

1. Тимошенко, В.В. Тренажеры в велосипедном спорте / В.В. Тимошенко. – Минск: Изд-во Труша Л.Н., 1994. – 125 с.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.
3. Тимошенко, В.В. Исследование эффективности применения велотренажеров для совершенствования техники спортивного педалирования: автореф. дис. ...кан. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Тимошенко. – Киев, 1980. – 24 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Гатауллин А.Г., канд. ист. наук, доцент, Гук А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Значительные изменения в современном обществе, возрастающие требования к продуктивности деятельности человека делают проблему его адаптации к процессу и условиям этой деятельности особенно актуальной. Изучение факторов и характеристик адаптации человека к спортивной деятельности приобретает особое значение и позволяет выявить ее особенности в экстремальных условиях соревнований [1]. Развитие таких качеств, как сила, быстрота и выносливость в большой степени обусловлено психологическим фактором (развитием психологических качеств). Сила воли, концентрация, сознательная регуляция нервно-психических процессов позволяет действовать максимально эффективно в экстремальной ситуации, проявлять максимум физических усилий, оставаться собранным и крепощенным, сохранять способность к импровизации.

Развитие физических качеств сопровождается развитием и проявлением психических функций, а психические функции, в свою очередь, развиваются и совершенствуются в процессе развития и совершенствования физических качеств. При этом психологическая подготовка как бы предшествует физической, создает базу, необходимую для продуктивного развития физических качеств, ибо развитие физических качеств без физического напряжения, мобилизации волевых усилий невозможно.

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется огромными тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма, требует максимальной надежности в реализации отработанных навыков и умений. Все это предъявляет особые требования к психологическим особенностям личности спортсмена.

По меткому выражению одного из психологов ГДР П. Куната (1973) спортивный результат – это прежде всего достижение личности, а не только мышечного и опорного аппарата [2].

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать различные трудности, свойственные спортивной деятельности [3].

В настоящее время происходят значительные изменения в структуре тренировочного процесса в связи с ростом спортивных результатов, повышением требований к зрелищности и динамичности соревнований, изменением правил проведения спортивных мероприятий. Указанные изменения требуют от спортсмена высокой психологической подготовленности, чтобы показать стабильный, высокий спортивный результат и выдвигают психологическую подготовку в число решающих факторов для успешного выступления на соревнованиях.

Анализ научно-методической литературы показывает, что данной проблеме всегда уделялось достаточно серьезное внимание. Так, к примеру, А.Н. Воробьев рассматривает психологические методы как средство восстановления организма после нагрузок [4]. В учебнике по тяжелой атлетике Л.С. Дворкина психологическая подготовка рассматривается в комплексе с воспитательной работой, питанием, самоконтролем, гигиеной, техническими средствами тренировки атлетов [5]. У В.Н. Платонова указанная проблема рассматривается в контексте олимпийского спорта [6].

В современной отечественной литературе данный вопрос рассматривается в научном издании Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и НИИ ФКиС Республики Беларусь «Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов» [7].

В специализированных диссертационных исследованиях затрагиваются такие направления психологической подготовки, как адаптация с ее помощью к спортивной деятельности, формирование устойчивости к стрессу, ее использование в качестве интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена.

Наряду с этим проблема психологической подготовки в пауэрлифтинге представлена недостаточно полно. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности членов сборной команды Республики Беларусь показывает, что причиной большинства неудачных попыток явилась не техническая подготовка или методика тренировки спортсмена, а именно недостаточный уровень психологической подготовки атлета.

Для решения данной проблемы необходимо адаптировать программу психологической подготовки в других видах спорта к процессу подготовки в пауэрлифтинге. При выступлениях на таких крупных соревнованиях, как чемпионаты Европы и мира рекомендуется включать в состав сборной спортивного психолога, способного оказать необходимую помощь в стрессовых ситуациях.

Считаем целесообразным внедрить в учебно-методическую карту дисциплины «Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство» специализации «Тяжелая атлетика» раздел по психологической подготовке в силовых видах спорта. Возможные пути решения данного направления – практические и методические занятия. Для спортсменов высокой квалификации (кандидатам в мастера спорта и мастерам спорта) возможно применение элементов идеомоторной тренировки на протяжении всего процесса подготовки к соревнованиям.

1. Быстрова, И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 13.00.04 / И.В. Быстрова. – С.-Петербург. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008.

2. Блюменштейн, Б.Д., Психологическая подготовка спортсмена с учетом индивидуального стиля деятельности: метод. письмо / Б.Д. Блюменштейн, В.Э. Мильман, Н.А. Худадов. – Ереван, 1978. – 41 с.

3. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учеб. пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

4. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для ИФК / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 240 с.

5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

6. Платонов, В.Н., Олимпийский спорт: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 384 с.

7. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов / П.М. Прилуцкий [и др.]; под общ. ред. П.М. Прилуцкого. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2007. – 232 с.