме штанги лежа и становой тяге. Тренировочный процесс 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 отступают [Cockerill 1991].

Воздействия, которые мешают достижению высокого спортивного результата, мы рассматриваем в качестве сбивающих факторов. Зарубежные ученые обозначают данные ситуации как стресс-факторы. Следуя за мыслью канадского ученого Г. Селье о том, что деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной [Селье 1979], мы считаем термин «сбивающие факторы» наиболее точным, поскольку термин «стресс» имеет несколько обобщенную дефиницию.

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. Пуенте-Диаз и М.Н. Аншел [Puente-Diaz 2005]. Также А.Р. Николс [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. Николсом, Н.Л. Холтом, Р.С. Полманом и Дж. Блумфилдом [Nicholls 2006], в среде юниорской сборной Англии по регби – группой ученых А.Р. Николсом и Р.С. Полманом [Nicholls 2007]. Различные стрессовые факторы и связанные с ними возможные стратегии решения проблемы в среде шкиперов рассмотрены в работе Н.Дж. Вестона [Weston 2009]. С.В. Ривес 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. Саркар и Д. Флетчера [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. В связи с этим наше исследование занимает важное место среди работ данного направления. Научная новизна работы заключается в рассмотрении и определении значимости способов преодоления сбивающих факторов в среде спортсменов-пауэрлифтеров.

Методы, использованные в работе: анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование.

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.

Новизна данной анкеты заключается в группировании многих способов решения сбивающих факторов, вызывающих изменения в тренировочной 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.

Эксперты в области профессиональной деятельности по пауэрлифтингу (Косарев С.М., президент федерации пауэрлифтинга России, Заслуженный тренер РФ, доцент Московского авиационного института, г. Москва) и спортивной психологии (Фукин А.И., доктор психологических наук, профессор Института экономики управления и права, г. Казань) признали анкету валидной.

Измерение значимости способов преодоления сбивающих факторов, представленных спортсменам к оценке, осуществлялось путем вычисления среднего арифметического, затем проводилось ранжирование перечня способов (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Иерархия способов преодоления сбивающих факторов
в тренировочном процессе пауэрлифтеров

	Способы преодоления сбивающих факторов	во время тренировки	
		ранг	средний 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
	Другое (указать)		

Представим детальный анализ первой пятерки способов преодоления сбивающих факторов в условиях тренировочной

деятельности, выступающих наиболее значимыми с позиции пауэрлифтеров.

Анализ таблицы показывает, 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: 192.]. 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.

Подготовка высококвалифицированных пауэрлифтеров предполагает не только вложение средств в приобретение экипировки и использование современных 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 стресс-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. Впервые 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, изменение методики тренировки.

Представленные материалы являются этапом перспективных исследований по разработке и применению приемов и методик, определяющих производительность в пауэрлифтинге.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолеть себя / Москва: Физкультура и спорт, 1982.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1979. – 122 с.
3. Cockerill I.M. Sport psychology and the elite athlete // *European Journal of High Ability*. – 1991. – Vol. 1(1). – P. 85-93.
4. Ismailova N.I. Psychological Ways of Coping with Difficult Life Situations of Men of All Ages / N.I. Ismailova, G.M. Ljdokova, A.N. Panfilov // *Middle-East Journal of Scientific Research*. – 2013. – Vol. 4 (12). – P. 1618-1622.
5. Ljdokova G.M. Confounding Factors in Sport Activities of Powerlifters / G.M. Ljdokova, O.A. Razzhivin, K.R. Volkova // *Life Science Journal*. – 2014. – Vol. 11(8s). – P. 410-413. URL: www.lifesciencesite.com/lj/life1108s/090_24986life1108s14_410_413.pdf.
6. 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). URL: [repository-intralibrary.leedsmet.ac.uk/open_virtual_file_path/i3128n170073t/Stressors,%20Coping,%20and%20Coping%20Effectiveness.pdf](http://repository.intralibrary.leedsmet.ac.uk/open_virtual_file_path/i3128n170073t/Stressors,%20Coping,%20and%20Coping%20Effectiveness.pdf).
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

Заключение

Пауэрлифтинг как вид спорта имеет большой потенциал развития. Это связано с тем, что силовое троеборье относительно других силовых дисциплин является молодым видом состязаний, отличается доступностью и простотой выполнения техники упражнений: приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга. Именно эти особенности выделяют и делают доступным пауэрлифтинг в сравнении с другими силовыми видами спорта.

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.

Также к достоинствам пауэрлифтинга можно отнести то обстоятельство, что занятия силовым троеборьем охватывают все основные группы мышц, необходимые для высокого уровня физической подготовленности.

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

**Нормы и условия их выполнения для присвоения
спортивных званий и разрядов по виду спорта
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС – с 16 лет, спортивные разряды – с 10 лет.

1. Норма МСМК выполняется:

1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

1.2. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

2. Норма МС выполняется:

2.1. На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

2.2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

3. **Норма КМС** выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

4. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лёжа, тяга становая).

5. Первенства России проводятся в возрастных категориях:

юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет).

7. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

ПАУЭРЛИФТИНГ (троеборье)									
нормы ЕВСК на 2014-2017гг.									
утверждены приказом Минспорта РФ № 715 от 06.09.2013г.									
Весовая категория	Спортивные звания		Спортивные звания				Спортивные звания		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
МУЖЧИНЫ									
53,0			410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66,0	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74,0	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83,0	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93,0	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105,0	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120,0	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5
ЖЕНЩИНЫ									
43,0			242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47,0	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52,0	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57,0	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63,0	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72,0	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84,0	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
84+	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

К.Р. Волкова, Г.М. Лыдокова, Р.Е. Петров, Д.А. Шатунов
Хрестоматия по пауэрлифтингу
Учебно-практическое пособие

Сдано в набор 02.10.16. Подписано в печать 02.10.16.
Формат 60x84/16.

Усл.п.л. 7. Тираж 100 экз. Заказ № _____.

Издательство Елабужского института
Казанского федерального университета
Адрес: 423600, РТ, г. Елабуга, ул. Казанская. д. 89.