

- (7) переместиться поперечным скольжением к другой штанге,
- (8) лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа),
- (9) объехать его - спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки,
- (10) имитация отбивания шайбы щитком в направлении дальней штанги,
- (11) встать в основную стойку - лицом к экзаменатору, конец упражнения.

Результаты исследования и их обсуждения. В течение 6 месяцев на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе мы проводим тестирование вратарей на техническую подготовленность вратаря.

При разработке тестового упражнения, учитывалось наиболее оптимальное сочетание с упражнениями, связанными с освоением технических приемов, применяемых в игровой ситуации [3].

В начале эксперимента мы провели контрольный тест на развитие технических качеств. В результате тестирования было выявлено (т-критерий), что различий между исходными показателями тестирования технической подготовленности обеих групп не значительны. Тесты были проведены на льду.

В конце эксперимента будет проведено аналогичное тестирование технической подготовленности вратарей и проведен анализ полученных результатов.

Вывод. Правильно поставленная техника катания на коньках занимает важнейшее место в обучении юных вратарей технико-тактическим приемам и совершенствовании игровых навыков. При подготовке юных вратарей необходимо учитывать возрастные особенности данного возраста, варьировать нагрузки и стараться в первую очередь сохранять здоровье. Определить уровень технико-тактической подготовленности обучаемых очень сложный процесс. Проверку технико-тактической подготовки, по нашему мнению, лучше проводить с конца первого года обучения. Тесты лучше использовать предусмотренные программным материалом. Методику проведения учебно-тренировочных занятий следует периодически совершенствовать и обновлять, поскольку только поддержание постоянного интереса к тренировкам со стороны юных хоккеистов позволит получить желаемый результат.

Список литературы:

1. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 235 с.
2. Савин, В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры / В.П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 С.
3. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П.Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М.: СпортАкадемпресс, 2000. – 143 с.



УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНАМИ-ПАУЭРЛИФТЕРАМИ

Волкова К.Р.¹, Лыдокова Г.М.¹, Разживин О.А.¹

¹ Елабужский институт Казанского федерального университета
Елабуга, Россия

Аннотация. Изучение условий, обеспечивающих рост спортивных достижений атлета, привлекает внимание ученых, особенно малоизученных видов спорта, таких как пауэрлифтинг. В ходе данной работы внимание исследователей сфокусировано на роли тренера в спортивной деятельности пауэрлифтера. Для исследования проведен анкетный опрос (n = 60). Структура авторской анкеты включает в себя 13 действий тренера, которые были рассмотрены спортсменами с позиции: «Вы бы хотели, чтобы тренер использовал по отношению к вам». В работе представлен анализ пяти приоритетных действий тренера, ожидаемых от него спортсменами. Материалы статьи будут полезны тренерам в вопросах совершенствования спортивной подготовки пауэрлифтеров. Учет предпочтений

и особенностей спортсмена позволит наставнику осуществлять индивидуальный подход в своей тренерской деятельности, тем самым повышать результативность спортивной деятельности атлетов.

Ключевые слова: тренер, спортсмен, пауэрлифтинг, силовое троеборье, система «тренер-спортсмен»

Введение. Большинство научных и научно-методических работ по силовому троеборью сфокусированы на развитии и совершенствовании специальных физических навыков и двигательной активности у спортсменов-пауэрлифтеров [1]. Пауэрлифтинг, как и любой вид спорта, обладает индивидуальным набором методов и приемов подготовки спортсменов. До недавнего времени мнение обывателей основывалось на том, что методика подготовки пауэрлифтеров базируется на методике тяжелоатлетов. Как следствие, вопросы психологической подготовки пауэрлифтеров не становились предметом научных исследований. Исходя из того, что тяжелая атлетика – это скоростно-силовой вид спорта, а пауэрлифтинг – только силовой, уже во многом определяет разные пути построения программ подготовки спортсменов-пауэрлифтеров, в том числе и в психологическом аспекте.

Неоспорим тот факт, что совершенствование тренировочного процесса необходимо для успешной спортивной деятельности спортсмена. В исследованиях, проведенных нами ранее, были изучены некоторые аспекты психологической подготовки пауэрлифтеров. В частности, в тренировочной и соревновательной деятельности определены сбивающие факторы или стресс-факторы, препятствующие эффективной спортивной карьере атлета-пауэрлифтера [8]. В научных работах по изучению способов преодоления сбивающих факторов в тренировочной [6] и соревновательной [7] деятельности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, доминантой является такая позиция, как «помощь тренера». Данные прошлых исследований определили актуальность изучения взаимодействия между тренером и атлетом.

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

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

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

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

В ходе работы над исследованием нами использованы следующие методы: анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В результатах исследования (Таблица 1) представлены проанализированные материалы с точки зрения желаемых спортсменом действий тренера по отношению к его личности.

Таблица 1 – Желаемые действия тренера в отношении спортсменов-пауэрлифтеров, n = 60 человек

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

Рассмотрим подробнее первую пятерку желаемых спортсменом действий тренера, как наиболее значимых для него.

На первом месте среди действий, которые спортсмены хотели бы, чтобы тренер использовал по отношению к ним, находится наличие собственной методики подготовки спортсменов (9,75). Наши респонденты-пауэрлифтеры хотят, чтобы их тренер обладал не только личностной харизмой, имел собственные достижения в данном виде спорта и опыт тренерской деятельности, но, прежде всего, сумел дать ему (спортсмену) максимум знаний и создать условия для достижения личных результатов. Спортсмены любого уровня, занимающиеся пауэрлифтингом, тренируются в условиях высокой физической и нервно-эмоциональной нагрузки. Тренер, интересующийся новыми методами организации спортивной деятельности и владеющий новыми техниками работы со спортсменами, будет по достоинству оценен его атлетами.

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

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

На четвертое место спортсмены определили действие, связанное с объяснением методики выполнения упражнений (9,34). Действительно, это важный показатель. Пауэрлифтинг не может обойтись без нагрузок, поэтому при неправильном выполнении упражнений, при недостаточном количестве отдыха для мышц, без хорошей предварительной физической подготовки, этот вид спорта может нанести травмы. Техника выполнения упражнения в каждой дисциплине пауэрлифтинга имеет

свои особенности. При выполнении приседания атлету необходимо установить штангу на спине, правильно поставить ноги; при жиме штанги лежа необходимо сделать хват штанги и правильный прогиб в позвоночнике; при становой тяге нужно правильно взять штангу, правильно поставить ноги; даже умение правильно держать голову: поворот, наклон головы, взгляд влияют на прогиб в спине. Усвоение техники выполнения упражнений позволит избежать нежелательных травм и в кратчайшие сроки добиться желаемых результатов.

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

Все средние значения выбора респондентов по желаемым для них действиям тренера имеют незначительную разницу в величинах. Это дает нам возможность предположить, что все предлагаемые для оценки действия тренера носят для спортсменов значимый характер. Следует заметить, что спортивный тандем тренера и спортсмена является неотъемлемой частью любого вида спорта. Но в отличие от групповых видов спорта, где поддержка может исходить от членов команды, в индивидуальных видах спорта (как и в пауэрлифтинге) большое значение в поддержке спортсмена имеет более опытный товарищ, которым зачастую является именно тренер. Особенно это актуально для силовых видов спорта, сопряженных значительными физическими и морально-психологическими нагрузками, где потребность в эмоциональном разрешении достаточно велика.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование значимых действий тренера в спортивной деятельности пауэрлифтера, позволяет нам сделать вывод о том, что успех в тренерской работе зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как строит свои отношения со спортсменами и как преподносит им свои знания. Полученные данные свидетельствуют о том, что наиболее желаемые действия тренера сосредоточены в позициях: наличие собственной методики подготовки спортсменов, оказание помощи на соревнованиях, учет индивидуальных особенностей пауэрлифтера, объяснение методики выполнения упражнений и составление программ тренировок.

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

Список литературы:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Мн: Вида-Н, 2003. 352 с.
2. Кострюков В.В. Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями: Дис. канд. пед. наук. Чебоксары, 2011. 189 с.
3. Сухоцкий И.В. Пауэрлифтинг. Методика тренировки высококвалифицированных спортсменов. М.: МИИТ, 2000. 38 с.
4. Холопов В.А. Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов: Дис. ... канд. пед. наук. М.: Изд-во ВНИФК, 2008. 115 с.
5. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Е.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг: От новичка до мастера. Москва: Медиа-групп «Активформула». 2013. p. 564.
6. Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R. Confounding Factors in Sport Activities of Powerlifters // Life Science Journal. 2014. 11(8s), p. 410-413.
7. Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R. Ways to overcome confounding factors in powerlifters training workouts // Life Science Journal. 2014. 11(11s), p. 481-484.
8. Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R. Powerlifters ways to overcome confounding factors at competitions // Life Science Journal. 2014. 11(11s), p. 477-480.
9. Ljdokova G.M., Volkova, K.R. Content-analysis confounding factors in sport activities of powerlifters // Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict. 2016. 20(3), p. 109-116.