

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ)

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

*ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 423600 Татарстан, Елабуга, ул. Казанская 89, e-mail: kadriya-elabuga@ya.ru*

Соревнование является кульминационным этапом в деятельности спортсмена. Высокие достижения атлетов зависят не только от их безупречной физической подготовленности. Немаловажную роль играет психологическая подготовка. В любом виде спорта на спортсмена воздействуют факторы, мешающие в достижении высокого результата. Поиск оптимального варианта решения возникающих помех на соревнованиях представляет важный аспект изучения. Настоящее исследование направлено на изучение сбивающих факторов и возможных способов их преодоления в среде спортсменов-пауэрлифтеров в условиях соревнований. В статье представлен анализ сбивающих факторов и способов их преодоления, занимающих первые три позиции в иерархической лестнице и выделенные как наиболее значимые пауэрлифтерами.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, пауэрлифтер, сбивающие факторы, способы преодоления, соревнование.

## OVERCOMING CONFOUNDING FACTORS IN SPORT (ON THE EXEMPLUM OF POWERLIFERS' COMPETITIVE ACTIVITY)

Ljdokova G.M., Razzhivin O.A., Volkova K.R.

*Kazan (Volga Region) Federal University, 423600 Tatarstan, Elabuga, 89, Kazanskaya street, e-mail: kadriya-elabuga@ya.ru*

Competition is the culmination of the athletes' activities. The athletes' high achievements depend not only on their flawless physical preparedness. Their psychological preparation plays an equally important role. In any sport, an athlete is affected by the factors that prevent him from achieving high results. Finding the best solutions to overcome the interference that arises in competitions is an important aspect of the study. The present study aims to examine the confounding factors in competition and possible ways to overcome them by athletes-powerlifters. The article presents an analysis and ways to overcome the confounding factors holding the top three positions in the hierarchy and considered by powerlifters as the most significant.

Keywords: powerlifting, powerlifter, confounding factor, methods of overcoming, competition.

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

Силовой потенциал человека как важное и необходимое физическое качество для жизни реализуется через динамично развивающийся вид спорта – пауэрлифтинг. Спортивные дисциплины этого вида спорта (приседания со штангой на спине; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; становая тяга) направлены на развитие силовой базы основных мышц атлета. В процессе адаптации к физическим нагрузкам (тренировочным и соревновательным) организм спортсмена приспособливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность.

Например, в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др., на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха [4].

Во время тренировочного процесса атлет располагает свободной возможностью изменения условий спортивной деятельности или адаптации к ней, избегая «контакта» со сбивающим фактором [9, 10]. Соревновательная деятельность подобных вольностей не допускает. Как правило, на соревнованиях атлет приспособливается под конкретные условия регламента, правил федерации и т.п.. В связи с этим изучение сбивающих факторов и способов их преодоления во время соревнований являются собой наиболее актуальный аспект в научных исследованиях.

### **Цель исследования**

Целью нашего исследования было определение значимости сбивающих факторов и способов их преодоления у пауэрлифтеров в условиях соревновательной деятельности.

### **Материал и методы исследования**

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

Новизна данной анкеты заключается в том, что в ней сгруппированы в сбивающие факторы многие единичные условия выполнения деятельности, нарушающие процесс тренировки или поведения на соревнованиях и вызывающие изменения в результатах спортивной деятельности, не свойственные обычному поведению спортсмена, описанному в литературе. Кроме того, впервые введен социальный фактор. Также в анкете систематизированы многие способы решения сбивающих факторов, вызывающие нарушения в соревновательной деятельности спортсменов-пауэрлифтеров.

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

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

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.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В пауэрлифтинге на спортсменов действует целый комплекс сбивающих факторов, которые оказывают существенное влияние на результативность тренировочной и соревновательной деятельности. Такие факторы препятствуют оптимальной реализации спортсменами двигательных (силовых) задач и психологических функций. Они воздействуют на различные системы организма, предъявляют повышенные требования к энергообмену и энергообеспечению, психологическим качествам спортсменов, оказывают отрицательное влияние при выполнении соревновательного действия. Сбивающие факторы носят неоднозначный, экзогенный и эндогенный характер и определяются условиями жизнедеятельности человека [1, 2, 3].

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

Таблица 1

Иерархия сбивающих факторов пауэрлифтеров на соревнованиях

	Сбивающие факторы	Ранг	Средний балл
1	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	I	4,2
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	VII	7,75
3	Судейство (ошибки секретаря, не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)	V	6,85
4	Нестандартные ситуации (смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)	XI	11,41
5	Географические условия (иные климатические условия, смена часового пояса)	VIII	7,85
6	Уровень соревнования	III	5,69
7	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	IV	6,83
8	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	X	8,9

9	Травмы	II	4,86
10	Социальные факторы (проблемы в семейных отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	VI	7,47
11	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	IX	8,4
12	Другое		

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

Анализ сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу (см. табл. 1) показывает, что 1 ранг в иерархической лестнице занимает эмоциональное напряжение (средний балл 4,2). Следует сказать, что спортсмены, для которых не характерно предстартовое волнение, встречаются редко. Причин для таких волнений и тревог множество: боязнь потерпеть неудачу; подвести команду, тренера; боязнь соперников; характер и значение соревнований; подготовленность к соревнованиям; индивидуальные типологические особенности спортсмена и т.д. Иногда даже незначительная мысль о предстоящих соревнованиях может привести к изменениям не только на психологическом, но и на соматическом уровнях. С одной стороны, это нормально, такая тревога – предстартовый феномен, который описал А.Ц. Пуни [5]. Но и он имеет разные формы. Боевая готовность и легкое предстартовое возбуждение – самые благоприятные из форм. Если появляется перевозбуждение, то действие такого состояния становится отрицательным.

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

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

Изучение вопросов сбивающих факторов в пределах определенного вида спорта дает возможность создать совершенную модель подготовки спортсмена, нацеленного на высокий результат. Анализ стратегий преодоления сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности является следующим этапом на пути к разработке методик для пауэрлифтеров. Ниже представлена табл. 2, описывающая результаты проведенной анкеты.

Таблица 2

Способы преодоления сбивающих факторов у спортсменов-пауэрлифтеров  
в условиях 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 активным товарищем)	VIII	6,53
9	Психологический настрой (формирование состояния боевой готовности)	II	3,43
10	Другое (указать)		

В работе подробно рассмотрены первые три способа преодоления сбивающих факторов на соревнованиях как наиболее значимых с точки зрения пауэрлифтеров.

Анализ способов преодоления сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу (см. табл. 2) 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 [6]. 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. Марищук, 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 [7]. 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). 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.

### **Заключение**

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

Исследования спортивной психологии по проблемам стресса и путям выхода из него до настоящего времени привлекают внимание ученых. В психологии существует множество приемов, защитных механизмов, используемых в процессе изменения человеческого поведения, начиная от фрейдистского психоанализа и кончая современными приемами [8].

Несмотря на наличие множества приемов, техник преодоления стресс-факторов, которые успешно применяются тренерами и спортсменами, исследователи активно ведут работы по разработке новых методик и технологий. В данной работе мы описали сбивающие ситуации и допустимые способы их преодоления в неизученном до сегодняшнего дня векторе спортивной психологии – пауэрлифтинге.

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

### Список литературы

1. Елисеев Е. В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости спортсменов. – Челябинск: Экодом, 2000. – 124 с.
2. Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.
3. Игуменов В. М., Мамияшвили М. Г. Характеристика сбивающих факторов соревновательной надежности в борьбе // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. – М.: РГУФК, 2004. – С. 3-7.
4. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 403 с.
5. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
6. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 333 с.
7. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Ismailova N. I., Ljdokova G. M., Panfilov A. N. Psychological ways of coping with difficult life situations of men of all ages // Middle-East Journal of Scientific Research. 2013. Vol. 14. № 12. P. 1618-1622.
9. Ljdokova G. M., Razzhivin O. A., Volkova K. R. Confounding factors in sport activities of powerlifters [Электронный ресурс] // Life Science Journal. 2014. 11 (8s): 410-413. – URL: [www.lifesciencesite.com/ljsj/life1108s/090\\_24986life1108s14\\_410\\_413.pdf](http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life1108s/090_24986life1108s14_410_413.pdf) (дата обращения 21.07.2014).
10. Ljdokova G. M., Razzhivin O. A., Volkova K. R. Powerlifters' ways to overcome confounding factors at competitions [Электронный ресурс] // Life Science Journal. 2014. 11 (11s): 481-484. – URL: [http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life1111s/109\\_26039life1111s14\\_481\\_484.pdf](http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life1111s/109_26039life1111s14_481_484.pdf) (дата обращения 21.07.2014).

### Рецензенты:

Попов Л.М., д.пс.н., профессор кафедры психологии личности ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань.

Ахметов Л.Г., д.п.н., профессор кафедры теории и методики профессионального образования Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета, г. Елабуга.