

ПОТЕНЦИАЛ ПАУЭРЛИФТИНГА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

А.З. Гарипова

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга, Россия
Для связи с автором: albina_garipov@mail.ru

Аннотация:

В данной работе рассмотрены вопросы развития личностных и физических качеств спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, потенциал, спортсмен.

POTENTIAL POWERLIFTING IN SHAPING THE PHYSICAL AND PERSONAL QUALITIES

A.Z. Garipova

Yelabuga Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Yelabuga, Russia

Abstract:

In this paper we consider the development of personal and physical qualities of the athlete engaged in powerlifting.

Key words: powerlifting, potential, athlete.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие личности - непрерывный процесс, зависящий от многих факторов, которые сопровождают человека на протяжении всей жизни. Формирование личности происходит под воздействием различных сфер деятельности, каждая из которых стремится раскрыть потенциал человека. Развитие физических и волевых качеств личности осуществляется посредством спортивной деятельности. Спортсмен - это субъект, активно развивающий свой внешний (физический) и внутренний (качество личности) потенциал. Именно вид спорта определяет направление, в котором формируется спортсмен как личность. В связи с этим положением повышается актуальность изучения развития качеств личности под влиянием того или иного вида спорта. Как правило, научные исследования фокусируются на олимпийских видах спорта, оставляя без должного внимания неолимпийские.

К одним из таких спортивных дисциплин принадлежит пауэрлифтинг, что объясняется историей развития этого вида спорта, которая начинается свой отчет с 60-х годов XX века. Пауэрлифтинг (от англ. power - мощь, сила, lifting - подъем) - вид спорта, включающий в себя три упражнения: приседание со штангой на спине, жим лежа на горизонтальной скамье и

тягу штанги [1].

Цель данного исследования заключается в изучении физических и эмоционально-волевых качеств личности пауэрлифтера как спортсмена.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для решения поставленной цели в ходе исследования было опрошено 298 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, из 38 регионов Российской Федерации. Средний возраст респондентов составил 25,18 лет. В опросе приняли участие атлеты следующих спортивных званий и разрядов: Заслуженный мастер спорта (ЗМС) - 1 человек (0,3%), мастер спорта России международного класса (МСМК) - 17 чел. (5,7%), мастер спорта (МС) - 86 чел. (28,8%), кандидат в мастера спорта (КМС) - 59 чел. (19,7%), 1 взр. - 87 чел. (29,1%), 2 взр. - 17 чел. (5,7%), 3 взр. - 4 чел. (1,3%), без разряда - 24 чел. (8%).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Потенциал спортсмена эффективно реализуется при условии высокой его мотивированности, а главное, он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели [2].

Многие психологи полагают, что мотивационная сфера спортсмена – это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию [3, с. 98]. Данное положение обуславливает необходимость определения личностных качеств спортсмена, занимающегося силовым троеборьем. Ответами на вопрос «Настоящий спортсмен – это человек, обладающий такими качествами, как...?» обозначился круг основных качеств личности пауэрлифтера.

Ответ «Упорство» занимает лидирующую позицию. Объяснение доминирующей позиции «упорства» исходит из определения самого понятия. Так, согласно толковому словарю Ушакова, упорство – это упорное стремление к чему-либо, к осуществлению чего-либо [3]. Данное качество является основополагающим в спортивной деятельности пауэрлифтера. Карьера каждого спортсмена сопряжена с постановкой конкретных задач, которые решаются на соревнованиях. Путь от тренировки до соревнования сопровождается стремлением к наивысшему спортивному результату.

Второе место в иерархии личностных качеств спортсмена занимает «настойчивость». В большом психологическом словаре настойчивость рассматривается как волевое качество личности, заключающееся в умении добиваться поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия [4]. Спортивная деятельность – это регулярный физический труд, не имеющий выходных и исключений. Только обладая таким волевым качеством, как настойчивость, атлет может достичь высокого результата.

Третий выбор респондентов представлен качеством «Решительность». Спорт – это деятельность избранных личностей, которые четко представляют цель и видят возможные пути к ее достижению. Решительный человек способен оценить свой потенциал и уверен в собственных силах. Так, согласно словарю практического психолога Головина С.Ю., решительность – это способность самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовать их в деятельности. Особенно ярко проявляется в сложных ситуа-

циях, когда поступок связан с известным риском и необходимостью выбора из нескольких вариантов. Решительность – это также способность смело брать на себя ответственность за принятое решение, своевременность действия, умение быстро его исполнять или задерживать. Нравственная оценка решительных поступков зависит от их конкретного социального содержания [5].

Четвертое место сфокусировано на «смелости». Данное волевое качество описано в энциклопедическом словаре профессора Безруковой В.С. Смелость характеризуется как положительная нравственно-волевая черта личности, проявляющаяся как бесстрашие, храбрость при выполнении действий, связанных с риском и опасностью. Смелость позволяет человеку преодолевать волевыми усилиями страх перед чем-то неизведанным, сложным, новым и достигать успеха в достижении цели. Смелость обеспечивает человеку ощущение собственного достоинства, чувства ответственности, защищенности, надежности жизни [6].

Рассмотрение потенциала спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом, определило важное место в достижении успеха. Спортивные достижения являются показателем одаренности спортсмена, эффективности системы подготовки. Так, на вопрос «Что вы понимаете под успешностью спортсмена?» нами получены следующие ответы: 1-е место – «высокие спортивные результаты». Любое высшее достижение спортсмена является общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны. Ответ «уверенность в принятии решений» – 2-е место; «позитивное отношение к спорту» – 3-е место.

Пауэрлифтинг как силовой вид спорта направлен на развитие силовых качеств атлета, что подтверждается ответом респондентов – «физическая сила». Физическая сила является первоосновой развития человека и имеет немаловажное значение.

Силовое троеборье способно также раскрывать внутренние возможности спортсмена, то есть развивать его духовную силу. Важным

обстоятельством в спортивной карьере спортсмена выступает «сила воли». В словаре по психологии и педагогике под силой воли понимается способность человека осознанно действовать для достижения поставленной цели, преодолевая внутренние препятствия. Сильная воля вызывает реакцию уважения, воздействует на партнера по общению или в плане принуждения к действию, или в плане убеждения. [7]. Следует подчеркнуть, что для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа [8].

Основанием к участию в соревнованиях может выступать не только желание одержать победу, то есть конечный результат, но и сам процесс соревновательного действия. Подтверждением тому являются ответы на вопрос: «Согласны ли вы с утверждением, что «Главное – не победа, главное – участие»?»: «да» - 153 чел. (51,3%), «нет» - 117 чел. (39,2%), у 26 опрошенных (8,7%) был свой вариант ответа.

Распределение ответов на вопрос «В последнее время наблюдается такая тенденция, что пауэрлифтингом все больше начинают увлекаться женщины. Как Вы думаете, с чем это связано?» На первом месте определился ответ «Желание самоутвердиться», на втором - «Достижение результатов», на третьем - «Спорт придает уверенность».

Переходя к вопросу «Дайте рекомендации молодому спортсмену, который начинает заниматься пауэрлифтингом», следует отметить, что из 298 человек 248 (83,22 %) дали советы, а 50 – воздержались. Остановимся на неко-

торых из них: «Никогда ничего не бояться», «Не останавливайся на достигнутом», «Хорошо питаться, слушать тренера и не бояться выступать», «Ставить перед собой высокие цели и добиваться их», «Следить за техникой, не гнаться за весами и следить за здоровьем», «Успех приходит к тому, кто к нему стремится», «Тренироваться только под руководством квалифицированного тренера», «Серьезно относиться к занятиям, грамотно планировать свои тренировочные занятия и вести здоровый образ жизни», «В здоровом теле – здоровый дух», «Всегда идти вперед и не сдаваться», «Быть всегда настойчивым», среди которых наиболее частотными являются пожелания «Двигаться только вперед» (89 анкет) и «Никогда не сдаваться» (51 анкета).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, анализ результатов анкетного опроса говорит о значительном влиянии пауэрлифтинга на физические и эмоционально-волевые качества, психологическую устойчивость спортсменов, самооценку личности спортсмена, что в некоторой степени объясняет возросшую популярность пауэрлифтинга среди людей разного возраста.

Таким образом, по данным социологического опроса, пауэрлифтинг обладает огромным воспитательным потенциалом, развивает такие важные качества воли, как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность. Силовое троеборье эффективно влияет на здоровье человека, его нравственность, способствует развитию и успешному росту личности. Учитывая вышесказанное, пауэрлифтинг можно внедрить в физическое воспитание студентов высших учебных заведений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Безрукова В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В.С. Безрукова. - М.: Аспект-Пресс 2003. - 937 с.
2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
3. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. - Минск.: Харвест, 1998.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.
5. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. — М.: Наука, 1984. — 198 с.
6. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д.Н. Ушакова. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
7. Шейко, Б.И., Горулев, П.С., Румянцева, Э.Р., Цедов, Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов / Под общ. ред. Б.И. Шейко. — М.: Медиа групп «Активформула», 2013. — 560 с.
8. http://psychology_pedagogy.academic.ru / Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013.

BIBLIOGRAPHY

1. Basics of Spiritual Culture (Encyclopedic Dictionary of the teacher)- Ekaterinburg. V.S. Bezrukov, 2000.
2. Dictionary of practical psychologist. - M.: AST, Harvest. SY Golovin. 1998.
3. Dictionary of Russian language: In 4 m. / Ed. D.N. Ushakov.-M. : LLC "Publisher AST", 2000.
4. http://psychology_pedagogy.academic.ru/ Encyclopedic Dictionary of Psychology and pedagogy, 2013.
5. Ilyin, E. Sports Psychology.- SPb. : Peter, 2008.- 352 p.
6. Piloyan, R. Motivation sports activities. - M.: Nauka, 1984.-198 p.
7. Shejko, B. Powerlifting. From novice to master. - Moscow, 2013.- 560 p.
8. Significant psychological dictionary. - M.: Prime EVROZNAK. Ed. BG Meshcheriakova, Acad. VP Zinchenko, 2003.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Гарипова Альбина Зуфаровна — ассистент кафедры физической культуры Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета.