11, 2014 N 540, available at: http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf (date of access: 04/01/2022).

Контактная информация: tokar-elena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.06.2022

УДК 796.89

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ 18–25 ЛЕТ НА ОПТИМИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

***Светлана Николаевна Филиппова**, доктор биологических наук, профессор Московский государственный областной университет, Мытищи, доцент, Филиал Российского Государственного социального университета, г. Клин; **Анастасия Николаевна Берестяная**, кандидат биологических наук, магистрант, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, **Алексей Николаевич Корольков**, кандидат технических наук, доцент, Московский государственный областной университет, Мытищи*

Аннотация

В статье рассматривается роль психолого-педагогического сопровождения (ППС) молодых спортсменов на этапах спортивной подготовки к соревнованиям в пауэрлифтинге. В сложный период, предшествующий соревновательной деятельности, возрастающие тренировочные нагрузки могут сопровождаться психоэмоциональным напряжением у молодых спортсменов, которое способно привести с снижению планируемых соревновательных результатов силовой подготовки. Превентивной мерой может явиться адаптация структуры ППС к индивидуально-личностным и типологическим особенностям молодых пауэрлифтеров.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, соревнования, силовой тренинг, психолого-педагогическое сопровождение, психофизическая адаптация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p384-388

EFFECT OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGIC PREPARATION AND SUPPORT OF 18-25 YEARS OLD SPORTSMEN ON OPTIMIZATION OF THE TRAINING COMPETITIVE PROCESS IN POWERLIFTING

***Svetlana Nikolaevna Filippova**, the doctor of biological sciences, professor, Moscow State Regional University, Mytishchi, Associate Professor, Branch of the Russian State Social University, Klin; **Anastasia Nikolaevna Berestyanaya**, the candidate of biological sciences, master student, master of sports of international class in powerlifting, **Aleksey Nikolaevich Korolkov**, the candidate of technical sciences, docent, Moscow State Regional University, Mytishchi*

Abstract

In the article the authors examine the role of psychological and pedagogic support of younger sportsmen at the stages of sport preparation for powerlifting competitions. During the complicated period, which goes before the competitive activity, growing training loads can be accompanied with psychoemotional strain of younger sportsmen, which is able to cause decrease in their planned competitive results of strength training. The preventive measure can be adaptation of the structure of psychological and pedagogic support to individually-personal and typological features of younger powerlifters.

Keywords: powerlifting, competitions, strength training, psychological and pedagogic support, psychophysiological adaptation.

Возрастание социальной функции ФК и спорта в современном обществе проявляется в устойчивом повышении личностной и социальной значимости спортивных побед. При этом возрастает актуальность психолого-педагогической работы со спортсменами с

акцентом на решение психологических трудностей молодых спортсменов. Эффективное решение этих проблем определяет стабильность высоких спортивных результатов атлетов, тогда как недооценка тренерами психологической проблематики занимающихся может приводить к физическим и психологическим травмам, дестабилизации результатов, отказу от спортивной карьеры перспективных пауэрлифтеров. Это негативно отражается на спортивной инфраструктуре: падению популярности вида спорта в обществе, закрытию клубов, снижению притока молодежи, оцениваемом как кризис.

Психолого-педагогическое сопровождение особенно важно для молодых спортсменов не только в период тренировочной деятельности, но и в ходе подготовки к ответственным соревнованиям. Особенно это касается силовых видов спорта, включающих новое направление пауэрлифтинг, требующих от спортсменов максимального физического и психологического напряжения [6, 9].

Оптимальное построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге выступает основой высоких достижений в данном виде спорта. Однако, подготовительный период в графике тренировочного процесса связан с возрастанием психологических сложностей, с которыми на этапах многолетней подготовки сталкиваются молодые спортсмены. Психолого-педагогическое сопровождение (ППС), переходящее в понимание, поддержку (ПППП) – «принцип 4 П», со стороны наставников и волевой вклад самого атлета, призваны решить задачи копинга, то есть преодоления трудных кризисных ситуаций в спортивной подготовке [3, 5].

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается в спорте как совокупность целей, средств, методов и условий планирования, реализации и контроля процесса формирования качеств, необходимых для выполнения компонентов подготовительного процесса, в том числе упражнений, с учетом задач тренировки и соревнования. Учет социальной роли ППС в силовых тренировках позволяет продолжить традиции воспитания «умной силы» (по Ю. Власову) у спортивной молодежи РФ [9]. Поэтому социально-психологическая функция спорта в современном обществе ускоренных изменений и трансформаций, возрастает [4, 6].

Цель исследования включала изучение воздействия ППС на результаты спортсменов-пауэрлифтеров в возрасте 18–25 лет в ходе подготовки к ответственным соревнованиям.

Задачи исследования.

1. Определить на этапах педагогического эксперимента влияние ППС в тренировочном процессе молодых пауэрлифтеров 18–25 лет в зависимости от фактора пола.
2. Установить влияние на динамику прироста силовых показателей ППС в тренировочном процессе предсоревновательной подготовки.
3. Оценить гендерные различия в группах молодых пауэрлифтеров при формировании соревновательной готовности с использованием психолого-педагогического сопровождения в спортивной подготовке.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования является тренировочный процесс с использованием методик психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров на предсоревновательных этапах. Предметом исследования была динамика силовых показателей спортсменов при использовании психологического сопровождения. Гипотезой исследования выступило предположение, что введение ППС в тренировочном процессе позволит улучшить спортивные результаты атлетов в соревновательной деятельности. Применялась комплексная авторская Программа ППС, которая включала общепринятые методики, представленные в разделе результаты и обсуждения. Тренировочные занятия пауэрлифтингом проводились по Программе, разработанной на основе методических разработок Шейко Б.И. [8, 9].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования проводились в форме педагогического эксперимента продолжительностью 6 месяцев, которые составили один тренировочный макроцикл. В исследовании приняли участие 30 спортсменов в возрасте 18–25 лет, занимающиеся в спортивном клубе «Спортлэнд», г. Москва. Они были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 15 человек в каждой. В группы были включены лица мужского и женского пола, разных весовых категорий, имеющие 3–5 лет стажа занятий. КГ и ЭГ занималась по единой стандартной методике тренировок в пауэрлифтинге. Для спортсменов ЭГ в учебно-тренировочный процесс включали комплекс методов ППС. Они были направлены н на формирование у молодых спортсменов личностных процессов, лежащих в основе развития психологических качеств, способствующих устойчивому повышению показателей тренировок и результатов соревнований. Работа тренера с молодыми спортсменами-пауэрлифтерами строилась на основе интеграции программы психологической подготовки с методами физического развития и технического совершенствования. В таблице 1 представлена разработанная Программа ППС молодых спортсменов-пауэрлифтеров.

Таблица 1 – Формирующая программа психолого-педагогического сопровождения молодых спортсменов на этапах спортивной подготовки

№	Формируемые психологич. процессы личности	Формы и методы психолого-педагогического воздействия
1	Целеполагание	– Обучение спортсменов постановке целей; – установка на высокий результат.
2	Эмоциональные	– Формирование состояния эмоционального удовлетворения от занятий спортом; – формирование предстартового состояния эмоциональной готовности; – поддержание устойчиво-позитивного настроя перед стартом; – управление состояниями предстартовой лихорадки: тревогой, неуверенностью всвоих силах, страхом, эмоциональным возбуждением и торможением.
3	Мотивационные	– Мотивирование на достижение успеха.
4	Когнитивные	– Моделирование режима предстоящего соревнования; – отработка принятия решений в нестандартных ситуациях; – копинг трудностей в условиях соревнований.
5	Волевые	– Выработка целеустремленности, решительности, настойчивости.
6	Конвергентные	– Методы: аутогенной тренировки, самопрограммирования, релаксации, идеомоторной тренировки.

В тренировочном процессе, наряду с общепринятыми упражнениями на развитие силовых возможностей атлетов, применялись дополнительные упражнения целевой направленности [2, 8]. Фиксировалась динамика силовых показателей спортсменов, выявлялись характерные закономерности развития силовых способностей во время подготовки к ответственным соревнованиям. Результаты, показанные спортсменами на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сумма троеборья пауэрлифтеров в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Девушки, %	259,5 кг	294,9 кг	261,9 кг	322 кг
	100%	113%	100%	122%
Прирост, %		35,4 кг		60,1
		13%;		22%
Юноши, %	472,6 кг	501,7 кг	465,1	520,1
	100%	106%	100%	112%
Прирост, %		27,4 кг		55 кг
		6%		12%

Так, в КГ прирост показателей троеборья у девушек-спортсменок за период тренировочного макроцикла составил 13%, тогда как в ЭГ силовые показатели возросли на 22%. У юношей-спортсменов прирост показателей троеборья составил в КГ – 6% и 12% – в ЭГ.

У молодых спортсменов в ходе ПЭ были выявлены некоторые негативные предстартовые нервно-психологические состояния, такие как: астенические состояния, перевозбуждение, запредельное торможение, неуверенность, проявление страха травмы, поражения [1]. Полученные результаты позволяют прийти к заключению, что применение ППС повысило эффективность силового тренинга в ЭГ на 22% у девушек и на 12% у юношей. Приросты силовых показателей в КГ были соответственно в 1.7 и в 2 раза ниже. Объяснение более высокой эффективности влияния психологической подготовки на спортивные результаты девушек может состоять в более выраженной эмоциональной реактивности, суггестивности (внушаемости) и лабильности у них психических процессов по сравнению с юношами. Особенности нейро-психологической организации процессов в центральной нервной системе (ЦНС), головном мозге (ГМ) и его коре, в том числе сбалансированная активность правого и левого полушария ГМ, могут повышать восприимчивость девушек к влиянию психологических методов как внешней регуляции, так и саморегуляции на психическую сферу личности лиц женского пола [7]. Исследования в этом направлении имеют хорошие перспективы, поскольку не изучены в полной мере резервные возможности психики спортсменов с учетом поло-возрастных факторов в новом виде спорта – пауэрлифтинге, который пользуется популярностью и вниманием в современном обществе у молодых возрастных групп.

ВЫВОДЫ

1. Психологическое сопровождение молодых спортсменов позволяет формировать у них психическое состояние повышенной готовности, при котором они эффективнее противостоят предсоревновательным стрессовым факторам, проявляя устойчивую надежность спортивной деятельности.
2. Применение психологического сопровождения повысило эффективность силового тренинга в среднем у спортсменов ЭГ на 34%, тогда как без использования ППС прирост в среднем по КГ составил 19% , то есть в 2.1 раза ниже.
3. Получены гендерные различия влияния ППС: у девушек результативность силового тренинга возросла на 22%, тогда как у юношей на 12%, то есть в 1.8 раза меньше.
4. Выявленные в ходе ПЭ у спортсменов негативные предстартовые психологические состояния, более эффективно преодолевались при использовании ППС спортсменами ЭГ, о чем свидетельствует более быстрое прогрессирование у них результатов спортивного троеборья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.С. Психологические особенности подготовки спортсменов / Р.С. Ахметов // Эпоха науки. – 2016. – № 5. – С. 106–110.
2. Бондаренко А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 6. – С. 5–7.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – Москва : Наука. – 1988. – 210 с.
4. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С.И. Розум. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 365 с.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Москва : Академия, 2010. – 365 с.
6. Фалеев А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеев. – Москва : Сталкер, 2009. – 320 с.
7. Филиппова С.Н., Федина Р.Г. Изучение полового диморфизма человека как основы новой методологии образования в дискурсе нового научного направления «гендерология здоровья» / «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта» : сборник материалов

Международного научно-практического Конгресса. – Москва, 2018. – С. 509-512.

8. Шейко Б.И. Классификация упражнений применяемых в пауэрлифтинге / Б.И. Шейко // Мир силы. – 2001. – № 4. – С. 14–17.

9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко. – Москва : Актиформула, 2013. – 560 с.

REFERENCES

1. Akhmetov, R.S. (2016), "Psychological specificities of sportsmen training", *Epokha nauki*, No. 5, pp. 106–110.

2. Bondarenko, A.A. (2009), "The ways of increasing athletes' strength training", *Powerlifting*, No. 6, pp. 5–7.

3. Ivannikov, V.A. (1988), *Psychological mechanisms of volitional regulation*, Nauka, Moscow,

4. Rozum, S.I. (2006), *Psychology of socialization and social adaptation of human*, Rech, St. Petersburg,

5. Rodionov, A.V. (2010), *Psychology of Physical Culture and sport*, Academy, Moscow.

6. Faleev, A.V. (2009), *Secrets of strength training*, Stalker, Moscow.

7. Filippova, S.N. and Fedina, R.G. (2018), "Research into human sexual dimorphism as the basement of the new educational methodology within the discourse of the new scientific direction called "Health genderology"", "*Scientific and pedagogical schools in the area of Physical Culture and Sport"/ collection of materials of the International Science and Practice Congress*, Moscow, pp. 509–512.

8. Sheyko, B.I. (2001), "The classification of the exercises, which are used during Powerlifting trainings", *Mir sily*, No. 4, pp.14–17.

9. Sheyko, B.I. (2013), *Powerlifting. From a novice to the Master*, Actiformula, Moscow.

Контактная информация: svetjar@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.06.2022

УДК 796.333.3

ПРИЧИНЫ ОШИБОЧНЫХ РЕШЕНИЙ АРБИТРОВ В РЕГБИ

***Владимир Дмитриевич Фомичев**, студент, **Вячеслав Николаевич Ниживенко**, старший преподаватель, **Олеся Юрьевна Чашкова**, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар*

Аннотация

В связи с наличием игровых ситуаций, рассудить верно которые бывает сложно, даже в современном регби случаются ошибки центральных арбитров. В данной работе на примере реальных игровых моментов разбираются основные причины ошибочных решений арбитров и их последствия. Также в работе предлагаются пути решения некоторых проблем, являющихся причинами неверных решений. Приведены игровые ситуации с международного чемпионата по регби 2019 года с официальным объяснением причин ошибок от Международного совета регби (World Rugby), а также спорные решения судей с европейского турнира Heineken 2018 и их разбор на основе игровых правил. При рассмотрении этих примеров находятся причины, из-за которых принятие арбитрами ошибочных решений было возможно, а также способы сокращения и предотвращения этих ошибок в будущем. Рассматриваются различные факторы, которые могут повлиять на решение арбитров в регби.

Ключевые слова: регби, арбитры, ошибки арбитров, спорные решения судейства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p388-393

REASONS FOR WRONG DECISIONS IN RUGBY

***Vladimir Dmitrievich Fomichev**, the student, **Vyacheslav Nikolaevich Nizhivenko**, the senior teacher, **Olesya Yurievna Chashkova**, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar*