УДК 37.013.77

АНАЛИЗ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ

Волкова К.Р., Льдокова Г.М.

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Елабуга, e-mail: kadriya-elabuga@yandex.ru

В работе представлен гендерный анализ сбивающих факторов в спортивной деятельности пауэрлифтеров. Тренировочный процесс и соревнования сопряжены с множеством обстоятельств, препятствующих продуктивной физической работоспособности. Изучение сбивающих факторов в гендерно-мотивированном аспекте обусловливает рассмотрение наиболее приоритетных позиций препятствий каждого пола. В рамках настоящего исследования в опросе приняло участие 160 спортсменов (80 мужчин и 80 женщин), занимающихся пауэрлифтингом, в возрасте от 16 до 49 лет и с различной спортивной квалификацией – от 3-го юношеского разряда до звания «Мастера спорта России международного класса». В ходе работы осуществлен анализ первых трех наиболее значимых факторов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности для мужчин и женщин. Результаты проведенного исследования не выявили принципиальных различий в выделении приоритетных сбивающих факторов среди пауэрлифтеров-мужчин и пауэрлифтеров-женщин на рассматриваемых этапах спортивной деятельности.

Ключевые слова: гендер, пауэрлифтинг, пауэрлифтер, сбивающий фактор, тренировочная деятельность, соревнование

ANALYSIS CONFOUNDING FACTOR IN THE TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY POWERLIFTERS FROM A GENDER DIFFERENTIATION

Volkova K.R., Ldokova G.M.

Elabuga Institute of Kazan (Volga region) Federal University, Elabuga, e-mail: kadriya-elabuga@yandex.ru

This paper presents a gender analysis of confounding factors in the sport activity powerlifters. The training process and competitions involve a variety of circumstances preventing a productive physical performance. Confounding factors in the study of gender-motivated aspect makes consideration of the highest priority items of each gender barriers. In the present study survey involved 160 athletes (80 men and 80 women) engaged in weightlifting at the age of 16 to 49 years with a variety of sports skills – from the 3rd Youth discharge to the title «Master of Sports of Russia International Class». During the work carried out analysis of the first three most important factors in the process of training and competitive activity for men and women. Results of the study revealed no fundamental differences in the allocation of priorities among powerlifters confounding factors, men and women powerlifters on the stage covered in sports activities.

Keywords: gender, powerlifting, powerlifter, confounding factor, training activities, competition

Успешность спортивной карьеры в целом находится в прямой зависимости от продуктивного тренировочного процесса и результативного выступления на соревнованиях. «Спортивный результат – это синтез многих составляющих, поэтому спортсмен должен мобилизовать все свои возможности» [3]. На пути спортивной деятельности возникает целый ряд разноплановых преград. Помехи, препятствующие достижению высоких спортивных результатов, определяются как сбивающие факторы.

Современный спорт не только зрелищный и привлекательный, он предоставляет человеку большие возможности для проявления духовных и физических сил. Но сегодня занятия спортом проходят в совершенно новых социально-экономических условиях, при постоянно изменяющейся экологической ситуации, экстремальных физических нагрузках, интенсивной фармакологической поддержке, повышенных стрессах. Большинство исследований по сбивающим факторам в спорте были проведены или без половой дифференциации [5], или с учетом одного пола [1].

Человек усваивает гендерные различия через этапы социализации, которые он проходит в течение своей жизнедеятельности. При этом гендерные роли и нормы не имеют универсального содержания и значительно различаются в разных обществах. Гендерная роль предполагает соответствие определенным стандартам (например, девочки занимаются художественной гимнастикой, а мальчики – борьбой и футболом). По большому счету каждый вид спорта гендерно нейтрален, поскольку любая дисциплина развивает физические качества и способности спортсмена, которыми генетически наделены как мужчины, так и женщины. Но в то же время необходимо помнить,

что исторически спорт – исключительно маскулинная сфера деятельности. В особенности мужские виды спорта связывают с дисциплинами, которые развивают силовые качества спортсмена. Результаты исследования [2] свидетельствуют о том, что «к числу наиболее «неженственных» видов спорта относятся футбол, хоккей, бодибилдинг и тяжелая атлетика». Атлетический характер бодибилдинга и тяжелой атлетики позволяет продолжить список таким видом спорта, как пауэрлифтинг. В силу того, что пауэрлифтинг – неолимпийский и относительно молодой вид спорта (первый чемпионат мира по версии Международной федерации пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation – IPF) был организован в 1972 году), он имеет не столь широкую популярность в обществе, как вышеназванные дисциплины. Пауэрлифтинг представляет собой силовой вид спорта, в котором определяют квалификацию спортсмена по трем упражнениям со штангой: приседания, жим лежа и становая тяга.

Целью нашего исследования явилось определение значимости сбивающих факторов у пауэрлифтеров в условиях тренировочной и соревновательной деятельностях с учетом гендерного анализа спортсменов.

Материалы и методы исследования

Представленная научная работа основана на таких методах, как анализ научной литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа, анкетирование.

Исходя из цели настоящего исследования, авторы разработали анкету, представляющая собой список из 12 сбивающих факторов, из которых 11 предложены нами, а 12 фактор обозначен как собственный вариант. Респонденты расположили их по степени значимости влияния на спортсмена. Так, присвоенный определенному фактору ранг № 1 имеет наибольшее влияние на спортсмена, а фактор под № 12 – наименьшее. На следующем этапе исследования мы, сопоставляя результаты, выявляли доминирующие сбивающие факторы и у мужчин, и у женщин.

Новизной данной анкеты является то, что в ней представлены обобщенные группы сбивающих факторов, которые включают в себя ряд условий, нарушающих процесс тренировки и вызывающих изменения в результатах спортивной деятельности. Такие изменения не свойственны обычному поведению спортсмена. Кроме того, впервые в группу сбивающих факторов введен социальный критерий.

Респондентами в анкетном опросе выступили 160 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В выборку вошли 80 женщин и 80 мужчин в возрасте от 16 до 49 лет. Стаж занятия спортивной деятельностью составляет от 1 года до 34 лет; спортивная квалификация участников опроса – 3-й, 2-й и 1-й юношеский разряд, 3-й, 2-й и 1-й взрослый разряд, кандидат в мастера спорта России, звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».

Путем вычисления среднего арифметического определялась значимость сбивающих факторов, предложенных спортсменам к оценке. Далее материалы опроса подверглись ранжированию.

Результаты исследования и их обсуждение

Детальному анализу сбивающих факторов в среде пауэрлифтеров подверглись три первые доминантные позиции как наиболее показательные при гендерном рассмотрении вопроса (табл. 1).

Анализ таблицы показывает, что во время тренировки в тройку наиболее значимых сбивающих факторов у мужчин вошли травмы (2), физическое утомление (4,33), механические помехи (4,83). У женщин наиболее значимыми сбивающими факторами являются эмоциональное напряжение (2,67), физическое утомление (2,78), травмы (3,89). Выбранные респондентами сбивающие факторы свидетельствуют о том, что для атлетов, профессионально занимающихся пауэрлифтингом, спортивная деятельность является средством ослабления гендерного неравенства, существующего в обществе. Не биологический пол, а гендер обусловливает психологические качества, способности, установки и ценности спортсмена.

Физическое утомление и травмы являются неотъемлемыми характеристиками спортивной деятельности, особенно в пауэрлифтинге, где основная работа идет с околопредельными и запредельными весами штанги. Неслучайно и мужчины, и женщины выделяют этот фактор. Оба пола подвергаются огромному риску, поскольку высокий спортивный результат достигается путем усиленных тренировочных нагрузок. Увеличение числа больших нагрузок усиливает элементы риска, повышает число травм, перенапряжений, перетренировок и нередко сопровождается вынужденным уходом спортсменов с дистанции ещё в период тренировки краткосрочно или из спорта пожизненно. Этого спортсмены допустить не могут [4]. Согласно исследованию [9], частота травм у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом и бодибилдингом, выше, чем у женщин-коллег (3,08 против 1,90). Таким образом, настоящее исследование показывает имеющиеся различия между спортсменами-мужчинами и спортсменами-женщинами в одном и том же виде спорта. Следует помнить о том, что и мужчины, и женщины в спорте высших достижений стремятся не только к успеху, но и к известности, благосостоянию. Поэтому основная задача пауэрлифтеров во время тренировок – сдерживать нерациональное расплескивание запаса энергии, заставлять часть этой энергии дисциплинированно работать для освоения адекватной возможностям спортсмена системы действий; развивать выносливость и адаптацию атлета к нагрузкам, характерным для соревнований [7].

Таблица 1

Иерархия сбивающих факторов в тренировочной деятельности

№ п/п	Сбивающие факторы	Мужчины		Женщины	
		ранг	средний балл	ранг	средний балл
1	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	IV	5,5	I	2,67
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II	4,33	II	2,78
3	Судейство (ошибки секретаря, не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)	VIII	7,5	X	8,67
4	Нестандартные ситуации (смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)	V	6,33	VI	6,78
5	Географические условия (иные климатические условия, смена часового пояса)	VIII	7,5	VIII	7,33
6	Уровень соревнования	X	8,16	XI	8,88
7	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	III	4,83	VII	7
8	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	VIII	7,5	IX	7,44
9	Травмы	I	2	III	3,89
10	Социальные факторы (проблемы в семейные отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	VI	6,67	IV	6,22
11	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	XI,5	8,33	V	6,56
12	Другое	XI,5	8,33	XII	9,78

Третий фактор, доминирующий в этой группе у спортсменов, различен: механические помехи у мужчин, эмоциональное напряжение у женщин. Нам кажется, это достаточно закономерный показатель, иллюстрирующий рациональность мужчин и эмоциональность женщин. Мужчины ориентируются не только на психологическую подготовку, но и на техническую, и тактическую подготовку, где немаловажную роль играет оборудование. Экипировка в пауэрлифтинге используется с целью защиты от травм, при этом современная экипировочная продукция позволяет получить дополнительный прирост результата в каждом упражнении. Использование современного сертифицированного оборудования на тренировках позволяет в «домашних условиях» смоделировать ситуацию соревнований, достичь максимального результата. Но практика показывает, что не всё тренировочное оборудование спортсмена «дома» соответствует стандартам, регламентированным техническими правилами IPF.

Соревнование любого ранга – это то, к чему стремится любой спортсмен. «Участие в соревнованиях является вершиной в карьере спортсмена» [3]. Это возможность повысить свою квалификацию, оценить свои резервные возможности. Соревнование – это результат индивидуальной интеллектуально-психологической и технико-тактической деятельности пауэрлифтера как спортсмена-личности. Соревновательная деятельность сопряжена с воздействием на спортсмена различных помех внешнего и внутреннего плана (табл. 2).

Анализ значимых сбивающих факторов на соревнованиях по пауэрлифтингу у мужчин и женщин показывает, что в первую тройку у мужчин вошли травмы (2,16), физическое утомление (4), эмоциональное напряжение (4,17); у женщин – эмоциональное напряжение (2,56), физическое утомление (4,89), травмы (4,89). Показатели этой части исследования представляют совершенно иные результаты, чем на тренировке. С другой стороны, абсолютная закономерность, с нашей точки зрения. Влияние сбивающих факторов на спортсменов, мужчин и женщин, осуществляется через воздействие на эмоциональную сферу, вызывая негативные переживания, неадекватное поведение и снижение результативности деятельности. Мужчинам и женщинам свойственны одинаковые тенденции – один и тот же вид деятельности ведет к аналогичным изменениям.

Таблица 2

Иерархия сбивающих факторов на соревнованиях

№ п/п	Сбивающие факторы	Мужчины		Женщины	
		ранг	средний балл	ранг	средний балл
1	Эмоциональное напряжение (волнение, плохое настроение)	III	4,17	I	2,56
2	Физическое утомление (усталость, постоянные выезды на соревнования)	II	4	II,5	4,89
3	Судейство (ошибки секретаря, не засчитан вес, субъективизм в оценке готовности спортсмена)	III	6,5	IV	5
4	Нестандартные ситуации (смещение начала соревнований, объявление о сложившейся чрезвычайной ситуации)	V	6	VI	6,44
5	Географические условия (иные климатические условия, смена часового пояса)	VII	6,67	VII	6,89
6	Уровень соревнования	VIII	7,5	V	5,56
7	Механические помехи (проблемы со снарядами, спортивным снаряжением, отсутствие качественного инвентаря)	IV	5	VIII	7
8	Шумовой эффект (телефонные звонки, музыка, посторонние разговоры, шум от снарядов)	IX	8,17	XI	9,22
9	Травмы	I	2,16	II,5	4,89
10	Социальные факторы (проблемы в семейные отношениях, с детьми, жилищные проблемы и т.д.)	X	8,83	IX	7,78
11	Человеческий фактор (наличие посторонних людей (не связанных со спортом), большое количество тренирующихся, советы со стороны незнакомых и других спортсменов)	XI,5	9,33	X	8,56
12	Другое	XI,5	9,33	XII	9,44

Человек любого пола испытывает эмоциональное напряжение. Но это не экспрессивная сторона эмоций, а рациональная, определяющая сознательность по отношению к реализуемой деятельности (предстартовое возбуждение) [8] и объективную тревогу в связи с ответственностью выполняемой задачи (представлять свою команду, город, страну). Кроме того, спортсмен во время соревнований должен учитывать не только известные ему обстоятельства, но и, по возможности, решения, которые принимает его противник и которые ему самому достоверно неизвестны.

Физическое утомление, связанное с конкурентной борьбой, неадекватными требованиями к выполняемой нагрузке и желанием добиться наилучшего успеха, к сожалению, может привести к значительному снижению силы спортсмена. Основная задача тренера в этот период – адекватная организация для спортсмена ритма соревновательного процесса, учет индивидуальных возможностей, а задача спортсмена – адекватное использование навыков саморегуляции в зависимости от ситуации.

Как для мужчин, так и для женщин, серьёзным сбивающим фактором во время соревнований является травма. В пауэрлифтинге под фактор риска попадают плечи, позвоночник, локтевые и коленные суставы для обоих полов. К травмам относятся и различные растяжения мышц и связок. В этой ситуации необходимо учитывать физиологические особенности пола спортсмена. Во-первых, женщинам приходится затрачивать больше энергии, чем мужчинам, в тех видах спорта, которые являются и женскими, и мужскими одновременно. Во-вторых, суставы у женщин, особенно локтевые, менее прочны, чем у мужчин, поэтому женщины чаще получают травмы в общих с мужчинами видах спорта. Особенно опасны для женщин травмы, связанные с повреждением тазобедренного сустава. Использование экипировки (бинтов на колени, комбинезона для приседаний и становой тяги, рубашки для жима штанги лежа) позволяет снизить риск получения травмы при выполнении упражнения. Хотя серьезное использование экипировки сопряжено со значительными болевыми ощущениями и микротравмами кожи и мышц. Безусловно, необходимо быть внимательным к себе, выполнять элементарные правила безопасности, прислушиваться к своему тренеру.

Заключение

Проведенное исследование в области сбивающих факторов у мужчин и женщин, занимающихся пауэрлифтингом, выявило, что принципиальных различий в выделении значимых сбивающих факторов нет. Обнаруженная незначительная разница в рангах других факторов объясняется либо гендерными особенностями, либо всё-таки принадлежностью к полу. Ряд исследователей считают, что результатом занятия маскулинными видами спорта является более сильное переживание полоролевого конфликта женщинами. Женщины-спортсменки стараются преодолеть это посредством «улучшения» своей женственности в других областях – одежда, макияж и т.д. [6]. Личность спортсмена должна рассматриваться как комплекс врожденных и приобретенных качеств. На основе учета врожденных свойств формируются качества личности, профессионально важные в конкретной спортивной деятельности.

Список литературы

1. Габов М.В, Мартемьянов Ю.Г., Зинкевич Д.А. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – URL: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2007N10/p15-16.htm (дата обращения 6.10.2015).

2. Дамадаева А.С. Гендерные стереотипы относительно мужественности-женственности спортсменов разного пола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 67–71.

3. Льдокова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – № 4. – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2014. – URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14443 (дата обращения 27.11.2015).

4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969.

5. Романина Е.В., Хорева Ю.А. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 204–208.

6. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: монография. – Мытищи: Изд-во «Талант», 1996. – 144 с.

7. Соловьева С.Л. Кризисная психология. Справочник практического психолога. – М.: АСТ; СПб: Сова, 2008. – 288 с.

8. Nicolls A.R. Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition // European Journal of Sport Science. – 2009. – Vol. 9. – P. 285–399.

9. Tobacyk J., Psychological types of university powerlifters // Journal of Psychological Type. – 2006. – Vol. 1, № 66. – P. 1–6.