

УДК 796.794.011.3:159.9

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Циба Ю.Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено особливості психологічної підготовки пауерліфтерів. На сучасному етапі розвитку спорту зростає щільність змагальної діяльності, що висуває підвищені вимоги до фізичного і психологічного стану спортсменів. Недостатня психологічна підготовка пауерліфтерів призводить до нестійкості в стресових умовах якими є змагання і, як наслідок до того, що деякі спортсмени демонструють на змаганнях нижчі результати ніж в умовах тренувань. Однак більшість тренерів недостатню увагу приділяють психологічній підготовці спортсменів в тренувальному процесі. У результаті аналізу наукових досліджень, опитування тренерів та спортсменів встановлено, що психологічній підготовці в пауерліфтингу приділяється недостатня увага.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, спортсмен, спортивна підготовка, змагання, психологічна підготовка.

**Постановка проблеми.** Досягнення високого спортивного результату в пауерліфтингу передбачає напружений та тривалий тренувальний процес. Результат змагальної діяльності залежить від рівня підготовки спортсмена, розвитку його фізичних, функціональних та психологічних якостей. Недостатня психологічна підготовка може призводити до нестабільного виступу на змаганнях та невдалої спроби при поганому психологічному налаштуванні спортсмена.

Загалом в практиці спортивних тренувань в достатній мірі висвітлені та досліджені різні методики розвитку фізичного потенціалу та технічної підготовки спортсмена, але недостатньо розкрито проблема організації та вдосконалення психологічної підготовки. В методичній літературі немає єдиної методики організації та застосування психологічних засобів в системі підготовки пауерліфтерів.

Успішність змагальної діяльності обумовлюється, крім усього іншого, достатньою психічною підготовкою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фахівці розглядають психологічну підготовку спортсменів як систему засобів, методів та впливів, що використовується з метою вдосконалення психологічних здібностей, необхідних для ефективної тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу в умовах жорсткої конкуренції між спортсменами.

Проблему психологічної підготовки розглядали багато авторів, в новому для окремих видів спорту. Г.Д. Горбунов, О.Н. Гогонов видали підручник в якому розглянули психологію спортивної діяльності та описали деякі засоби і методи психологічної підготовки.

Питання психологічного налаштування пауерліфтерів під час змагань розглядав А.І. Стеценко [3, с. 324-327]. В своїй роботі він приділяє увагу психологічному налаштуванню спортсмена безпосередньо перед виконанням вправи.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Питання психологічної підготовки пауерліфтерів недостатньо досліджено. Більшість авторів розглядають окремі компоненти психологічної підготовки та засоби психологічного впливу.

Недостатньо розглянута проблема комплексної психологічної підготовки в пауерліфтингу починаючи з мотивації до занять і закінчуючи

психологічними засобами відновлення після виступу на змаганнях.

**Виклад основного матеріалу.** Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів та спортсменів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена є багатограничним педагогічним процесом. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування і на спеціальному – у змагальному періоді та на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє визначити її основні види [1, с. 17].

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, потребує психологічного забезпечення. Суть її складається в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, регулюючих рух, переживання і поведінку. Таким чином, психологічне забезпечення спортивної діяльності – це комплекс заходів, направлених на спеціальний розвиток, вдосконалення і оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому задачі тренувань і змагань.

Участь у змаганнях супроводжується значними фізичними й психологічними напруженнями, зумовленими підвищеними вимогами до рівня спортивної майстерності, жорсткою конкуренцією суперників, а також впливом інших зовнішніх факторів.

Інтенсифікація тренувального процесу здатна викликати зрив адаптації спортсмена до значних навантажень. Виникає необхідність нормалізації психічного стану, пом'якшення негативних впливів надмірного психічного напруження й активізації відновлювальних процесів [4, с. 214-217].

Про ефективність використання психологічних засобів у процесі відновлення спортивної працездатності відомо давно. Однак рекомендації

щодо застосування цих засобів носять розрізнений, безсистемний характер.

Інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності вимагає відповідної інтенсифікації процесів відновлення. Установлено, що процес тренування й особливості змагальної діяльності мають свої закономірності й умови, що часом не дозволяють використовувати традиційні педагогічні й медико-біологічні засоби відновлення. Тому правильне, цілеспрямоване використання психологічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати психічний стан, що у свою чергу підвищує ефективність тренувальної й змагальної діяльності.

Психологічна підготовка поділяється на психологічну підготовку тренера і спортсмена. В психологічній підготовці спортсмена виділяють чотири розділи, тісно пов'язані між собою: психологічна підготовка до продовженого навантажувального тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до змагань; спеціальна підготовка до конкретних змагань.

Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку. Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу на змаганнях, де він посправжньому виявляється і закріплюється. Але формується він у тренувальному процесі.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування. Основне завдання спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання – створення стану його психічної готовності до виступу в змаганнях [2, с. 190].

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання. Суттєву роль в підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка. Передусім спортсмени-початківці очікують швидкого росту спортивних результатів або набуття необхідних навичок і якостей. Як правило, у тренера завжди є можливість продемонструвати такому вихован-

цеві успіхи інших, і сказати, скільки років тренували вартують такі успіхи.

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групі тренування.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загальнофізичною і спеціальною підготовкою спортсмена. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи, кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожен хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби «для характеру», демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні пари з партнерами, тренером – усе це дозволяє сформуванню вольової готовності спортсмена, створює ореол «легкої перемоги», дозволяє іноді виграти змагання ще до їх початку.

Майстерність тренера полягає у тому, щоб виходячи з підготовленості спортсмена та рангу змагань запропонувати виступати там, де спортсмен опиниться серед лідерів. При цьому самі змагання повинні бути важливими для даного спортсмена.

Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей.

Досить ефективний у здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань такий прийом, як використання в процесі тренувань спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до змагальних умов. Найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є участь у змаганнях. Для вирішення цієї суперечливої задачі, необхідно реалізувати змагальні умови в навчально-тренувальному процесі. Для цього, необхідно використовувати наступні способи психологічної підготовки спортсменів до змагань:

*Контрольні заходи.* Проводяться у вигляді змагань в певному спортивному колективі (внутрішньо-групові змагання), для яких характерні такі елементи психологічної напруженості: спортивна конкуренція, прагнення кожного спортсмена до перемоги, змагальний дух, бажання показати високі спортивні результати і т. п. Важливо, щоб на цих змаганнях були присутні сторонні люди (батьки, знайомі, друзі спортсменів, керівники спортивної організації), це підвищує значимість заходу в очах спортсменів-учасників.

*Товариські зустрічі.* Проводяться у вигляді змагань у певній спортивній групі із запрошенням спортсменів з інших спортивних колективів (між групові змагання) у присутності інших людей і з дотриманням всіх правил і ритуалів з метою забезпечення високої значимості заходу для спортсменів-учасників.

*Психофізичні вправи.* Ці вправи характеризуються виконанням певних тактичних завдань при наявності фізичного навантаження і сприяють

розвитку і вдосконаленню не тільки адаптаційних можливостей спортсмена до екстремальних умов, а й вихованню їх вольових і фізичних якостей.

*Психотехнічні вправи.* В їх основі лежить виконання певних психологічних завдань в умовах максимальної точності технічних дій змагального характеру. Здійснення цих вправ вимагає: 1) постановки та вирішення досить складних (залежно від рівня майстерності спортсмена) психологічних завдань, 2) використання для вирішення поставленого завдання основних технічних змагальних дій.

*Інтелектуальні задачі.* Цей прийом вимагає: 1) розробки спеціальних завдань, що включають в себе теоретичні описи змагальних ситуацій (екстремальних), 2) рішення їх спортсменом за певний час (термін залежить від досвідченості спортсмена); 3) подальшого обговорення прийнятого спортсменом рішення.

Психологічне налаштування пауерліфтерів на змаганнях. Готовність до максимальної мобілізації накопиченого рухового потенціалу сил значною мірою залежить від психологічного налаштування спортсмена.

У пауерліфтингу такий стан означає готовність атлета підкорити рекордну для себе вагу, а точніше проявити надмаксимальні зусилля на даний момент. Для спортсменів, котрі не мають проблем з технікою виконання вправи та максимально мотивовані на підняття замовленої ваги, збудження має доводитися до рівня «сліпої люті». Бо максимально можливий результат може бути досягнутий шляхом повної самовіддачі і вищого ступеня агресивності.

Вести себе в стан максимальної мобілізації – завдання пауерліфтера. Важливість такого налаштування добре розуміють всі. Атлети користуються своїми власними персональними, часто досить своєрідними, прийомами психологічного налаштування на підхід. Одні – ляскають себе по щоках або просять це зробити тренерів, інші – кричать і ричать імітуючи гнів, треті – навіть б'ються головою об штангу. Однак такі прийоми психологічної підготовки часто бувають невірними і спроби подолати вагу невдачливими і тут спортсменам доводиться обирати або грати на публіку і створювати шоу, або створювати рекорди і перемогу.

Серед дійсно талановитих пауерліфтерів поширені такі прийоми психонастрою, які супроводжуються цілковитим зовнішнім спокоєм. Всередині ж у таких спортсменів при цьому зароджується емоційний «шторм». У підсвідомості виникають бурхливі потоки примітивних тваринних інстинктів, що вириваються в область усві-

домленого. Кінцевий сплеск емоцій досягає такої сили що не залишається місця для якихось інших думок: навколишній шум, вага штанги і навіть пробіль. Вся воля і розум атлета концентрується на змагальному русі.

Атлет повинен психологічно налаштуватися безпосередньо перед підходом. Якщо таке налаштування проводиться за годину чи навіть за 15 хв. до спроби, воно може мати катастрофічні наслідки. Величезне психоемоційне напруження викликає втому, що наростає, і потрібно будь-що уникати цього. Найкращий спосіб уникати передстартового хвилювання – вийти з розминочного залу і сконцентруватися на деяких прийомах психоконтролю.

Безпосередньо перед виходом на поміст атлет повинен максимально налаштувати себе на виконання завдання користуючись тільки перевіреними засобами психонастрою.

Слід пам'ятати що для тих спортсменів, у яких винили певні проблеми з технікою виконання змагальної вправи, зайве збудження не бажане, а в передстартові хвилини доцільніше застосувати «заспокійливі» процедури. Правильне регулювання мобілізаційної готовності має велике значення в досягненні успіху, незалежно від того, велика вага на штанзі чи мала. Досить часто зайве зусилля призводить до того, що атлет виконує вправу занадто енергійно, в результаті чого його зусилля неадекватні вазі штанги, при цьому порушується координація руху, і спроба стає невдалою [3, с. 324-327].

**Висновки і пропозиції.** Давно відомо, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування. Правильне планування психологічної підготовки покращує психічний стан спортсменів та прискорює процеси відновлення після перенесених навантажень.

## Список літератури:

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань, 2013. – 42 с.
2. Практикум по спортивній психології / подред. И. П. Волкова. – СПб. Питер, 2002. – 288 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
3. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / А. І. Стеценко. – Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.
4. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / [пер. с англ.] – Красноярск, 1992. – 228 с.

**Циба Ю.Г.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЕРЛИФТИНГЕ

### Аннотация

Исследовано особенности психологической подготовки пауерлифтеров. На современном этапе развития спорта увеличивается соревновательная деятельность, что в свою очередь повышает требования к физическому и психологическому состоянию спортсменов. Недостаточная психологическая подготовка пауерлифтеров приводит к неустойчивости в стрессовых условиях которыми являются соревнования, и как следствие к тому, что некоторые спортсмены на соревнованиях демонстрируют результаты ниже чем в условиях тренировок. Однако большинство тренеров недостаточно внимания в тренировочном процессе уделяют психологической подготовке. В результате анализа научных исследований, опроса тренеров и спортсменов установлено, что психологической подготовке в пауерлифтинге уделяется недостаточно внимания.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, спортсмен, спортивная подготовка, соревнования, психологическая подготовка.

**Tsyba Y.G.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN POWERLIFTING

### Summary

Peculiarities of psychological training of powerlifters are explored. At the present stage of sports development, the density of competitive activity increases, which imposes increased demands on the physical and psychological state of athletes. Insufficient psychological training of powerlifters leads to instability in stressful conditions, such as competition and, as a result, to the fact that some athletes demonstrate lower results in competitions than in training. However, most trainers devote insufficient attention to the psychological training of athletes in the training process. As a result of the analysis of scientific studies, the survey of coaches and athletes found that psychological training in powerlifting is paid insufficient attention.

**Keywords:** powerlifting, sportsman, sports training, competition, psychological training.