

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2017. - № 4 (7). - С. 62-76

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

УДК 796.01:159

## Социально-психологические факторы выбора молодежью силовых видов спорта

**Шадрин Анатолий Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания. Алтайский государственный педагогический университет. г. Барнаул, Россия.

E-mail: [fk-tofv@altspu.ru](mailto:fk-tofv@altspu.ru)

**Романова Елена Вениаминовна**, кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет.

г. Барнаул, Россия. E-mail: [romanovaev.2007@mail.ru](mailto:romanovaev.2007@mail.ru)

**Дылкина Татьяна Викторовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. г. Барнаул, Россия.

E-mail: [tdylkina@mail.ru](mailto:tdylkina@mail.ru)

**Семенякина Елена Михайловна**, преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. г. Барнаул, Россия.

E-mail: [semenyakina87@mail.ru](mailto:semenyakina87@mail.ru)

**Санькова Ирина Юрьевна**, преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. г. Барнаул, Россия.

E-mail: [irinasankova@mail.ru](mailto:irinasankova@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению социально-психологических факторов выбора молодежью силовых видов спорта, на примере пауэрлифтинга.

---

Следует цитировать /Citation:

*Шадрин А. Н., Романова Е.В., Дылкина Т. В., Семенякина Е. М., Санькова И. Ю. Социально-психологические факторы выбора молодежью силовых видов спорта / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №4(7). – С. 62-76. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Поступило в редакцию / Submitted 29.09.2017

Принято к публикации / Accepted 16.11.2017

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

В работе были рассмотрены теоретико-методологические основания анализа социально-психологических факторов выбора молодежью силовых видов спорта, спорт как социальный институт и специфика отношения молодежи к спорту и физической культуре в современном российском обществе. Эмпирическое исследование позволило выявить специфику социальных и психологических факторов выбора молодежью силового вида спорта пауэрлифтинга, а также создать социально-психологический образ молодого человека, занимающегося пауэрлифтингом. В ходе работы были поставлены задачи и соответствующие им гипотезы. Гипотеза о том, что существуют такие социальные факторы выбора молодежью силовых видов спорта, как пол, возраст, семейное положение, уровень образования, уровень достатка, наличие спортивной семейной династии, структура досуга и толерантность к вредным для здоровья привычкам, подтвердилась. Учитывая половой признак, было выявлено, что пауэрлифтингом занимаются как представители мужского пола, так и женского, почти в равной степени. Что позволяет сделать вывод о равноправии современных мужчин и женщин. Уровень образования опрошенных показывает, что спортсмен проходит все стадии получения образования в соответствии с возрастом. Говоря об уровне достатка, нужно отметить, что большинство респондентов не имеют высокого дохода. Не имея высокого достатка, молодые люди ищут то, в чем они могут достигнуть успеха и идут заниматься таким тяжелым видом спорта, преодолевая свою физическую слабость. Досуг спортсменов имеет пассивный характер, а это обусловлено психологическими параметрами, характеризующими молодых пауэрлифтеров, сам пауэрлифтинг тоже является пассивным видом спорта. Рассматривая отношение молодых спортсменов к вредным для здоровья привычкам - алкоголю и курению, следует вывод о том, что молодые пауэрлифтеры, в основном, придерживаются здорового образа жизни. Гипотеза о наличии таких психологических факторов выбора молодежью силовых видов спорта уверенность/неуверенность в себе, удовлетворение основными сферами жизни, мотивация к успешности, потребность в достижениях, потребность в любви, потребность в принадлежности к определенной социальной группе, потребность в саморазвитии, потребность в уважении и признании, подтвердилась частично. Составлен перечень рекомендаций по развитию интереса и мотивации у молодежи к занятиям спортом.

**Ключевые слова.** Силовые виды спорта, пауэрлифтинг, молодежь, социальные факторы, психологические факторы

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

## **Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports**

**Shadrin Anatoly Nikolaevich**, Candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of theoretical bases of physical education. Altai State Pedagogical University. Barnaul, Russia. E-mail: [fk-tofv@altspu.ru](mailto:fk-tofv@altspu.ru)

**Romanova Elena Veniaminovna**, Candidate of Philosophy, Associate Professor of the Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: [romanovaev.2007@mail.ru](mailto:romanovaev.2007@mail.ru)

**Dylkina Tatiana Viktorovna**, lecturer of the Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: [tdylkina@mail.ru](mailto:tdylkina@mail.ru)

**Semenyakina Elena Mikhailovna**, lecturer of the Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: [semenyakina87@mail.ru](mailto:semenyakina87@mail.ru)

**Sankova Irina Yurevna**, lecturer of the Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail:

**Abstract.** The article is devoted to the study of socio-psychological factors of youth choice of power sports (powerlifting). The paper examined theoretical and methodological grounds for analyzing the socio-psychological factors of youth choice of power sports, sport as a social institution and the specificity of the youth's attitude to sport and physical culture in contemporary Russian society. Empirical research has made it possible to identify the specifics of the social and psychological factors of youth choice of the power sport of powerlifting, as well as to create a socio-psychological image of a young person engaged in powerlifting. In the course of the work, problems and their corresponding hypotheses were posed. The hypothesis that there are such social factors of youth choice of power sports as gender, age, marital status, level of education, level of prosperity, the availability of a sports family dynasty, the structure of leisure and tolerance to harmful habits of health, was confirmed. Given the gender, it was found that powerlifting involved both male and female, almost equally. That allows to draw a conclusion about the equality of modern men and women. The level of education of the respondents shows that the athlete passes all stages of education in accordance with age. Speaking about the level of prosperity, it should be noted that the majority of respondents do not have a high income. Not having a high income, young people are looking for something in which they can achieve success and go in for such a difficult sport, overcoming their physical weakness. Leisure athletes are passive, and this is due to the psychological parameters that characterize the young powerlifters, self-

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

powerlifting is also a passive sport. Considering the attitude of young athletes to harmful habits of habits - alcohol and smoking, the conclusion follows that young powerlifters, in general, adhere to a healthy lifestyle. The hypothesis of the presence of such psychological factors of youth choice of power sports confidence / insecurity, satisfaction with the main spheres of life, motivation for success, the need for achievements, the need for love, the need for belonging to a particular social group, the need for self-development, the need for respect and recognition, was partially confirmed. A list of recommendations on the development of interest and motivation among young people for sports has been drawn up.

**Key words.** Power sports, powerlifting, young people, social factors, psychological factors

Физическая активность, безусловно, имеет огромную ценность для полного и разностороннего развития личности. Но последнее десятилетие острой проблемой стало отношение молодежи к спорту, физической культуре и здоровому образу жизни целиком. Многие исследователи уделяют внимание данной проблематике, анализируют молодежь как социальную группу, рассматривают спорт как социальный институт, выявляют социально-политическое и экономическое положение страны, связывают все данные и пытаются выделить причины и факторы, определяющие негативное отношение молодежи к спорту.

Спортивная деятельность встречалась на протяжении всей человеческой цивилизации. От древнейших времен до нашего времени. Это говорит о том, что потребность в физической активности существует всегда и не зависит от времени. Меняется время, происходят различные изменения, как в глобальном смысле, так и на личностном уровне. Мода на определенную физическую активность меняется, что было популярным сегодня, о том могут забыть завтра. Но стремление человечества к спорту и здоровому образу жизни остается, не смотря ни на что. Поэтому был взят один из самых популярных видов спорта 21 века - пауэрлифтинг. А также мы рассмотрели факторы выбора молодежью данного силового вида спорта через призму социальных и психологических факторов. Через данные параметры было определено, что же толкает молодежь на занятия столь тяжелым и агрессивным видом спорта. Мы поставили следующую цель исследования - изучить социально-психологические факторы выбора молодежью силовых видов спорта (пауэрлифтинга).

Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни является как

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

целью занятий спортом, так и одновременно средством достижения наилучших спортивных показателей [1]. Развитие силовых способностей имеет большое значение в социальной жизни человека, в его профессиональной деятельности, особенно силовые качества необходимы при подготовке специалистов в спецподразделениях силовых структур, в армии и органах внутренних дел [2, с. 47]. Среди разнообразных форм направленного использования физической культуры, призванных удовлетворять интересы молодежи, все более популярными становятся занятия атлетизмом. Разумное сочетание силовых упражнений с другими видами физической активности - с бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, способствует формированию высоких моральных и волевых качеств у занимающихся [3, с.].

Следует отметить, что в различных видах атлетизма: тяжёлой атлетике, бодибилдинге, пауэрлифтинге, фитнесе и гиревом спорте, существуют определённые положения, которые с успехом используются в силовых тренировках. Эти положения касаются таких компонентов методики тренировок, как планирование тренировочного процесса, контроль и учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, выбор наиболее эффективных средств и методов обучения техники движений и развития физических качеств, распределения тренировочных нагрузок, терминологии атлетических видов спорта и т. п.

Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся, в том числе студентов [2, с.48]. Пауэрлифтинг является одним из видов силового атлетизма, который оказывает существенное влияние на здоровье занимающегося. К положительным сторонам занятий пауэрлифтингом относятся такие качества, как развитие силовых способностей, выносливости, мускулатуры тела, снижение жировой массы, повышение прочности сухожильно-связочного аппарата. Занятия пауэрлифтингом повышают общий тонус мышц и являются мощным антистрессовым средством. Но наряду с этим занятия пауэрлифтингом имеют свои ограничения. Не рекомендуются упражнения на натуживание лицам, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы и разную степень миопии.

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

При значительных нагрузках, особенно связанных с преодолением значительного сопротивления в результате натуживания, а также при неправильно построенном тренировочном процессе, ухудшается деятельность сердечно-сосудистой системы [4, с. 215]. Поэтому прежде чем заниматься силовыми видами спорта, нужно усвоить систему, алгоритмы анализа и управления тренировочным процессом [5, 6] и постоянно производить оценку мощности тренировочных нагрузок [7,8] и соответственно построение тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки [9]. Важен и выбор методики силового тренинга, особенно для начинающих [10].

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Данные социологического исследования обрабатывались с помощью описательной статистики. Цель описательной статистики — обработка эмпирических данных, их систематизация, наглядное представление в форме графиков и таблиц, а также их описание посредством основных статистических показателей. В отличие от индуктивной статистики описательная статистика не делает выводов о генеральной совокупности на основании результатов исследования частных случаев. Индуктивная же статистика напротив предполагает, что свойства и закономерности, выявленные при исследовании объектов выборки, также присущи генеральной совокупности.

Описание выборочной совокупности. В эмпирическом исследовании приняли участие 50 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в сети тренажерных залов «Рельеф» г. Барнаула в возрасте от 14 до 30 лет, из них 28 респондентов женского пола и 22 респондента мужского пола.

Генеральная совокупность: спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом в сети тренажерных залов «Рельеф» г. Барнаула в возрасте от 14 до 30 лет. Для исследования была использована невероятностная (неслучайная) или целенаправленная выборка. Отбор в такой выборке осуществляется не по принципам случайности, а по субъективным критериям - доступности, типичности, равного представительства и т.д. Данный вид выборки используется, потому что мы не можем четко определить структуру и свойства нашей генеральной совокупности. Но чтобы попасть в выборку респонденты должны быть объединены одним общим признаком - единый вид спорта. В данном исследовании это пауэрлифтинг. Решение о попадании в выборку принимает сам респондент. Так как это неслучайный вид выборки, то исследователь будет опрашивать до тех пор, пока не проявится фактор информационной насыщенности. В данном случае 50 человек достаточно, чтобы оценить ситуацию

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

и получить достоверные данные.

При отборе потенциальных респондентов я использовала метод снежного кома. Следуя данному методу, выборка строится следующим образом. У каждого респондента, начиная с первого, просят контакты его друзей, коллег, знакомых, которые подходили бы под условия отбора и могли бы принять участие в исследовании. Таким образом, за исключением первого шага, выборка формируется с участием самих объектов исследования. Метод часто применяется, когда необходимо найти и опросить труднодоступные группы респондентов (например, респондентов, имеющих высокий доход, респондентов, принадлежащих к одной профессиональной группе, респондентов, имеющих какие-либо схожие хобби/увлечения и т.д.). В нашем случае данный метод подходит, так как всех респондентов объединяет одно хобби. Среди всех занимающихся в сети тренажерных залов «Рельеф» нужно было выбрать именно тех, кто занимается пауэрлифтингом, в чем метод снежного кома помог.

Сначала мы рассмотрим те параметры и критерии, которые относятся к социальным факторам выбора молодежью силового вида спорта пауэрлифтинга.

Анализ полученной информации важно начать с определения значений по такому социально-демографическому параметру, как пол. Данные показали, что спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, учитывая некоторую погрешность, в зависимости от пола, занимаются в равной степени. Так как процент опрошенных респондентов женского пола составил 56% от числа всех опрошенных, а мужского пола 44%. Отсюда следует сделать вывод, что пауэрлифтинг как вид спорта привлекает как мужчин, так и женщин.

Более интересными результатами является то, что в более молодом, как и в старшем возрасте, пауэрлифтингом занимаются женщины (14 - 18 лет; 22 - 30 лет), лишь по возрастной границе 19-21 год (студенческая молодежь), видно, что женщины и мужчины занимаются в равной степени. Больше занимающихся данным видом спорта от 14 до 21 года, далее число спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, снижается. Занимаются силовым троеборьем в основном молодые люди от 14 до 18 лет(32%), далее число занимающихся идет на спад, хотя еще в 19-21 год число спортсменов составляет 30%, а в более зрелом возрасте занимаются лишь 19%. Проанализировав респондентов по половому и возрастному критериям нужно подчеркнуть, что пол практически не имеет значения, пауэрлифтингом занимаются как женщины, так и мужчины. Это говорит о том, что в современном обществе есть определенная тенденция - равноправие, женщины и мужчины определяют равными правами и

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

обязанностями, как по нормативным актам, так и, что более важно, по негласным, так скажем, народным нормам. Половина респондентов (48%) не имеет ни семьи, ни партнера. 22% сообщили, что есть партнер и у них серьезные отношения, 15% женаты/замужем и у 15% есть партнер, но никаких планов на совместное будущее у них нет. Это говорит о том, что в пауэрлифтинге занимаются одинокие, что является половиной респондентов и объясняется молодым возрастом. А более взрослые люди состоят в браке, либо у них имеется партнер. Большинство опрошенных (37%) имеют высшее образование, 30% еще обучаются в высших учебных заведениях, 15% заканчивают школу, и 18% ушли учиться после 9 класса. Эти данные прямо пропорционально связаны с возрастным критерием, и здесь следует вывод о том, что все занимающиеся силовым троеборьем проходят ступени образования, и, как спорт не влияет на уровень образования спортсменов, так и фактор уровня образования никаким образом не влияет на тягу к занятиям пауэрлифтингом. Анализ структуры досуга занимающихся пауэрлифтингом показал такие результаты: 17% ответили, что сидят за компьютером, 16% гуляет, 15% смотрят фильмы, 13% ходят в кино, 12% читают книги, 11% предпочитают отдыхать на природе, лишь 4% занимаются другими видами спорта, еще 4% играют в боулинг, бильярд, пейнтбол, автоматы и другие, 3% путешествуют, 2% ходят в театры, музеи, цирк, еще 2% сказали о том, что любят поспать и лишь 1 респондент занимается рукоделием. Такие данные говорят о том, что занимающиеся предпочитают пассивный досуг, чем активный. Данная специфика может объясняться с нескольких сторон. Первая сторона - это специфика современной молодежи, у которой активный и просветительский, развивающий досуг и отдых ушли на дальний план, что было доказано множеством исследований за последнее десятилетие. Вторая сторона - это специфика самого силового спорта пауэрлифтинга, которая заключается в «пассивной активности». Сама цель пауэрлифтинга - в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. А также данный вид спорта характеризуется малой физической активностью и продолжительными отдыхами между подходами в течение тренировки. Поэтому можно сделать вывод, что специфика силового троеборья схожа со структурой досуга занимающихся, что может говорить об определенных личностных характеристиках опрошенных как индивидов. О том, что раньше в их семьях занимались спортом, сообщили 41% респондентов, 26% отметили, что и сейчас в их семьях есть занимающиеся спортом, 22% ответили, что никогда никто не имел отношения к спорту и 11% ответили, что в их семье занимаются спортом, но периодически.



*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Таким образом, данные подтверждают нашу гипотезу о социальных факторах. Данные говорят о том, что если в семье ценится спорт, то и у молодого человека будет проявляться интерес к физической активности. Лишь 22% опрошенных утверждают, что любовь к спорту им в зависимости от возраста. Следуя полученным данным, можно сказать, что большая часть респондентов никто не прививал, а идти заниматься они решили сами. Но все же стоит оценить важность этого аспекта, фактор наличия семейной спортивной династии играет большую роль. И, вероятнее всего, что если в семье спорт ценится, то и ребенок будет его ценить. Теперь перейдем к рассмотрению психологических факторов выбора молодежью силового вида спорта пауэрлифтинга. Большая часть респондентов (56%) отметила, что уверены в себе, хоть и не всегда, другая часть респондентов (22%) определили, что уверены в себе во всем и всегда, 18% респондентов ответили, что зачастую не уверены в себе и лишь 4% сообщили, что всегда в себе не уверены. Здесь можно отметить, что спортсмены, занимающиеся силовым троеборьем, как правило, уверенные в себе люди, лишь небольшая часть утверждает, что не уверены в себе. Это говорит о том, что спортсмен все-таки уверенный в себе человек, который имеет твердые позиции, ценности и цели. Следуя полученным данным, можно сказать, что большая часть респондентов полностью или частично удовлетворена основными сферами жизни, исключениями являются ответы респондентов 14-18 лет, они не указали работу, карьеру и это в силу их возраста, поэтому эти данные нужно не брать во внимание. Есть небольшой процент тех, кто отметил вариант ответа - ничем не удовлетворен, это 4% респондентов 14-18 лет и 4% респондентов 22 - 25 лет. Эти данные можно связать с социальнопсихологическими особенностями данных возрастов. Подростки самоопределяются, в этом возрасте у них определяется самооценка, происходит половое созревание, формируется психологическое и социальное удовлетворены своим здоровьем. Так же важен показатель, что многие респонденты довольны своим положением в обществе (ролью, статусом), а это можно связать с тем, что спорт дает уверенность в себе и спортсмены понимают, что их личность имеет значение в обществе, ведь во всем мире менее половины занимаются спортом.

По данной диаграмме можно сказать о том, что чем старше занимающийся, тем выше его удовлетворение своими достижениями. И чем младше спортсмен, тем меньше он удовлетворен своими достижениями. Но после пика молодости (22 - 25 лет) заметно снижение уровня показателя удовлетворенности достижениями. Это говорит о том, что после 25 лет силы спортсмена снижаются, либо хуже

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

развиваются. Все респонденты, удовлетворены они или нет своими достижениями, отметили - «есть к чему стремиться», это дает нам право утверждать, что все респонденты испытывают потребность в достижениях. Большая часть респондентов (41%) ответили, что не обязательно заниматься спортом, чтобы быть успешным, но лишним не будет, другие (30%) отметили, что обязательно нужно заниматься спортом, это только поможет, и остальные (29%) ответили, что занятия спортом для успешного человека обязательны. Мнения разделились, но единой точкой зрения является, что спорт является помощником в успехе человека, а одна треть респондентов не отделяет друг от друга понятия успех и спорт. Положительной тенденцией является то, что никто не выбрал вариант ответа, что заниматься спортом для успеха не нужно. Можно сделать некоторый вывод - мотивация спортсменов к успеху имеет место быть, ведь одной составляющей успеха, по их мнению, является спорт, который входит в их образ жизни. Проанализировав мотивы и цели занятий пауэрлифтингом респондентов, я выявила, что у большинства опрошенных (81%) данной потребности не проявляется, у остальных 19% она проявляется не явно. Здесь можно утверждать о том, что тренировки для спортсменов являются не простым бесцельным хождением в зал или чтобы пообщаться, а большим, например развитием каких-либо сторон своей личности, достижением определенных целей, формированием своей индивидуальности. Что дает понять, опрошенные спортсмены не имеют потребности в принадлежности к определенной социальной группе. Как видно на диаграмме, 85% опрошенных не важно признание, но есть и 15% респондентов, которые отметили важность данного критерия. Делая выводы, можно сказать, что в основном спортсмены не чувствуют потребности в уважении и признании, что еще раз доказывает - занимающиеся пауэрлифтингом имеют цели на собственное развитие, а не на признание другими.

Мы рассмотрели психологические факторы, влияющие на выбор молодежью силового вида спорта пауэрлифтинга. Делая общий вывод, хочу составить психологический портрет спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом: уверенный в себе человек, ставящий перед собой цели саморазвития, мотивированный на успех, отличается потребностями в саморазвитии, в достижениях, и, конечно, в любви. Все критерии имеют свое влияние на выбор молодежью силовых видов спорта. Но гипотеза подтвердилась частично, так как при анализе выявилось, что такие критерии как потребность в принадлежности к определенной социальной группе, и потребность в уважении и признании, мало оказывают влияние как факторы выбора молодежью силового

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

вида спорта пауэрлифтинга.

**Выводы.** По итогам проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы о наличии социально-психологических факторов выбора молодежью силового вида спорта пауэрлифтинга:

1. Среди социальных факторов нами были выделены пол, возраст, семейное положение, уровень образования, уровень достатка, наличие спортивной семейной династии, структуру досуга и толерантность к вредным для здоровья привычкам.

Учитывая половой признак, выявили, что пауэрлифтингом занимаются как представители мужского пола, так и женского, почти в равной степени. Что позволяет сделать вывод о равноправии современных мужчин и женщин. Фраза «сильная женщина» воспринимается современными людьми практически так же, как и «сильный мужчина».

Уровень образования опрошенных показывает, что спортсмен проходит все стадии получения образования в соответствии с возрастом. А это значит, что спорт не влияет негативно на получение спортсменами образования, а, возможно, даже положительно, ведь среди опрошенных нет необразованных.

Что касается семейного положения, то большая часть пауэрлифтеров имеет партнера, либо семью (78%), при чем половина (48%) уже женаты или замужем. Такая полученная информация позволяет сделать вывод о том, что молодые спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, успешны, касаясь создания семьи.

Говоря об уровне достатка, нужно отметить, что большинство респондентов не имеют высокого дохода. Возможно, этот фактор играет большую роль, не имея высокого достатка, молодые люди ищут то, в чем они могут достигнуть успеха и идут заниматься таким тяжелым видом спорта, преодолевая свою физическую слабость.

Касаясь наличия спортивной семейной династии отмечу, что в 78% семей есть спортивные родители, которые воспитали в своих детях любовь к спорту, но есть и 22% молодых спортсменов, в чьих семьях никогда и никто не занимался спортом, что, возможно, обусловлено растущей популярностью большой роли спорта в жизнедеятельности человека. Фактор наличия спортивных родителей играет все же большую роль.

Анализируя структуру досуга, я сделала выводы, что досуг спортсменов имеет пассивный характер, а это обусловлено психологическими параметрами, характеризующими молодых пауэрлифтеров, ведь сам пауэрлифтинг является пассивным, характеризуется небольшим количеством повторений упражнения и

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

продолжительным отдыхом.

Рассматривая отношение молодых спортсменов к вредным для здоровья привычкам - алкоголю и курению, получила такие данные - к курению почти все спортсмены относятся негативно и даже крайне негативно (96%), лишь 4% отметили, что иногда можно позволить. К алкоголю спортсмены относятся не так категорично, хотя 37% относятся негативно и крайне негативно, 37% отметили редчайшие случаи - новый год, день рождения, но не всегда, и лишь 26% ответили, что иногда можно позволить. Это говорит о том, что молодые пауэрлифтеры, в основном, придерживаются здорового образа жизни.

Совершенно очевидно, что социальные факторы имеют большое значение при выборе молодежью силового вида спорта пауэрлифтинга.

2. Среди психологических факторов были выделены уверенность/неуверенность в себе, удовлетворение основными сферами жизни, мотивация к успешности, потребность в достижениях, потребность в любви, потребность в принадлежности к определенной социальной группе, потребность в саморазвитии, потребность в уважении и признании.

Следуя анализу, молодые спортсмены уверенные в себе люди, 78% отметили, что уверены и даже абсолютно уверены в себе. 18% ответили, что зачастую не уверены в себе, и только 4% не уверены никогда. Что все-таки говорит об уверенности пауэрлифтеров.

Анализируя мотивацию к успешности, я затронула такой вопрос как образ успешного человека, должен ли он заниматься спортом. Все респонденты в разной степени отметили, что спорт и успешный человек два взаимосвязанных понятия. Что объясняет их мотивацию к успешности.

Все респонденты, удовлетворены они или нет своими достижениями, отметили - «есть к чему стремиться», это дает нам право утверждать, что все молодые пауэрлифтеры испытывают потребность в достижениях.

Потребность в любви. Лишь 7% опрошенных не удовлетворены своим семейным положением и плохо относятся к спортивным парам. Все остальные, удовлетворены они семейным положением или нет, отметили, что хорошо относятся к спортивным парам, а те, у кого такой пары нет, ответили, что мечтают о спортивной семье. Что говорит о потребности в любви спортсменами-пауэрлифтерами.

Касаемо принадлежности к определенной социальной группе, проанализировав мотивы и цели занятий пауэрлифтингом респондентов, я выявила, что у большинства опрошенных (81%) данной потребности не

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

проявляется, у остальных 19% она проявляется не явно. Что дает понять, опрошенные спортсмены не имеют потребности в принадлежности к определенной социальной группе.

Анализ ответов респондентов выявил лишь 1% спортсменов, которые занимаются бесцельно, у остальных же (99%) есть цели, планы на саморазвитие. А именно у них есть потребность в саморазвитии.

Рассматривая наличие потребности в уважении и признании молодых спортсменов я выявила, что в основном спортсмены не чувствуют потребности в уважении и признании, лишь 15% отметили такую потребность, но это доказывает, что занимающиеся пауэрлифтингом имеют цели на собственное развитие, а не на признание другими.

При анализе удовлетворения молодыми пауэрлифтерами основными сферами жизни нужно отметить, не учитывая возрастных характеристик, что большинство респондентов удовлетворены своим здоровьем, что напрямую связано с занятиями спортом. Не учитывая различные факторы, которые могли бы плохо отражаться на здоровье - неправильное питание, окружающая среда, вредные привычки, спорт укрепляет здоровье. Поэтому опрошенные мной спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, в основном удовлетворены своим здоровьем. Так же важен показатель, что многие респонденты довольны своим положением в обществе (ролью, статусом), а это можно связать с тем, что спорт дает уверенность в себе и спортсмены понимают, что их личность имеет значение в обществе. Анализируя удовлетворенность остальными сферами жизни полученные данные характеризуются, в основном, возрастными характеристиками, что никаким образом не связано со спортом. Стоит лишь сказать о том, что не удовлетворенных никакими сферами жизни всего 8%, но и это, скорей всего, связано с возрастными характеристиками.

Так, основываясь на результатах исследования, можно предложить некоторые рекомендации по развитию интереса молодежи к спорту, в том числе и к силовым видам спорта. Необходимо разработать больше методов для мотивации молодых людей к занятиям спортом. Например, снимать фильмы, сериалы, желательно комедийные, в которых здоровье и занятия спортом - неотъемлемая часть жизнедеятельности молодых успешных людей. Телевидение и интернет на сегодняшний день мощнейшие инструменты управления сознанием людей. Программы поддержки на государственном уровне должны быть не «сухими» документами, а реальными, практически подтвержденными методами. Спортивные сооружения желательно сделать более доступными, ведь молодежь, в

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

основном, не удовлетворена своим материальным положением. Необходимо совместить спортивные новости/вести с обычными выпусками. Возможно, хорошей рекомендацией будет сократить рекламу лекарств и увеличить социальную рекламу о пользе спорта, физической культуры и здорового образа жизни, связывая эти компоненты как важные для успешного человека. Все хотят быть успешными, поэтому показывая успешных людей- спортсменов, больше рассказывая и показывая различные видеоролики или снимая фильмы о них, постепенно у людей будет появляться мотивация к занятиям спортом, и спорт и успех станут неразрывными понятиями.

### Библиографический список

1. Щетинина С. Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности // Автономия личности. - 2011. - №2 (4). - С.40-44
2. Минов М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2010. - №2. - С. 47-51
3. Воложанин С. Е. О пользе и необходимости занятий атлетизмом // Вестник БГУ. - 2009. - №13. - С.7-10
4. Минов М. Ю. Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья студентов // Вестник КрасГАУ. - 2011. - №3. - С. 215-218
5. Балько П. А. Система, алгоритмы анализа и управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге // Ученые записки университета Лесгафта. - 2007. - №10. - С. 16-20
6. Балько П. А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге // Ученые записки университета Лесгафта. - 2008. - №8. - С. 9-12
7. Тришин Е. С., Акопян А. О., Панков В. А. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге // Вестник спортивной науки. - 2011. - №2. - С. 25-27
8. Балько П.А. Алгоритмы анализа и управления временной структурой и структурой соревновательной деятельности в пауэрлифтинге // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3 (37). -С. 17-20.
9. Холопов В.А. Построение тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 4. - С. 6264.

*Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность*

*Shadrin A. N., Romanova E. V., Dylkina T. V., Semenyakina E. M., Sankova I. Y. 2017. Investigations of socio-psychological factors of youth choice of power sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (7), 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

10. Завьялов А. И., Минов М. Ю. Выбор методики силового тренинга для студентов высшего учебного заведения // Вестник КрасГАУ. - 2011. - №11. - С. 229-232

## REFERENCE

1. Shchetinina S. Yu. 2011. Fenomen fizicheskoi kul'tury i sporta v sotsializatsii lichnosti. Avtonomiya lichnosti, 2 (4), pp. 40-44 (in Russian).
2. Minov M. Yu. 2010. Pauerlifting kak effektivnoe sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv i ukrepleniya zdorov'ya studentov. Vestnik KGPU im. V.P. Astaf'eva, 2, pp. 47-51 (in Russian).
3. Volozhanin S. E. 2009. O pol'ze i neobkhodimosti zanyatii atletizmom. Vestnik BGU, 13, pp. 7-10 (in Russian).
4. Minov M. Yu. 2011. Vliyanie zanyatii pauerliftingom na sostoyanie zdorov'ya studentov. Vestnik KrasGAU, 3, pp. 215-218 (in Russian).
5. Bal'ko P. A. 2007. Sistema, algoritmy analiza i upravleniya trenirovochnym protsessom v pauerliftinge. Uchenye zapiski universiteta Lesgafta, 10, pp. 16-20 (in Russian).
6. Bal'ko P. A. 2008. Algoritm i kontury v sisteme upravleniya trenirovochnym protsessom v pauerliftinge. Uchenye zapiski universiteta Lesgafta, 8, pp. 9-12 (in Russian).
7. Trishin E. S., Akopyan A. O., Pankov V. A. 2011. K voprosu ob otsenke moshchnosti trenirovochnykh nagruzok v pauerliftinge. Vestnik sportivnoi nauki, 2, pp. 25-27 (in Russian).
8. Bal'ko P.A. 2008. Algoritmy analiza i upravleniya vremennoi strukturoi i strukturoi sorevnovatel'noi deyatel'nosti v pauerliftinge. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 3 (37), pp. 17-20 (in Russian).
9. Kholopov V.A. 2007. Postroenie trenirovochnykh nagruzok v mikro- i mezotsiklakh na bazovom etape godichnogo tsikla podgotovki pauerlifterov vysshikh razryadov // Vestnik sportivnoi nauki, 4, pp. 6264 (in Russian).
10. Zav'yalov A. I., Minov M. Yu. 2011. Vybor metodiki silovogo treninga dlya studentov vysshego uchebnogo zavedeniya. Vestnik KrasGAU, 11, pp. 229-232 (in Russian).