

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРА К ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Е.О. Нарыгина

ГОУ ВПО Югорский государственный университет
narygina-e-sport@mail.ru

Соревновательная деятельность пауэрлифтера отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. Экстраординарные условия соревнования являются значимыми в динамических преобразованиях психо-эмоционального состояния спортсмена.

Успешность выступления спортсмена на соревнованиях определяется физическими качествами на 70%, психическими качествами на 30% [1].

В процессе соревновательной деятельности спортсмену приходится выполнять несколько подходов и каждому необходимо собраться, мобилизоваться. Каждому такому подходу (попытке, упражнению) должна предшествовать психологическая подготовка. Целью такой подготовки является формирование состояния психологической готовности.

В задачи психологической подготовки к выполнению отдельного соревновательного упражнения пауэрлифтинга (приседания, жим лежа и становой тяге) входят:

1. Приведение функциональных систем (вегетативной, двигательной) в состояние мобилизованности. Основное средство, используемое для этого – разминка.
2. Налаживание координационных связей между нервными центрами и работающими системами, которое осуществляется посредством выполнения специфических для данного вида спорта упражнений.
3. Диагностика и регуляция психического состояния спортсмена.
4. Отвлечение внимания от посторонних раздражителей и сосредоточение на предстоящей деятельности (саморегуляция своего состояния, сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация, определение момента готовности к началу действия).

Во многих видах спорта (пауэрлифтинг и тяжелая атлетика, гимнастика, некоторые виды легкой атлетики, акробатика и др.) большое значение имеет выбор момента начала деятельности. Начало выполнения действия в этих видах спорта определяется спортсменом субъективно, по чувству готовности. Это чувство приходит к спортсмену с годами тренировок и соревнований.

При наличии такого чувства спортсмены выполняют действие успешно в 95,5% случаев, то есть почти всегда. При отсутствии его или запаздывании выполнения успешно выполняются только 13,3% действий [2]. Для большинства спортсменов чувство готовности является интегральным чувством, в котором отдельные признаки хотя и существуют, а при необходимости могут быть выделены путем анализа своих ощущений, но не обязательно находят отражение в сознании.

В начале признака готовности спортсмена к действию является мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса. Также признаком готовности спортсмена к конкретному действию могут также являться – пульс, температура и дыхание.

На продолжительность времени сосредоточения к действию оказывают влияния свойства нервных процессов. Так, время сосредоточения перед подходом к штанге, выполнением баскетболистами штрафных бросков, перед прыжками у прыгунов в воду, меньше у лиц с сильной нервной системой, с преобладанием и подвижностью возбуждения.

Как правило, на соревнованиях по пауэрлифтингу складывается сложная психологическая обстановка, которая зависит от взаимоотношений между спортсменами и тренерами, спортсменами и судьями, между самими атлетами. На нее также влияет реакция зрителей и ряд других факторов. Однако результат атлета зависит, прежде всего, от самого

спортсмена, его физической, тактической и психологической подготовленности, умения тактически грамотно использовать накопленный потенциал.

Основу психологической подготовки атлета составляет вера в свои возможности. Например, не стремиться взять вес, который спортсмену не по силам. Часто, даже очень опытные атлеты ошибаются в оценке своих возможностей на этой стадии.

В соревновательных циклах подготовки атлет и его тренер должны положить в основу психологической подготовки моделирование условий, которые могут сложиться, а ходе соревнований.

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 эти моменты важную роль начинает играть совокупность всех качеств, которые были развиты в ходе долговременной психологической подготовки. Это – психологическая устойчивость атлета и его партнеров по команде (особенно при старте с неудачной попытки), уверенность в себе (по формуле я отлично себя чувствую и отлично подготовлен), настроенность на побитие рекорда, расчетливый риск (при стремлении избежать неудачного места в категории - настрой на последнюю попытку).

Важно также, чтобы поведение тренера и любого члена команды было направлено на создание в команде такой психологической атмосферы, в которой любой атлет способен даже в неблагоприятных условиях показать максимальный результат.

Чрезвычайно важен выбор веса для первой попытки атлета в каждом упражнении. Практика показала, что наиболее приемлемые правила таковы:

- первая попытка должна обеспечить безопасную основу, то есть:
 - исключение нулевой оценки в упражнении, из-за которой спортсмен может выбыть из соревнований;
- вторая попытка должна соответствовать личному рекорду атлета;
- третья попытка – преодоление личного рекорда.

Известный всему миру пауэрлифтер и преподаватель, профессор Фред Хэтфилд, высказал однажды полезные мысли относительно того, как атлет должен рассматривать предоставленные ему попытки.

Первая должна быть использована для прочувствования обстановки на помосте – отягощения, судей, реакции публики и просто для того, чтобы избавиться от нервозности. Ни в коем случае атлет не должен начинать с веса, большего, чем 95 % от его максимального результата.

Второй попыткой должен быть вес, в покорении которого атлет абсолютно уверен. Это около 98-100 % от его максимума.

Третья попытка может быть абсолютным максимумом атлета. Ф. Хэтфилд предупреждает, что все эти исчисления следует делать с учетом поправки на то, регулировал ли атлет свой вес перед соревнованиями, чтобы войти в другую весовую категорию.

Вопрос победы решается последним упражнением – становой тягой. К началу этого движения тактическая, психологическая и непосредственно физическая борьба достигает наивысшего накала, и выигрывает тот, у кого более крепкие мышцы, нервы, а также воля к победе. Как правило, именно в этом упражнении атлеты почти на 20 кг превышают результаты, показываемые на тренировках. Поэтому спортсмен с солидными результатами приседания и жиме и с более высокой результативностью в становой тяге имеет все шансы на победу, если вы хорошо выполняете становую тягу, то в первой попытке необходимо заказывать такой вес, который бы выровнял потери в сумме двух предыдущих упражнений. Вторую попытку лучше использовать после выхода на помост основных соперников, а третью оставить на закрепление победы. Необходимо понимать, что главная победа над соперниками складывается из бесчисленного числа маленьких побед над самим собой.

Таким образом, структурными компонентами психологической готовности к выполнению соревновательного упражнения 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.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология: учеб. для высш. физк. Заведений / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2004. – 400 с.
2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 383 с.