

Анализ результатов исследования доказывает целесообразность использования разработанной программы физической реабилитации для женщин среднего возраста, страдающих ревматоидным артритом плечевого сустава.

**Перспективы последующих исследований** свя-

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Артриты. Артрозы. Диагностика, профилактика и методы лечения / Под ред. Ж. А. Ржевской, Е. А. Романова. – М.: Центр полиграф, 2004. – С. 45-64.

2. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Авторская Академия, 2009. – 479 с.

3. Еремущин М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: [справочное пособие] / М.А. Еремущин. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 192 с.

4. Захарчук А.Г. Артриты, остеохондроз, остеопороз и другие болезни скелета / А.Г. Захарчук. - Дилля, 2004. – 67 с.

5. Лукьяненко Т.В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы [текст] / Т.В. Лукьяненко Т.В. – Харьков: Книжный клуб "Клуб Семейного Досуга"; Белгород: ООО "Книжный клуб семейного досуга", 2011. – 320 с.

6. Мятига О.М. Фізична реабілітація в ортопедії: [навчальний посібник] / О.М. Мятига. – Х.: СПДФЛ Бровін А.В., 2013. – 132 с.

7. Олекса А.П. Ортопедія / за редакцією А.П.

заны с разработкой научно обоснованной комплексной программы физической реабилитации для больных ревматоидным артритом плечевого сустава, находящихся на поликлиническом этапе лечения, с учетом возрастных особенностей, а также уровня физической подготовленности пациентов.

Олекса. – Тернопіль: ТДМУ, 2006. – 528 с.

8. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: [навчальний посібник] / О.В. Пешкова. – Х.: СПДФО Бровін О.В., 2011. – 312 с.

9. Склярєнко Є.Т. Травматологія і ортопедія / Є.Т. Склярєнко. – К.: Здоров'я, 2005. — 382 с.

10. Справочник ортопеда / под ред. Н.А. Коржа, В.А. Радченко // Справочник врача "Справочник ортопеда". К.: ООО "Доктор-Медиа", 2011. – 378 с.

11. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: [підручник] / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВСВ "Медицина", 2010. – 352 с.

12. Травматологія і ортопедія: [посібник для практичних занять] / под ред. проф. О.А. Бур'янова. – К.: Книга плюс, 2006. – 135 с.

13. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навчальний посібник [ В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова, І.В. Шимеліс, Л.І. Гончаренко]. – Київ: "Медицина", 2008. – 246 с.

14. Яковенко Н.П. Фізіотерапія: [підручник] / Н.П. Яковенко, В.Б. Самойленко. – К.: ВСВ " Медицина", 2011. – 256 с.

Подано до редакції 13.03.13

УДК 159.9:796.894(045)

**В. В. Оленица, О. А. Фролова**

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ПАУЭРЛИФТЕРОВ

*В статье рассматривается проблемы изучения психологии пауэрлифтеров, особенности отдельных групп спортсменов и психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.*

**Ключевые слова:** психология, пауэрлифтинг, подготовка, соревнования.

**Постановка проблемы в общем виде.** Актуальность данного исследования состоит в том, что на данный момент в нашем государстве только начинает набирать масштабы развития такой вид спорта как пауэрлифтинг. Одной из составляющих успеха пауэрлифтера является его психологическое состояние, как во время тренировок, так и во время соревнований. Поэтому очень важно исследовать вопросы психологической подготовки спортсмена как будущего победителя соревнований. Так же следует отметить существование такой проблемы как отстранение большинства спортсменов от участия в соревнованиях в связи с возрастом.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ последних исследований и публикаций,

освещающих данную тему, показал, что данная тема до сих пор остается на уровне неисследованных вопросов, хотя фрагментарно освещалась в трудах А. И. Стеценко, О.Ф. Артюшенко, А. В. Рыжонкина, М.И. Станкина. Данные исследователи подчеркивали важность психологического аспекта в подготовке будущих спортсменов, изучали влияние психологического состояния атлета на его спортивные показатели, подчеркивали важность слаженной работы тренера и спортсмена, выявили взаимосвязь отношений в коллективе спортсменов и уровня подготовки тренера в области спортивной психологии.

**Формулирование целей статьи.** Проследить психологическое становление пауэрлифтера, выявить

проблемы и способы решения "возрастного" вопроса среди спортсменов.

**Изложение основного материала исследования.** Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Название "силовое троеборье" возникло в результате того, что атлеты выполняют три вида силовых упражнений, а именно: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги. Основным отличием данного вида спорта является то, что в пауэрлифтинге нацеленность идет на силовые показатели, а не на красоту тела.

Основу психологической подготовки атлета составляет вера в свои возможности. Если спортсмен не верит в свои возможности, то это передается и соперникам, и зрителям, и судьям. В соревновательных циклах подготовки атлет и его тренер должны положить в основу психологической подготовки моделирование условий, которые могут сложиться в ходе соревнований [1, с. 37].

В ходе соревнований может возникнуть необходимость в краткосрочной психологической подготовке — анализе удачной или неудачной попытки атлета, объективной оценке уровня подготовленности соперника, в постановке целей занятия призового места или установления рекорда. В частности, применяется метод сравнения: состояния и личностных особенностей спортсмена в зависимости от возраста, пола, квалификации, тренировочного процесса и соревнований в целом. Также используются методы: наблюдения, "беседы", самонаблюдения и метод анализа. Метод самонаблюдения наиболее часто используется тренерами для того, чтобы атлет мог самостоятельно проанализировать свой профессиональный рост, темпы подготовки и уровень достигнутых результатов.

На момент выступления на соревновании атлет должен проявить максимальную готовность и устремленность к победе. Совокупность признаков готовности к соревнованиям включает: готовность моральную, функциональную, психическую, специальную (физическую, техническую, тактическую, теоретическую). При участии в соревновании ими являются — трезвая уверенность в своих силах, стремление упорно и до самого конца бороться за достижение соревновательной цели (нередко за победу), оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая "помехоустойчивость" против сбивающих внешних и внутренних влияний, способность произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами и поведением в целом. С психологическим состоянием атлета на соревнованиях тесно связана и тактическая подготовка. Недопустимо, чтобы атлет прибывал на соревнования один. Создание команды помощников также способствует удачному выступлению атлета. Это — тренер, руководитель команды, который ведет аккуратные записи хода данных соревнований, определяющие тактическое поведение тренера и атлета.

Все эти люди должны создавать благоприятную психологическую атмосферу, в которой любой атлет способен даже в неблагоприятных условиях показать максимальный результат.

Каждому атлету предоставляются три попытки проявить максимальный результат. Известные спортсмены-пауэрлифтеры обращают внимание на то, что каждая попытка несет в себе определенный психологический заряд. Первая попытка должна быть использована для прочувствования обстановки на помосте — отягощения, судей, реакции публики и просто для того, чтобы избавиться от нервозности. Второй попыткой должен быть вес, в покорении которого атлет абсолютно уверен. Третья попытка может быть абсолютным максимумом атлета [2, с. 51].

Обычно, смена настроения и новое настроение настигает каждого атлета за 2-3 часа до начала выступления. Многие тренеры специально проводят тренировки своих спортсменов с некоторыми внешними раздражителями, чтобы увеличить сопротивляемость и показатели спортсмена. Например, устанавливают новые штанги, предлагают новые скамьи, предлагают прослушать какую-либо композицию и так далее. У всех атлетов состояние предстартового стресса выражается по-разному. Одни боятся, становятся замкнутыми и проклинают тот день, когда решили начать заниматься этим видом спорта. Другие же наоборот, уверены в себе и смотрят на других спортсменов пренебрежительно. В таких случаях обрести атлету психологическое и душевное равновесие могут помочь родственники и друзья.

Помимо рассмотренных аспектов, последнее время особое место отводится изучению психологии женщин — пауэрлифтеров. Последнее время наблюдается тенденция к сближению антропометрических данных женщин и мужчин, поэтому женский пауэрлифтинг становится все более распространенным. Но все же женский пауэрлифтинг, в силу меньшей распространенности и более позднего развития, не до конца изучен. Остается не ясным вопрос о разработках таких тренировочных стратегий, при которых женский организм понес бы наименьшее физиологическое изменение, извлекая из тренировок наивысшую пользу. Но если физиологические проблемы изменения организма женщины под влиянием упражнений легче проследить, зафиксировать и изучить, то проблемы психологического состояния спортсменок решить гораздо сложнее. Прежде всего, это связано с тем, что каждый человек особенный, и его психическое и психологическое состояние существенно отличается от состояния других людей.

Современное положение вещей выводит женщин на новый виток самоутверждения. Вопросы эмансипации уже не стоят так остро, но находят выход в самых необычных сферах нашей жизни, например в силовых видах спорта. Для женщины, решившей посвятить себя силовому виду спорта, возникает трудно разрешимая задача: либо заниматься спортом, но без

полной самоотдачи, либо лишить себя мелочей, при- сущих женскому характеру и стилю жизни и полностью погрузится в спорт. Чаще всего, женщиной движут амбиции и желание выразиться и самоутвердиться. Спорт и пауэрлифтинг в частности это наиболее удачный выбор. Физическая сила и уверенность в себе дают женщине социальный статус, престиж и чувство удовлетворенности собственных амбиций. Тренировочная и состязательная деятельность провоцирует появление мужских черт характера, развивает силу воли и стремление к победам. По словам атлеток, это дает уверенность в будущем и в том, что они в состоянии совершить многое. В тоже время, большинство спортсменок жалуются на однообразие тренировок (женская психика легче приспосабливается к монотонному интеллектуальному труду, но тяжелее к статике в физических нагрузках), строгий контроль спортивного режима, иногда возникающие недопонимания с тренером или членами команды (для женщин характерны быстрые, но преходящие всплески эмоций, которые требуют выхода). Еще одной проблемой для спортсменок является то, что во время тренировок и соревнований они находятся в окружении мужчин, а женщины являются соперницами. Недоразумения с тренером возникают на почве различных психологических подходов: тренер – мужчина делает ставку на достижение цели, результата и все усилия уходят на это, в то время как женщина действует более эмоционально, на интуитивном уровне, полагаясь не только на физические данные, но и на свое душевное равновесие.

Часто источником тревог становятся родственники, члены семьи, друзья и знакомые, которые представляют собой укоренившееся мнение о том, что силовой вид спорта не для слабого пола. Вся история говорит нам о том, что социально активная женщина, не уступающая место мужчине во все времена вызывала неодобрение, осуждение и открытое выявление агрессии в свой адрес. Люди из ближайшего окружения атлетки часто находятся под влиянием стереотипов. Они не только не поддерживают спортсменку, но и еще сильнее нагнетают обстановку, складывающуюся вокруг нее. К тому же противником может стать и сама атлетка: для подавляющего большинства женщин характерно желание иметь семью и детей. Сильный характер спортсменки, ее воля и выдержка настораживают окружающих, лишая порой женщину общения и возможности создать семью. Те же женщины, которые принимают решение родить ребенка, делают выбор в пользу ребенка, оставляя спорт если не навсегда, то надолго. После родов, вернуть форму вполне возможно, но все время забирает ребенок и женщина больше не видит смысла в спортивных соревнованиях и достижениях.

Но существует и другой тип женщин, которые не оставляют спорт, жертвуя возможностью иметь семью и ребенка. Такие женщины сталкиваются с "возрастной" проблемой или проблемой "забытых" спортсменов. Дело в том, что пауэрлифтинг, как и многие другие виды спорта, устанавливает высший возрастной порог для атлетов. Для спортивных показателей такой порог является правильным, но для обычной жизни очень даже

низким. Большинство видов спорта отказывается от спортсменов в возрасте "за 30", в то время, как в обычной жизни эти люди еще очень молоды. К сожалению, это правило действует только на мужчин. Женщине в таком возрасте уже трудно создать семью ил родить ребенка, впервые устраиваться на работу или начинать все заново. Такие моменты становятся переломными для атлетов, многим это ломает судьбу. Те, кто не знал другой жизни, кроме спортивной, был с первых шагов отдан в спортивную школу, как правило, не приспособлены к другим занятиям. Такой атлет может уйти в тренера, если позволяет квалификация, но чаще оказывается за бортом большого спорта. Возможность стать судьей также облегчает негативное чувство опустошения, но, не смотря на все отрицательные последствия, единицы жалеют о том, что посвятили свою жизнь спорту [3, с. 153].

Как ни странно, психологическим барьером становятся также сами соревнования. Женщинам по природе труднее сосредоточиться на единственном выступлении, они не могут вложить всю свою силу и энергию в единственное выступление. Поэтому больше половины спортсменок показывают не самые высокие результаты и остаются собою недовольны. Это приводит к нежеланию заниматься спортом дальше. К тому же статистика показывает, что для женщин характерен отказ от выступления. Спортивные психологи связывают это с нервным перенапряжением, срывами и повышенным персонализированным вниманием во время соревнований.

Еще одним направлением в изучении психологии пауэрлифтеров является направление детского и юношеского пауэрлифтинга. Как и женский пауэрлифтинг, детский получает множество негативных отзывов со стороны общественных масс. Основной причиной этого, является боязнь влияния перегрузок на растущий и несформированный организм. На данный момент уже доказано, что занятия силовыми видами спорта не влияют на показатели роста ребенка, наоборот скелет человека под воздействием тяжестей сопротивляется, создавая запас мощности для развития, активизируя процесс роста. С другим мнением выступают специалисты, которые основываются на многочисленных негативных примерах, когда дети в результатах тренировок получали неизлечимые травмы или под воздействием тяжестей так трансформировали свой организм, что это привело к патологиям.

В данной статье мы не будем обращаться к физиологическим особенностям детского пауэрлифтинга, а обратим внимание на вопросы воспитания будущих спортсменов. Многие специалисты считают наиболее оптимальным для начала занятий возраст от 10 до 14 лет. К этому возрасту ребенок уже сформировал свой круг интересов, способен отдавать себе отчет, что он делает и для чего, зачем ему это нужно, способен высказывать собственные суждения, в состоянии отказаться от спорта или наоборот поставить цель и достигнуть ее, упорно тренируясь. Более раннее привлечение ребенка в мир спорта может привести к пла-

чевним результатам. Частіше за все такі діти не пристосовані до інших занять, важко переносять відхід від спорту, отримують проблеми зі здоров'ям в результаті різкого припинення тренувань.

Для дітей, які виходять у світ великого спорту суттєвими є дві проблеми: 1) процес зміни особистості і пріоритетів у зв'язі з дорослістю; 2) проблема психологічних перевантажень. Почнемо з другого питання. Для дітей будь-яке виступлення на публіці є великим стресом. Важко зосередитися, особливо лякає можливість підвести тренера або батьків, людей, які покладають на них надії. Тренеру, рівно як і батькам, необхідно правильно налаштувати дитину, пояснити їй, що світ спорту – це не все, чим може жити людина і програні змагання – не підстава падати духом. Не для всіх дітей характерно "рівномірне" прагнення досягти результату. У певні моменти дитина може зробити багато, у певні хвилини вона не може виконати елементарні вправи – кожна дитина індивідуальна і обов'язок тренера ви-

роботати правильною стратегією її виховання.

**Висновки даного дослідження.** Проаналізувавши психологічне становлення особистості пауерліфтера у дитячому, юнацькому і дорослому поколіннях, а також – психологію жінок – пауерліфтерів. У кожному віковому періоді є як позитивні так і негативні якості. Свою спортивну кар'єру пауерліфтер може почати у віці з 10 до 14 років і прагнучи її розвивати. Але з часом кожен спортсмен стикається з віковою проблемою і цей момент є критичним для нього. Деякі стають тренерами, а багато з них йдуть у нікуда. І страшніше всього, коли такі відомі особистості спиваються. А ось всі ці проблеми лише тому, що вони відчувають себе зайвими. Для таких "забутих" спортсменів необхідно створювати спортивні заклади підтримуючого типу, де кожен колишній спортсмен міг би себе в певній мірі реалізувати. Але, на жаль, наше державство не турбується про таких "забутих" спортсменів. Але можливо, через деякий час все зміниться до кращого.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Збірник наукових праць / Ред. кол. Н.В. Гузій (відповідальний редактор) та ін. – Вип. 11(21). – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 234 с.

2. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика обраного виду спорту : [навчальний посібник] / А.І. Стеценко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана

Хмельницького, 2008. – 452 с.

3. Рижонкін А. В. Про співвідношення положення спортсмена в команді і характеру прояву деяких особистісних особливостей / А. В. Рижонкін // Тези доповідей VII Всесоюзної конференції "Психологія фізичного виховання і спорту". – М., 1973. – Ч. 2. – С. 153.

4. Гогун Є.М., Март'янов Б.І. Психологія фізичного виховання і спорту / Є.М. Гогун, Б.І. Март'янов. – М. : АКАДЕМІА, 2000.

*Подано до редакції 11.03.13*