

pp. 27-31.

2. Bolotin, A.E. and Zaitcev, (2012), “Pedagogical model of ensuring the physical readiness of graduates of higher education institutions of air defense (Air and space defense) to fighting activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9 pp. 38-42.

3. Bolotin, A.E. and Sivak, A.N. (2012), “Requirements shown to graduates of higher education institutions of Internal Troops of the Ministry Of Internal affairs of Russia for effective implementation of office and fighting tasks”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 30-35.

4. Bolotin, A.E. and Chistyakov, V.A. (2013), “Structure and content of the pedagogical concept of improvement of multilevel system of physical training in Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 35-41.

5. Kuśnierz C. and Chistyakov, V.A. (2013), “Preferences of students on the purpose of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 109-115.

6. Pashuta, V.L. and Kaysin, A.S. (2011), “Model of formation of professional and personal qualities at cadets of higher education institutions of tank armies”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 82, No. 12, pp. 126-130.

7. Soshkin, P.A. (2012), “The pedagogical conditions necessary for increase of efficiency of formation of valuable orientations at officers to pedagogical activity in military schools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 146-148.

8. Soshkin, P.A. (2012), “The factors defining valuable orientations of officers to pedagogical activity in military schools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 127-130.

9. Soshkin, P.A. (2012), “Pedagogical technology of formation of valuable orientations at officers in the course of their preparation for pedagogical activity in military schools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 126-129.

10. Soshkin, P.A. (2012), “Psikhologo-pedagogichesky conditions necessary for formation at officers of basic values of pedagogical activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 90, No. 8, pp. 86-89.

11. Davidenko, D.N., Grigoriev, V.I., Chistjakov, V.A. and Kim John Kil. (2011), “Structure and main features of teacher’s work in physical education department of the higher school”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 72, No. 2, pp. 71-75.

**Контактная информация:** [sdd@mail.ru](mailto:sdd@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 28.04.2013.*

**УДК 796.894:796.111**

**ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА В СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*Анатолий Иванович Стеценко, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,  
доцент,*

*Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого,  
г. Черкассы, Украина,*

*Юлия Валерьевна Гордиенко, старший преподаватель,  
Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка,  
г. Полтава, Украина*

**Аннотация**

Статья посвящена изучению возрастных характеристик ведущих спортсменов мира и Украины, которые специализируются в пауэрлифтинге. Выявлены женщины, участвующие в чемпиона-

тах мира на протяжении 10 и более лет, что характеризует продолжительность спортивной карьеры. При этом спортсменки демонстрируют высокие результаты на разных этапах спортивного совершенствования, в т.ч. и в более старшем возрасте, что свидетельствует о широком возрастном диапазоне проявления ими наивысших достижений. Обнаружена тенденция к увеличению возраста спортсменок высокой квалификации. Установлено, что на чемпионатах мира побеждают более молодые спортсменки, по сравнению с другими участницами, а чемпионками Украины, наоборот, становятся более опытные спортсменки. Среднестатистический возраст спортсменок, выступающих на национальных чемпионатах, имеет тенденцию к увеличению, что может расцениваться как приближение возможного кризиса в развитии женского украинского пауэрлифтинга.

**Ключевые слова:** женский пауэрлифтинг, возраст спортсменок.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.04.98.p146-151**

## **IMPORTANCE OF AGE IN COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN POWERLIFTING**

*Anatoliy Ivanovych Stetsenko, the candidate of physical education and sport sciences, senior lecturer,*

*Cherkasy National Bogdan Khmelnytsky University, Cherkasy, Ukraine,*

*Yulia Valerievna Gordienko, the senior teacher,*

*Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University, Ukraine*

### **Annotation**

The article is concerned with examining the age specifics of the world and Ukraine leading female athletes specializing in powerlifting. There were identified women engaged in powerlifting who have been participating in the World Championships for 10 years or more, which indicates a long competitive career. Upon that, female athletes demonstrate high performance in various stages of athletic perfection, including older age, suggesting a broad age range with respect to manifestation of their highest achievements. A tendency towards increase in age of high-level female athletes has been discovered. It has been established that younger female athletes win more often at the world championships compared to the other participants and, on the contrary, more experienced female athletes become the champions of Ukraine. The average age of female athletes competing at the national championships has a tendency to increase which can be regarded as an approximation of a possible crisis in the development of Ukrainian women's powerlifting.

**Keywords:** female powerlifting, female athletes' age.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Современный женский спорт развивается стремительно и результативно. Все чаще женщины, пытаясь доказать, что они ничем не уступают мужчинам, овладевают некогда сугубо мужскими видами спорта. При этом, как справедливо отмечает А.С. Дамадаева, женщины, занимающиеся маскулинными видами спорта, к которым относится и пауэрлифтинг, отличаются от прочих спортсменок более высокой выраженностью мотивов: ориентации на материальные блага, развития характера, получения острых переживаний, потребности в славе [4]. И.А. Грец уточняет, что большинство спортсменок высокого класса, занимающихся тяжелой атлетикой не опасается завершения своей спортивной карьеры и считает, что адаптация к жизни будет проходить не очень трудно, т.к. спорт создал большой круг общения и привил качества, необходимые в последующей жизни [3].

Существующие представления об омоложении спорта высших достижений, как утверждает В.М. Платонов, не соответствуют действительности, что подтверждается многими фактами [5]. Когда человек серьезно занимается физической культурой и спортом, возрастные пределы снижения уровня проявления двигательных возможностей могут быть отодвинуты на 10-15 лет позже [2]. Однако, как предупреждают специалисты, длительные занятия спортом на профессиональном уровне ускоряют процессы старения

организма человека [1].

Определение оптимальных сроков высших достижений для каждого конкретного вида спорта влияет на построение многолетнего процесса тренировки. Особую значимость приобретает необходимость определения возрастных границ этих достижений и для женского пауэрлифтинга. В связи с этим возникает потребность в проведении исследований возрастных аспектов спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом, разработке основных направлений их подготовки с учетом паспортного возраста и спортивного стажа. Целью исследования является выяснение особенностей возрастных характеристик женщин, занимающихся пауэрлифтингом.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Были проанализированы 56 протоколов чемпионатов мира и Украины по пауэрлифтингу среди женщин 1989-2012 гг., по которым определяли возрастные показатели участниц соревнований.

С целью изучения личностно-мотивационных и биографических аспектов было проведено анкетирование членов женской сборной команды Украины по пауэрлифтингу. Для обработки результатов применялась вариационная статистика, корреляционный анализ и определение статистической значимости по t-критерию Стьюдента.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Чемпионаты мира по пауэрлифтингу среди женщин стали проводить, начиная с 1980 г. Однако, протоколы первых чемпионатов, которые сохранились до нашего времени, к сожалению, не содержат сведений о возрасте участников. Поэтому было пришлось исследовать возрастные показатели женщин, которые занимаются пауэрлифтингом, начиная с более позднего времени.

Анализ протоколов последних чемпионатов мира по пауэрлифтингу среди женщин 1989-2012 гг. показал (рис. 1), что возрастные показатели спортсменок имеют некоторые особенности. Удалось установить, что за исследуемый период самыми молодыми оказались участницы чемпионата 1989 г., возраст которых составил  $28,0 \pm 0,9$  лет. Постепенно этот показатель возрастал, и на чемпионате 2008 г. участницам уже было в среднем  $32, \pm 0,8$  лет. В последние годы возраст спортсменок стабилизировался.



Рис. 1. Средний возраст ( $X \pm m$ ) участниц и победителей чемпионатов мира по пауэрлифтингу среди женщин 1989-2012 гг.

С целью определения среднестатистических возрастных показателей спортсменок на разных этапах развития мирового пауэрлифтинга, мы условно разделили весь исследуемый период на три отрезка. В результате анализа установили, что на протяжении 1989-1995 гг. его значения колебались от  $28,0 \pm 0,9$  до  $29,7 \pm 0,8$  лет, с 1996 по 2005 гг. – от

30,3±0,9 до 31,8±0,6 лет, с 2006 по 2012 гг. – от 31,9±0,9 до 32,9±0,8 лет. Таким образом, нам удалось установить четкую тенденцию к увеличению возраста участниц чемпионатов мира по пауэрлифтингу. Выявленную закономерность можно объяснить тем обстоятельством, что существует ряд спортсменок, которые принимают участие в указанных соревнованиях на протяжении десяти и более лет подряд. При этом новые и более молодые спортсменки появляются на соревнованиях такого ранга достаточно редко.

Несколько иначе сложилась динамика возраста победительниц чемпионатов мира. Если на чемпионате 1989 г. побеждали спортсменки в возрасте, в среднем 35,3±2,3 лет, то на протяжении следующего периода (1993-1996 гг.) чемпионки постепенно "молодели" (до 25,8±1,1 лет в 1995 г.). В течение 1996-2012 гг. возраст победительниц стабилизировался и колебался в пределах 26-29 лет. Исключением стали 2006 и 2008 гг., когда этот показатель значительно повышался и составлял в среднем 32,2±2,2 и 33,3±2,3 лет соответственно.

Таким образом, установлено, что возраст победителей и участников женских чемпионатов мира по пауэрлифтингу 1989-2012 гг. находится в диапазоне 26-35 лет. При этом изучение опыта подготовки спортсменок позволяет констатировать, что ведущие спортсменки мира, достигшие вершин спортивной карьеры, остаются лидерами, показывая высокие, а главное – стабильные, результаты в течение длительного времени. Известно достаточно много примеров, когда спортсменки побеждали по 5, 6, 7 раз. Своеобразный рекорд принадлежит Anna-Liisa Prinkkala (Финляндия), которая за свою карьеру завоевала 14 медалей разного достоинства. Следует отметить также и достижение россиянки Марины Кудиновой, которая в 20-летнем возрасте впервые стала чемпионкой мира (1997 г.), а затем в течение девяти лет неоднократно выигрывала медали разного достоинства на мировых чемпионатах. Еще одна легендарная спортсменка Raija Koskinen (Финляндия) впервые победила в 32-летнем возрасте (1995 г.), и затем еще семь раз завоевывала этот титул, в последний раз – когда ей исполнилось 43 года (2006 г.). Подобные случаи известны и среди украинских спортсменок. Например, Лариса Иванова стала впервые чемпионкой Украины в 1991 г., когда ей было 28 лет, и в очередной раз повторила свой успех в 2008 г., уже в 45-летнем возрасте.

Впервые соревнования среди женщин были включены в программу чемпионатов Украины в 1991 г. Вполне естественно, что первые участники и чемпионки были в среднем самыми молодыми за всю историю этих соревнований, – тогда их возраст составлял в среднем 22,1±1,7 и 20,7±1,5 лет соответственно (рис. 2).

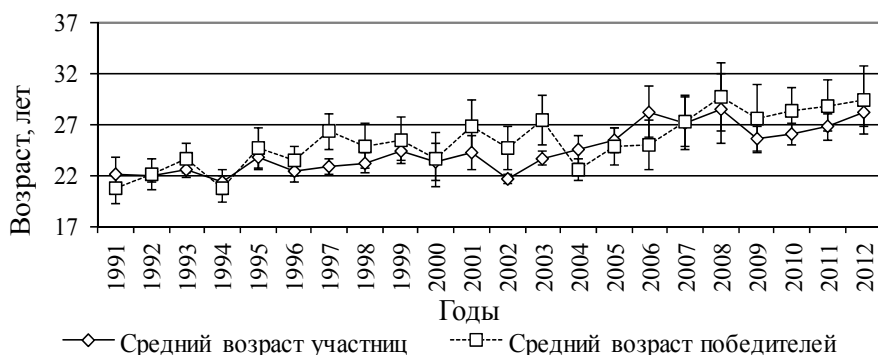


Рис. 2. Средний возраст ( $X \pm m$ ) участниц и победительниц чемпионатов Украины по пауэрлифтингу среди женщин 1991-2012 гг.

Примерно на таком же уровне зафиксированы показатели чемпионата страны 2002 г. (21,4±1,2 и 20,7±1,3 лет). С того времени возраст участниц стал постоянно увеличиваться. Наивысшие возрастные показатели оказались у участниц и победительниц чемпионата 2008 г. (28,6±3,4 и 29,7±3,4 лет). Интересным является и тот факт, что лишь на

некоторых соревнованиях (1991, 1994, 2004-2006 гг.) побеждали спортсменки, средний возраст которых превышал аналогичный показатель остальных участниц, однако такое различие было статистически не значимым ( $P > 0,05$ ). Нам не удалось установить взаимосвязь возраста участниц чемпионатов мира с их относительной результативностью, которая вычисляется через коэффициент Вилкса, позволяющего нивелировать массу собственного тела спортсменов. Подтверждением тому являются низкие значения коэффициентов корреляции по показателям соревнований разных годов: 2004-2008 гг. –  $r = 0,08$ ; 2009-2012 гг. –  $r = 0,05$ .

Результаты анкетирования членов женской сборной команды Украины по пауэрлифтингу показали, что большинство из них (60%) начали заниматься пауэрлифтингом после длительной базовой подготовки в других видах спорта (легкая атлетика, художественная гимнастика, лыжные гонки и т.п.), имея при этом высокие спортивные разряды. Средний срок выхода на уровень высокого спортивного мастерства в пауэрлифтинге длился для таких спортсменок в среднем 2-3 года. Вместе с тем установлено, что некоторые респонденты начали заниматься пауэрлифтингом в возрасте 7-10 лет и в течение длительного спортивного стажа сделали достаточно успешную спортивную карьеру.

Возраст членов женской национальной сборной команды Украины по пауэрлифтингу на протяжении всех лет был достаточно стабильным и составлял в среднем 25-30 лет. При этом диапазон этого показателя варьировался от 17 до 41 года. Установлено также, что почти все спортсменки, которые входили в состав сборной команды, имели значительный стаж занятий и выступлений на соревнованиях высокого уровня.

Спортсменки разного возраста, выступающие в одной весовой категории, могут достигать одинаково высоких спортивных результатов. Так, например, на чемпионате мира 2008 г., спортсменки, занявшие первое и второе места в весовой категории до 56 кг, показали одинаковый результат в сумме троеборья (477,5 кг). При этом разница в их возрасте составляла 10 лет: Virpi Kehanen (Финляндия) – 1979 г.р., а Ayako Ikeya (Япония) – 1969 г.р. Такие случаи в истории женского пауэрлифтинга встречаются неоднократно, что не может расцениваться как случайность.

Проведенные нами исследования свидетельствуют о том, что наиболее оптимальным для достижения наивысших результатов есть более старший возраст, который составляет в среднем 25-30 лет. Вместе с тем, одинаково успешно соревнуются и достигают высоких результатов спортсменки в возрасте как 18, так и 45 лет. Как свидетельствуют результаты наших опросов, в женском пауэрлифтинге путь от новичка до высших спортивных достижений может продолжаться в среднем около 10 лет.

## ВЫВОДЫ

1. Пауэрлифтинг является тем видом спорта, в котором женщины могут демонстрировать высокие результаты в разном возрасте и на протяжении длительного времени.
2. Среднестатистический возраст спортсменок, выступающих на национальных чемпионатах, имеет тенденцию к увеличению, что может расцениваться как приближение возможного кризиса в развитии женского украинского пауэрлифтинга.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности профессиональной спортивной деятельности и риск развития ускоренного старения / М.А. Бабаев, А.В. Лысенко, О.А. Петрова, С.В. Трофимова, О.М. Ивко // Успехи геронтологии. – 2010. – Т. 23. – № 4. – С. 652-656.
2. Горулев, П.С. Возрастно-квалификационные изменения структуры подготовленности тяжелоатлетов / П.С. Горулев, Д.В. Клоков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 66-69.
3. Грец, И.А. Мотивация занятий спортом высококвалифицированных спортсменок и степень удовлетворенности жизненными планами после завершения спортивной

карьеры / И.А. Грец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 47-50.

4. Дамадаева, А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 58-63.

5. Платонов, В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3-13.

#### REFERENCES

1. Babaev M.A., Lysenko, A.V., Petrova, O.A., Trofimova, S.V. and Ivko, O.M. (2010), "Peculiarities of the professional sport occupation and risk of developing accelerated aging", *Adv. Gerontol.*, Vol. 23, No 4, pp. 652-656.

2. Gorulev, P.S., Klokov, D.V. (2009), "Age-qualification changes in structure of preparedness of female weightlifters", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta*, Vol. 4, pp. 60-69.

3. Grets, I. (2012), "Motivation for sport training of highly qualified female athletes and the degree of satisfaction with life plans after the athletic career", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 82, No 2, pp. 47-50.

4. Damadaeva, A. (2010), "Gender aspects of the sports motivation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 70, No 12, pp. 58-63.

5. Platonov, V., Sakhnovsky, K., Ozimek, M. (2003), "The current strategy of many years of sports training", *Science in the Olympic Sport*, Vol. 1, pp. 1-13.

**Контактная информация:** stet@ukr.net

*Статья поступила в редакцию 05.04.2013.*

УДК 378

### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ КАК БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ ТРЕНЕРА

*Чжан Сяосюе (Китай), аспирант,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

#### **Аннотация**

В практике вузовской подготовки спортивных специалистов с высшим образованием в современном Китае взяты на вооружение советские методы обучения студентов профессиональным знаниям, организаторским умениям и навыкам тренерской деятельности в решении педагогических задач формирования командной сплоченности, коллективизма, патриотизма. На специалитете студентов обучают основам теории спорта, методам современной спортивной тренировки, управлению взаимоотношениями в команде, методам индивидуального подхода в формировании у занимающихся спортом ответственного отношения к своему здоровью, сохранению и упрочению национально-патриотических традиций китайской народной физкультуры, и новых для КНР национальных достижений в Олимпийском спорте. В статье представлены результаты исследования отношения студентов Пекинского университета физической культуры к занятиям спортом. Особое внимание уделено ценностным ориентациям студентов на профессию спортивного тренера.

**Ключевые слова:** отношение, спортивное воспитание, обучение, личность спортсмена, спорт как профессия тренера.