

# ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Яковлев Борис  
Петрович – д. псих. н.,  
профессор кафедры  
педагогике Сургутского  
государственного  
университета  
Boris\_yakovlev@mail.ru*



*Бабушкин Геннадий  
Дмитриевич – д. п. н.,  
профессор кафедры  
теории, методике  
и истории физической  
культуры и спорта  
Сибирского  
государственного  
университета физической  
культуры и спорта  
Gena41@mail.ru*

*Ковбель Сергей Олегович – магистрант кафедры теории, методике и истории физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, мастер спорта России covbel93@mail.ru*

**Ключевые слова:** *психологическая подготовленность, тяжелоатлеты, результативность соревновательной деятельности.*

**Keywords:** *psychological readiness, weight-lifters, productivity of competitive activity.*

**Резюме.** *У тяжелоатлетов высокого класса выявлены недостатки в сформированности психологической подготовленности, заключающиеся в содержании эмоционального компонента, и включающие: ситуативную тревожность, способность к саморегуляции, эмоциональном состоянии, а также в эмоциональном интеллекте и предсоревновательной мыслительной деятельности. Тяжелоатлеты, выполнившие запланированные результаты на соревнованиях, имеют высокий уровень эмоционального интеллекта и позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности. Спортсмены, не выполнившие заявленные результаты на 15-20 кг в соревновании, имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта и предсоревновательной мыслительной деятельности. Выявлен резерв в повышении результативности соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокого класса, заключающийся в улучшении: показателей эмоционального компонента психологической подготовленности (ситуативной тревожности, эмоционального состояния, способности к психорегуляции), эмоционального интеллекта и позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности.*

**Summary.** *At weight-lifters of a high class lacks in formedness the psychological readiness, consisting in a content of an emotional component, and including are revealed: situational uneasiness, capacity to self-control, an emotional condition, as well as in emotional intelligence and precompetitive cogitative activity. The weight-lifters who have executed planned results at competitions, have a high level of emotional intelligence and a positive orientation of precompetitive cogitative activity. The sportsmen who have not executed declared results on 15-20 kg in competition, have an average level of progress of emotional intelligence and precompetitive cogitative activity. The reserve in increase of productivity of competitive activity of weight-lifters of the high class, consisting in increase is revealed: parameters of an emotional component of psychological readiness (situational uneasiness, an emotional condition, capacity to psychoregulation), emotional intelligence and positive making precompetitive cogitative activity.*

**Актуальность.** Перед спортсменами, выступающими на соревнованиях высокого ранга, когда их целью является попадание в сборную страны для участия в международных соревнованиях, стоит задача показать максимально возможный результат. Это представляет для них высокую психическую нагрузку, с которой не каждый спортсмен справляется [4, 15]. Высокий ранг спортивных соревнований предъявляет высокие требования к психологической подготовленности спортсмена, которая может иметь недостаточный уровень сформированности на момент участия в соревновании [3, 11]. В этой связи далеко не каждый спортсмен способен реализовать на соревнованиях свою подготовленность (физическую, техническую), так как на степень данной реализации весьма существенное влияние оказывает психологическая подготовленность спортсмена, включающая ряд компонентов [2, 3, 6 и др.].

В исследованиях результативности соревновательной деятельности спортсменов выделяется несколько психологических направлений: изучение и учет свойств нервной системы [5, 7, 10 и др.]; управление эмоциями [6, 11, 14 и др.]; интеллектуализация тренировочного процесса [3]; формирование спортивной мотивации [1, 8, 12 и др.]; психологическое обеспечение подготовки спортсменов [6; 11, 13 и др.]; изучение психической нагрузки и её переносимости спортсменом [4, 14]; психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям [3, 6, 9, 11, 15 и др.] и др. Так, в исследованиях В.А. Сальникова [10] результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов рассматривается через призму свойств нервной системы, что вполне оправдано, однако мы полагаем, что рассмотрение этого фактора недостаточно полно раскрывает эффективность и надежность соревновательной деятельности. Автором показано, что на реализацию соревновательных целей у тяжелоатлетов оказывают влияние типологические свойства нервной системы и некоторые психомоторные качества. Реализации поставленной цели способствуют: подвижность процесса возбуждения, преобладание возбуждения и уравновешенность процессов возбуждения и торможения, также психомоторные качества: высокий психомоторный тонус, эмоциональная лабильность, агрессивность. Однако, наличие преобла-

дания возбуждения может отрицательно сказываться на предстартовом состоянии, способствуя проявлению предстартовой лихорадки и нарушению двигательных навыков, что ведёт к снижению результативности соревновательной деятельности.

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях во многом определяется его психологической подготовленностью. Результаты проведенных исследований в данном направлении показывают, что в качестве дополнительных компонентов психологической подготовленности могут выступать: содержание предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоциональный интеллект [4, 9]. Исследование факторов, обуславливающих результативность соревновательной деятельности спортсменов различных видов спорта, является актуальной проблемой спортивной психологии.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокого класса в большей степени обусловлена психологическими факторами, обусловленными .

**Цель исследования** – изучить результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокого класса в соревновательном периоде и определить влияние психологической подготовленности спортсменов на достижение высоких результатов.

Задачи исследования: 1. Выявить результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокого класса в соревнованиях высокого ранга. 2. Определить сформированность компонентов психологической подготовленности тяжелоатлетов и их влияние на результативность соревновательной деятельности.

**Методы и организация исследования.** Для решения первой задачи проводился анализ протоколов следующих соревнований по тяжелой атлетике в 2015 году: первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России. В исследовании принимали участие тяжелоатлеты молодежного и основного составов сборной России (м.с.; м.с.м.к.; з.м.с.), всего 13 человек. При анализе протоколов учитывались заявленные результаты в рывке и толчке и результаты, показанные спортсменами на соревнованиях. Коэффициент результативности определялся путем деления выполненного результата на заявленный результат. Психологическая

подготовленность спортсменов и содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов определялись по методикам Г.Д. Бабушкина [2, 3]. Уровень развития эмоционального интеллекта определялся по методике Холла [14].

**Результаты исследования.** На первом этапе исследования предусматривалось изучение предсоревновательной психологической подготовленности тяжелоатлетов и её влияние на результативность соревновательной деятельности. Тестирование психологической подготовленности тяжелоатлетов перед соревнованиями показало следующее. При максимальном значении психологической подготовленности равной 33 баллам, она составила в среднем по группе 30 баллов. Наибольшая сформированность была отмечена следующих компонентов – мотивационно-потребностного, рефлексивного и сенсомоторного. Наименьшие показатели были выявлены в эмоциональном компоненте подготовленности, включающем способность к психорегуляции, ситуативную тревожность, эмоциональное состояние. При максимуме в 3 балла составляющие эмоционального компонента в среднем по группе находились в пределах 2,3-2,5 балла, а индивидуальные показатели некоторых спортсменов составляли 1 балл. Такая тенденция наблюдалась на трех соревнованиях. Спортсмены, имеющие низкие показатели составляющих эмоционального компонента, не выполняли на соревнованиях заявленные результаты. Коэффициент результативности их соревновательной деятельности находился в пределах 0,83–0,98. Спортсмены с высокими показателями эмоционального компонента выполняли и превышали на соревнованиях заявленные результаты. Коэффициент результативности соревновательной деятельности у них находился в пределах 1,0 -1,02.

Таким образом, можно отметить следующее. Психологическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации сформирована недостаточно высоко. Выявленные высокие показатели сформированности спортивной мотивации не обеспечивают высокую результативность соревновательной деятельности. Значимым фактором в этом выступает эмоциональный компонент. В структуре эмоционального компонента выявлены существенные недостатки, что сказывается на результативности их сорев-

новательной деятельности. Совершенствование составляющих эмоционального компонента повысит уровень психологической подготовленности тяжелоатлетов к соревнованиям, что будет способствовать повышению результативности соревновательной деятельности.

Тяжелoатлеты, выступавшие на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили заявленные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%. Коэффициент результативности соревновательной деятельности в рывке и в толчке на всех соревнованиях более единицы был только у двух тяжелоатлетов, у остальных он находился в пределах 0,97–0,99.

На втором этапе исследования предусматривалось выявление содержания предсоревновательной мыслительной деятельности и уровня развития эмоционального интеллекта и их значения в результативности соревновательной деятельности тяжелоатлетов. В этой части исследования приняло участие 11 тяжелоатлетов высокой квалификации. Спортсмены принимали участие в международном турнире Яна Спарре.

Знают ли тренеры, чем наполнены мысли спортсмена перед соревнованием? Можно полагать, что нет. Ибо они работали в этом направлении. Спортсмены знают содержание своей мыслительной деятельности, что было подтверждено результатами опроса перед соревнованием. Однако, какое влияние оказывает содержание мыслительной деятельности на результаты предстоящего соревнования, спортсмены затрудняются с ответом. Общеизвестно, что человек думает о себе, такой он и есть. Если мысли спортсмена наполнены негативным содержанием о предстоящей деятельности, то, как правило, выполнение предстоящей деятельности затруднено и далеко не всегда заканчивается успешно. В этом убедили нас результаты исследования спортсменов высокого класса (конькобежцев, стрелков из пистолета и пловцов-спринтеров). Мы полагаем, что успех в спорте начинается не с желания, а с состояния ума, образа мышления спортсмена. Это положение нашло своё подтверждение и при исследовании тяжелоатлетов высокого класса (табл. 1).

При исследовании содержания предсоревновательной мыслительной деятельно-

Таблица 1

**Результаты выступления тяжелоатлетов на международном турнире памяти Яна Спарре (2015)**

Спортсмен/ квалификация	План/ результат в двоеборье	Занятое место	Мыслительная деятельность	Эмоциональный интеллект
К.Е. м/с	305/310 +	2	56 выс.	73 выс.
П.Д. м/с	325/326 +	3	53 сред.	65 сред.
С.Д. м/с	350/330 –	4	34 низ.	63 сред.
С.А. м/с	280/290 +	2	45 сред.	60 сред.
К.С. м/с	370/370 +	2	58 выс.	71 выс.
М.А. м/с м/к	380/380 +	1	60 выс.	73 выс.
О.А. м/с м/к	380/375 –	1	54 сред.	71 выс.
М.А. м/с	320/305 –	3	44 сред.	58 сред.
Ш.А. м/с	370/370 +	1	58 выс.	68 сред.
Л.Д. засл. м/с	430/430 +	1	60 выс.	75 выс.
Д.Д. засл. м/с	420/415 –	1	60 выс.	73 выс.

Примечание: «+» – выполнен план; «-» – план не выполнен

Таблица 2

**Составляющие эмоционального интеллекта спортсменов (баллы)**

№	Спорт. смены	Э.О.	У.Э.	С.М.	ЭМ	Р.Э.	Общий показатель
1	К.Е. м/с	15	13	16	15	14	73(выс)
2	П.Д. м/с	13	14	16	12	10	65 (ср)
3	С.Д. м/с	11	15	15	10	12	63 (ср)
4	С.А. м/с	15	15	12	10	8	60 (ср)
5	К.С. м/с	16	16	16	11	12	71 (выс)
6	М.А. м/с м/к	16	15	16	14	2	73 (выс)
7	О.А. м/с м/к	14	14	16	14	13	71 (выс)
8	М.А. м/с	11	14	12	11	10	58 (ср)
9	Ш.А. м/с	14	14	13	14	13	68 (ср)
10	Л.Д. засл. м/с	16	16	16	15	12	75 (выс)
11	Д.Д. засл. м/с	16	15	15	13	14	73 (выс)
	X ср	14,0	14,6	14,8	12,6	12,0	68,2 (ср)
	σ	±2,0	±1,8	±2,1	±2,3	±2,5	±5,1

Примечание: Э.О. – эмоциональная осведомленность; У.Э. – управление эмоциями; С.М. – самомотивация; ЭМ – эмпатийность; Р.Э. – распознавание эмоций других людей.

сти спортсменов выявлялась её позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 6 человек: из них два заслуженных мастера спорта и два мастера спорта международного класса. Все спортсмены этой группы заняли 1-2 места в своей весовой категории. Артем Окулов, имеющий высокий показатель позитивной составляющей мыслительной деятельности, завоевал на чемпионате Мира золотую медаль (г. Хьюстон, 2015). Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли в своих весовых категориях 3-4 места. В этой связи мы предлагаем для работы со спортсменами методику формирования позитивного мышления, которая изложена в книге «Интеллек-

туально-психологическая подготовка спортсмена» [3]. Рекомендации, приведённые в ней, используются нами при работе с пловцами-спринтерами высокой квалификации Омской области. Получены положительные результаты, заключающиеся в повышении результативности соревновательной деятельности пловцов [9].

Следующий психологический фактор, изучаемый нами при исследовании тяжелоатлетов, являлся эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект характеризуется как совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой [14]. К составляющим эмоционального интеллекта относятся: эмоциональная осведомленность (ЭО), отражающая знание человеком своих сильных и

слабых сторон; управление своими эмоциями (УЭ); самомотивация (СМ), характеризующая стремление человека к поставленной цели; эмпатия (ЭМ) – способность поставить себя на место другого, умение сопереживать другому человеку; распознавание эмоций других людей (РЭ). Мы предполагали, что в силу особенностей занятий тяжелой атлетикой, наиболее ярко проявляются первые три составляющие эмоционального интеллекта ЭО, УЭ, СМ, что потом и подтвердилось.

Уровень развития эмоционального интеллекта в целом и его составляющих у тяжелоатлетов представлен в таблице 2. При максимуме в 18 баллов наиболее высокие показатели выявлены в следующих составляющих эмоционального интеллекта: эмоциональной осведомленности (14 баллов); управлении эмоциями (14,6 балла); самомотивации (14,8 балла). По-видимому, продолжительные занятия спортом способствуют повышению уровня развития перечисленных составляющих эмоционального интеллекта, который в свою очередь, способствует достижению высоких спортивных результатов в тяжелой атлетике. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта выявлен у шестерых спортсменов. Причем в эту группу входят мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта. Тяжелоатлеты с высоким уровнем эмоционального интеллекта заняли на соревновании (международный турнир на приз Яна Спаре) 1-2 места, спортсмены со средним уровнем развития эмоционального интеллекта заняли 3-4 места. Артем Окулов, имеющий высокий уровень эмоционального интеллекта позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности, завоевал звание чемпиона Мира (2015, г. Хьюстон).

Мы предполагали, что мыслительная деятельность и эмоциональный интеллект взаимосвязаны между собой. Вычисление коэффициента корреляции показало, что между

эмоциональным интеллектом и содержанием мыслительной деятельности имеется высокая корреляционная взаимосвязь  $r=0,815$ . Практические действия спортсменов при управлении эмоциональным состоянием связаны с эмоциональной осведомленностью. Спортсмены знают свое состояние, умеют его определять и находить средства и методы его оптимизации.

**Заключение.** При высоких показателях мотивационного, рефлексивного и сенсорного компонентов психологической подготовленности тяжелоатлетам не всегда удается реализовать накопленный потенциал в соревновательных условиях. В неудачном выступлении сказывается недостаточная сформированность эмоционального компонента как наиболее динамичного, подверженного влиянию различных факторов. Спортсмены с низкими показателями эмоционального компонента, как правило, не выполняют на соревнованиях запланированный результат. Коэффициент результативности их соревновательной деятельности находился в пределах 0,83– 0,98.

Тяжелоатлеты, выполнившие и перевыполнившие заявленные результаты на соревнованиях, имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, содержание их предсоревновательной мыслительной деятельности характеризуется позитивной направленностью. Спортсмены, не выполнившие заявленные результаты на 15-20 кг в соревновании, имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта и предсоревновательной мыслительной деятельности. Выявлен резерв в повышении результативности соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокого класса, заключающийся в повышении: показателей эмоционального компонента психологической подготовленности, эмоционального интеллекта и позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности.

### Литература.

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2001. – 132 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2012. – 328 с.
3. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.



4. Бабушкин Г.Д. Переносимость психической нагрузки и её влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Е.А. Скорук // Омский научный вестник. – 2014. – № 3. – С. 171-174.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 320 с.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 454 с.
8. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
9. Рыбин Р.Е. Предсоревновательная подготовка пловцов высокой квалификации / Р.Е. Рыбин, Г.Д. Бабушкин, В.П. Бачин // Омский научный вестник. – 2015. – С. 187-191.
10. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2003. – 262 с.
11. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с.
12. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дисс. ... канд. пед. наук / А.П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 150 с.
13. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки / А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.
14. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.
15. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б.П. Яковлев. – Сургут: СГПУ, 2007. – 201 с.

