

УДК 796.8

Психологическое сопровождение спортсменок в пауэрлифтинге

Ревенько Алия Исхаковна, доцент

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург

Аннотация. В статье раскрыты психологические аспекты работы со спортсменками, занимающимися пауэрлифтингом. Важное значение в психолого-педагогическом сопровождении спортсменок имеет своевременное выявление негативных психологических состояний, возникающих на этапе предстартовой подготовки, что позволяет откорректировать приемы и методы, необходимые для изменения психоэмоционального статуса спортсменок, уменьшения их тревожности, повышения стрессоустойчивости.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, психологическая подготовка, женщины, негативные психологические состояния.

Psychological support of women athletes in powerlifting

Revenko Aliya Iskhakovna, associate professor

Ural State Medical University, Ekaterinburg

Abstract. The article is aimed at revealing the topic of psychological aspects in working with athletes involved in powerlifting. Of great importance in the psychological and pedagogical support of female athletes is the timely identification of negative psychological states that arise at the stage of pre-race preparation, which makes it possible to adjust the techniques and methods necessary to change the psycho-emotional status of female athletes, reduce their anxiety, and increase stress resistance.

Keywords: powerlifting, psychological preparation, women, negative psychological states.

ВВЕДЕНИЕ. Пауэрлифтинг или силовое троеборье – это силовой вид спорта, основной целью которого является набор максимально возможной суммы очков в трех упражнениях: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, становая тяга и приседание со штангой. Популярность этого вида спорта с каждым годом только увеличивается, как среди юношей, так и среди девушек. Это, в первую очередь, связано с возможностью и доступностью организации тренировочного процесса и достижения существенных спортивных результатов. Однако для быстрого роста результата спортсменок в пауэрлифтинге большое значение имеет правильно организованный тренировочный процесс. И здесь большое внимание тренеру необходимо уделить всем видам подготовки спортсмена, в том числе и психологической. Ученые это связывают с целым рядом психологических трудностей, которые возникают как в процессе тренировки, так и в ходе соревнований [1].

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям зависит от сформированности его личностных психических качеств, что и помогает достичь победных результатов. Особенно важной психологическая подготовка является в тренировочном процессе у женщин. Развитие специфических качеств и способностей, т.е. принципы и законы, идентичны для женского и мужского пауэрлифтинга. Но из-за гендерных отличий женского организма существуют определенные особенности, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В современных исследованиях выявлена корреляция между уровнем физической работоспособности, развитием физических качеств и овариальным циклом [2]. Так, упражнения для развития силовых и скоростных способностей лучше давать в постменструальную и постовулятор-

ную фазы менструального цикла, когда концентрация эстрогенов достигает максимальных значений. В связи с более низким содержанием тестостерона по сравнению с мужчинами менее выражена гипертрофия мышц, но развитие силовых способностей возможно в процессе совершенствования рефлексорной регуляции. Более быстрое усвоение техники движений происходит за счет качества гибкости. Однако следует также помнить, что восстановление организма женщин после нагрузки происходит медленнее, что требует увеличенного периода отдыха.

У девушек более выражена эмоциональность, восприимчивость к психологическим воздействиям. На общее психологическое состояние спортсменок могут оказывать влияние следующие факторы:

- наполняемость тренировочного плана;
- степень мотивации;
- отношения с тренером;
- страх перед соперниками;
- страх перед судейством и пр.

Именно поэтому предсоревновательной психологической подготовке уделяется большое внимание, а точнее выбору методов для ее реализации. Раскрывая стадии предсоревновательной подготовки, можно выделить следующие типы:

- общая психологическая подготовка (ОПП);
- специальная психическая подготовка (СПП).

В ходе ОПП направленность воздействий включает в себя формирование волевых качеств и развитие специальных психических функций, в частности, при использовании идеомоторной тренировки. Основной целью СПП является формирование тех психических качеств спортсменок, которые необходимы в условиях конкретного соревнования.

Учеными выделены следующие негативные психологические состояния, возникающие на этапе предстартовой подготовки: перевозбуждение коры головного мозга; преобладание в коре головного мозга процессов торможения; запредельное торможение; нестабильное эмоциональное состояние на протяжении соревнований (таблица 1).

Для преодоления негативных психологических состояний в психолого-педагогическом сопровождении спортсменок необходимо использовать следующие приемы, которые мы условно разделили на блоки:

- применение различных методик для самоконтроля и психорегуляции поведения спортсменок;
- совершенствование эмоциональной устойчивости;
- активация мотивационной составляющей;
- обучение постановке целей и их достижению;
- формирование соревновательной готовности.

Обучение различным методикам для самоконтроля и психорегуляции поведения спортсменок включают в себя приемы аутотренинга (самопрограммирование и релаксацию), идеомоторную тренировку, интеграцию всех видов спортивной подготовки.

Таблица 1 – Негативные психологические состояния, возникающие на этапе предстартовой подготовки, симптомы и средства воздействия

№ п/п	Предстартовые психологические состояния	Симптомы	Средства воздействия
1	перевозбуждение коры головного мозга	чрезмерная активность, вспыльчивость, повышенное раздражение	приемы релаксации, стретчинг
2	преобладание в коре головного мозга процессов торможения	пониженная активность процессов возбуждения и торможения: заторможенность, низкая концентрация внимания, вялость, безразличие	психологическое воздействие, массаж, скоростно-силовая разминка
3	запредельное торможение	безразличие, отсутствие желания выступать на соревнованиях	малоинтенсивная нагрузка, спокойная обстановка, психорегулирующее воздействие
4	нестабильное эмоциональное состояние на протяжении соревнований	тревожные состояния: неуверенность, страх травмы, боязнь проиграть сопернику, показать плохой результат	Психорегулирующее воздействие включает в себя снятие тревожного состояния: формирование эмоциональной устойчивости, уверенности, целеустремленности

При совершенствовании эмоциональной устойчивости уделяем внимание формированию состояния эмоционального удовлетворения от тренировочного процесса, предстартового состояния эмоциональной готовности, поддержанию устойчивого позитивного настроения перед соревнованием, умению преодолевать возрастающие эмоции: страх, тревогу и пр.

Активация мотивационной составляющей предполагает формирование устойчивых мотивов на достижение успеха, достижение высокого результата.

Обучение постановке целей и их достижению включает обучение спортсменок постановке целей, ранжированию их по степени значимости, работу над волевыми качествами (целеустремленность, настойчивость, решительность).

При формировании соревновательной готовности тренировочный процесс, в первую очередь, строится с учетом режима предстоящего соревнования, который включает в себя поддержание высокого уровня психофизической готовности спортсменок. Также в процессе тренировок необходимо отработать стереотипные действия при возникновении нестандартных ситуаций во время соревнования.

В некоторых зарубежных странах осуществление психологической помощи спортсменам идет не только со стороны тренеров, но и штатных психологов, которые присутствуют и на соревнованиях, и на тренировках. В их функции входит предупреждение эмоционального перенапряжения и выгорания спортсмена. К сожалению, в нашей стране штатные психологи работают только с профессиональными спортсменами. И, тем не менее, существует ряд методов, позволяющих оценивать текущее состояние спортсмена, которые на практике может применять тренер для оценки состояния спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. К ним относятся:

- метод анализа;
- метод сравнения;
- комплексный метод (включает совокупность различных методик);
- метод самонаблюдения;
- беседа.

Большую популярность сейчас набирает метод биоуправления или биологической обратной связи (БОС), позволяющий изменить психоэмоциональный статус спортсменов, уменьшить их тревожность, повысить физическую работоспособность, ускорить процессы восстановления после травм [3].

В теории функциональных систем, разработанной Анохиным П.К. (1968), на основании представления о физиологических эффектах обратной связи происходит повышение уровня мотивации к достижению поставленной цели [3].

Помимо положительного эффекта от использования методик с применением БОС на физиологические параметры спортсмена можно регулировать развитие и формирование психических качеств и свойств:

- повысить уровень психической устойчивости;
- снизить уровень тревожности;
- обучить навыкам стрессоустойчивости и преодоления высоких психологических нагрузок с помощью контроля вегетативных показателей;
- повысить мотивацию к победе, соперничеству, достижению наилучших результатов [3].

ВЫВОДЫ. Таким образом, психологическая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге должна строиться с учетом психологической готовности каждой из них. Она включает в себя обучение применению различных методик для самоконтроля и психорегуляции поведения спортсменов, постановке целей и их достижению, совершенствованию эмоциональной устойчивости, активацию мотивационной составляющей и формирование соревновательной готовности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Родионова И. А., Уляева Л. Г. Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2011. № 1 (22). С. 28–33.
2. Козлов А. В., Бударников А. А., Журавлева Ю. С. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге с учетом биологических особенностей организма спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 101–107.
3. Захарьева Н. Н., Сергеева Е. Г. Методики с использованием биологической обратной связи в спортивной практике. Москва : Изд-во «ОнтоПринт», 2021. 62 с.

REFERENCES

1. Rodionova I. A. (2011), "Organization of psychological training in the system of integral training of athletes", *Sports psychologist*, No. 1 (22), pp. 28–33.
2. Kozlov A. V., Budarnikov A. A., Zhuravleva Yu. S., (2018), "Planning the training load in powerlifting taking into account the biological characteristics of the athletes' bodies", *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 101–107.
3. Zakharyeva N. N., Sergeeva N. N. (2021), *Methods using biofeedback in sports practice*, Publishing house "OntoPrint", Moscow.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.