УДК 796:159.9

Волкова К.Р., к.филол.н.
профессор общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта
Казанский (Приволжский) федеральный университет

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация: В данной работе рассмотрены специфические черты психологической подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Описаны ключевые факторы, которые характерны для тренировочной работы с предельными и околопредельными весами, представлены особенности применения методов психологической регуляции, роли тренера и спортивного окружения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности пауэрлифтера.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, психологическая подготовка, спортивная психология, психология пауэрлифтинга, стресс-факторы, сбивающие факторы

Volkova K.R., Candidate of Philological Sciences,
Professor at the Department of Physical Education and Sports,
Kazan (Volga Region) Federal University

IMPORTANT ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR POWERLIFTING ATHLETES

Abstract: This paper examines the specific features of the psychological training of athletes engaged in powerlifting. The key factors characteristic of training with maximum and near-maximum weights are described, along with the specifics of applying psychological regulation methods, the role of the coach and the sports environment in the training and competitive activities of a powerlifter.

Keywords: powerlifting, strength triathlon, psychological preparation, sports psychology, psychology of powerlifting, stress factors, disrupting factors

Вопрос квалифицированной подготовки спортсмена-пауэрлифтера определяется многофакторными составляющими, одной из которых является психологическая поддержка атлета. Силовое троеборье требует одновременной мобилизации максимальных усилий ЦНС и мышечной системы. Отличительной особенностью этого ациклического вида спорта в отличие от циклических или игровых заключается в том, что между подходами для восстановления сил требуется определённое время. В данное время атлету необходимо восстановить физические силы, при этом сохраняя оптимальный уровень психоэмоционального напряжения.

Система подготовки спортсмена представляет многофакторный комплекс, который включает в себя как физическую и техническую подготовку, так и формирование психологической устойчивости атлета. На соревнованиях уровень стресса и напряжённости может достигать 70–100% [1], что свидетельствует о высокой значимости и важности психики в процессе подготовки спортсмена.

Цель статьи – описать ключевые особенности психологической подготовки и методы их коррекции для успешной тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена-пауэрлифтера.

В отличие от циклических видов спорта, в пауэрлифтинге атлету предполагается длительное время ожидать своего подхода, что, в свою очередь, требует от спортсмена обладания высокого уровня нервно-психической устойчивости.

И.М. Акимовым предложены 4 вида состояний готовности спортсмена к соревнованиям [1, с. 142–143]: недостаточное возбуждение, оптимальное возбуждение, перевозбуждение и запредельное торможение. Исследование К.Р. Волковой и соавторов [2, с. 65] о способах преодоления сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу показывает, что наивысший ранг занимает «Помощь тренера». Объединив указанные выше обстоятельства, можно определить, что тренеру необходимо уметь

определять тип возбуждения спортсмена и выбрать способ воздействия и коррекции степени готовности атлета для достижения наилучшего спортивного результата.

Тренер способен регулировать социально-психологический климат в спортивной процессе пауэрлифтера. Тренер «для каждого спортсмена должен являться дополнительным мотивом, побуждающим к тренировочному процессу. Личность тренера является залогом поддержания длительного интереса к тренировкам» [4, с. 140]. Настрой наставника, его уверенность в высокие спортивные результаты, достижение цели и победу представляют собой базу для формирования устойчивого психоэмоционального состояния атлета. Помимо этого, присутствие тренера или заменяющего его человека на тренировках по пауэрлифтингу создает условия безопасности при страховке в процессе выполнения подхода. Подобные тренировочные условия формируют для психики спортсмена обстановку защищенности, надёжности и доверия, что снижает страх травмирования или незамеченной ошибки в технике выполнения и позволяет пауэрлифтеру сфокусироваться на максимальном усилии в подходе.

Стоит отметить важность учёта половых особенностей спортсмена. Так, женщинам-пауэрлифтерам свойственны гормональные циклы и низкий уровень тестостерона (в сравнении с мужчинами-пауэрлифтерами), в связи с чем восстановление ЦНС отличается, а это определяет специфику психологической подготовки спортсменок.

Пауэрлифтинг как силовое троеборье требует бесконечного и монотонного повторения трёх упражнений, что из-за однообразия и рутины снижает работоспособность. «Однообразные повторения какого-либо технического действия, физического упражнения притупляют самоконтроль, сосредоточенность на технике выполнения – все это может привести к отказу от тренировок» [4, с. 139]. Способом решения в данной

ситуации может выступать разнообразие тренировочного процесса (смена музыки, подбор партнерского окружения, создание дружественной атмосферы) для поддержания мотивации достижения успеха. Но ориентация на избегание неудач является неэффективной стратегией. В силовом троеборье ситуации, когда вес не покорен или не засчитан, – достаточно частое явление. Спортсмену необходимо уметь «принимать негативный опыт» [3]. В основе формирования психоэмоциональной устойчивости лежит умение принимать ситуацию с неудачным подходом, при этом сохраняя эмоциональную стабильность.

В качестве метода психологической подготовки в пауэрлифтинге также можно назвать создание искусственных условий для сбивающих факторов. Тренер в ходе тренировочного процесса может намеренно создавать такие ситуации-трудности, которые могут сложиться на соревнованиях. В исследовании Г.М. Льдоковой [5] к подобным факторам в спортивной деятельности относят: эмоциональное напряжение, физическое утомление, судейство, механические помехи со снарядами, шумовые помехи и т.д. Например, тренер на тренировке может повысить уровень эмоционального напряжения путем организации соревнований клуба или создания условий соперничества между спортсменами секции. Также на тренировке во время важного подхода тренер может намеренно сообщить об ошибке в технике выполнения, за что на соревнованиях вес может быть не засчитан (отрыв таза во время выполнения жима штанги лежа, отсутствие нужный глубины в приседаниях). Все это создает уникальную особенность психологической подготовки спортсменов силового троеборья.

Подытоживая все вышесказанное, следует отметить, что пауэрлифтинг как ацикличный вид спорта имеет цикличный характер психологической подготовки спортсменов. Принципы формирования психоэмоциональной стабильности и устойчивости у пауэрлифтеров основываются на учете физиологических циклов атлета (суточных, месячных, предстартовых).

Также необходимо в тренировочную деятельность включать стрессовые модели для формирования навыка «принятия неудачи».

Использованные источники:

1. Акимов, И. М. Особенности психологической подготовки в пауэрлифтинге / И. М. Акимов, Л. В. Руднева // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Тула, 12–13 ноября 2020 г. – Тула : Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 139–143.

2. Волкова, К. Р. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров : монография / К. Р. Волкова, Г. М. Льдокова, О. А. Разживин. – Казань : ООО «45», 2026. – 124 с. – ISBN 978-5-605-59516-8.

3. Кормин, В. Г. Особенности психологических тренингов для спортсменов в соревновательном и тренировочном периодах подготовки / В. Г. Кормин // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всерос. круглого стола, Орел, 24 июня 2021 г. / редкол.: С. Н. Баркалов (пред.) [и др.]. – Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. – С. 90–92.

4. Подрезов, И. Н. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу / И. Н. Подрезов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. – Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. – С. 138–141.

5. 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. – ISSN 1097-8135.