



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF HIGH-QUALIFICATION ATTACKERS AS A FACTOR OF SUCCESS IN COMPETITIVE ACTIVITIES



**Бабушкин
Геннадий Дмитриевич** – д-р
пед. наук, профессор кафедры
теории и методики физической
культуры и спорта Сибирского
государственного университета
физической культуры и спорта
(СибГУФК), Омск, Россия,
gena41@mail.ru
Babushkin Gennady – Doctor of
Pedagogical Sciences, Professor
of the Department of Theory and
Methods of Physical Culture and

Sport, Siberian State University of Physical Culture and
Sport (SibGUFK), Omsk, Russia



**Ковбель
Сергей Олегович** – магистр
физической культуры, тренер
молодежной сборной России
по тяжелой атлетике, Россия,
kovbel93@mail.ru
Kovbel Sergey – Master of
Physical Education, coach of the
Russian youth weightlifting team,
Russia

Ключевые слова: факторы, психологическая подготовленность, высококвалифицированные тяжелоатлеты, результативность, соревновательная деятельность.

Аннотация. Исследование психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации и результатов их выступления на Кубке России, показало недостаточно высокую сформированность составных компонентов подготовленности некоторых спортсменов, что сказалось на результатах их выступления на соревновании. Тяжелоатлеты, имеющие средние и низкие показатели психологической подготовленности не выполняют заявленные результаты.

Keywords: factors, psychological readiness, highly skilled weightlifters, performance, competitive activity.

Abstract. The study of psychological readiness of highly qualified weightlifters and the results of their performance at the Russian Cup showed that the athletes of some athletes were not sufficiently highly formed, which affected the results of their performance at the competition. Weight-lifters with average and low rates of psychological preparedness do not perform the stated results.

Актуальность исследования. Перед спортсменами при подготовке к соревнованиям 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 [6, 7]. Ранг спортивных

соревнований предъявляет высокие требования к психологической подготовленности спортсмена, которая может иметь недостаточный уровень сформированности на момент участия в соревновании [1, 5]. В этой связи далеко не каждый спортсмен способен выйти на уровень готовности к реализации на соревнованиях своей подготовленности (физической, технической, тактической), так как на степень реализации подготовленности тяжелоатлетов весьма существенное влияние оказывает психологическая подготовленность спортсмена, включающая ряд компонентов [2, 3].

Как показывают результаты исследований некоторых авторов [1, 2], успешность выступления спортсменов на соревнованиях во многом определяется уровнем сформированности предсоревновательной психологической подготовленности. Результаты проведенных исследований в данном направлении показывают, что в качестве значимых компонентов психологической подготовленности

выступают содержание предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоциональный интеллект [2, 3, 4 и др.]. Исследование факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, является актуальной проблемой спортивной психологии.

Проблема исследования заключается в поиске путей совершенствованию психологической подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе значимости психологических факторов в результативности соревновательной деятельности.

Цель исследования – выявить причины неуспешного выступления на соревнованиях высокого ранга высококвалифицированных тяжелоатлетов – членов молодежной сборной России.

Гипотеза исследования. Предполагается, что успешность соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов в значительной степени обусловлена психологической

Таблица 1 – Предсоревновательная психологическая подготовленность тяжелоатлетов на этапе подготовки к чемпионату России (2018), баллы

Составляющие психологической подготовленности	Тяжелотлеты / квалификация									
	1 МСМК	2 МСМК	3 М/С	4 МСМК	5 МСМК	6 М/С	7 М/С	8 М/С	9 МСМК	10 М/С
Спортивная мотивация	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
Соревновательная мотивация	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2
Стремление к достижению высоких результатов	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1
Ситуативная тревожность	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2
Эмоциональное состояние	3	3	3	2	3	2	1	3	3	1
Мотивационное состояние (тест Люшера)	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
Способность к психорегуляции	1	2	3	1	3	2	2	3	3	1
Воспроизведение мышечного усилия	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
Реакция на движущийся объект	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2
Отношение к предстоящему соревнованию	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1
Личностная значимость соревнования	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1
Сумма	27	31	32	24	31	23	23	30	32	18

Примечание: 3 балла – высокий уровень психологической подготовленности; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Таблица 2 – Результаты выступления тяжелоатлетов на чемпионате России (2018), кг

Тяжелoaтлеты	Рывок		Толчок	
	План	Результат	План	Результат
1 – мсмк	165	165	210	206 -
2 – мсмк	160	150 -	190	185 -
3 – м/с	160	160	210	212 +
4 – мсмк	175	0 -		0 -
5 – мсмк	135	134 -	165	165
6 – м/с	160	158 -	200	0 -
7 – м/с	170	0 -		0 -
8 – м/с	155	157	195	191 -
9 – мсмк	140	145	170	175 +
10 – м/с	175	165 -	200	0 -

подготовленностью спортсменов и тактикой соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов в соревнованиях высокого ранга.

2. Определить влияние предсоревновательной психологической подготовленности и тактических установок тяжелоатлетов высокой квалификации на успешность выступления на соревнованиях.

Методы и методики исследования: теоретический анализ специальной литературы; анализ протоколов соревнований высокого ранга; тестирование, опрос; методы математической статистики. Успешность соревновательной деятельности определялась путем сопоставления заявленного и выполненного результатов. Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсменов определялась по методикам [3, 5].

Организация исследования. Исследование результативности соревновательной деятельности тяжелоатлетов проходило при подготовке спортсменов к чемпионату России по тяжелой атлетике среди молодежи (2018 г.). В исследовании приняли участие тяжелоатлеты молодежного состава сборной России (м.с.; м.с.м.к.), всего 10 человек.

Результаты исследования. Тяжелoaтлеты, выступавшие на соревновании, выполнили и

перевыполнили заявленные результаты только в 7 подходах из 20, что составило всего 35% (таблица 1). Аналогичные результаты были получены нами при исследовании выступления тяжелоатлетов основного состава сборной России на ряде международных соревнований [2].

Рассмотрим сформированность и влияние психологической подготовленности тяжелоатлетов на результативность соревновательной деятельности. При максимальном значении психологической подготовленности равной 33 баллам, высокий уровень (32 балла) был выявлен у двух тяжелоатлетов, которые выполнили заявочные результаты.

В структуре психологической подготовленности выявлены довольно высокие показатели мотивационно-потребностного и сенсомоторного компонентов. Значительно ниже сформирован эмоциональный компонент психологической подготовленности тяжелоатлетов.

Тяжелoaтлеты, имеющие низкие показатели составляющих эмоционального компонента, не выполняли на соревнованиях заявленные результаты. Таким образом, выявленные высокие показатели сформированности психологической подготовленности, включающие мотивационно-потребностный, рефлексивный и сенсомоторный компоненты не обеспечивают высокую результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

Значимым фактором в этом выступает эмоциональный компонент психологической подготовленности как наиболее динамичный и чувствительный к воздействиям на спортсменов различных факторов. В структуре эмоционального компонента (эмоциональное состояние, ситуативная тревожность, способность к психорегуляции) выявлены существенные недостатки, что сказывается на результативности соревновательной деятельности.

В 6-ти подходах из 20-ти спортсмены получили нулевые оценки (не взяли начальный вес). В толчке 7 спортсменов, в рывке 6 спортсменов не выполнили заявленные результаты (таблица 2). Успешность выступления тяжелоатлетов составила всего 35%. Что же явилось причиной таких низких результатов тяжелоатлетов – кандидатов в основной состав сборной России?

Для выявления причин неуспешного выступления тяжелоатлетов перед соревнованием было проведено тестирование предсоревновательной психологической подготовленности и проведен анализ тактических установок спортсменов на соревновании.

Существенным фактором, определяющим успешность соревновательной деятельности тяжелоатлетов, является недостаточный уровень сформированности предсоревновательной психологической подготовленности у 5-ти спортсменов, составивший 18-25 баллов из 33 возможных. Четверо из спортсменов получили нулевые оценки. Из составляющих психологической подготовленности недостаточно сформированы следующие: способность к психорегуляции, стремление к достижению высоких результатов, личностная значимость для спортсмена результатов предстоящего соревнования, отношение к предстоящему соревнованию (табл. 1). Проведенный однофакторный анализ по Фишеру показал существенное влияние сформированности предсоревновательной психологической подготовленности на результативность соревновательной деятельности. Коэффициент Фишера составил $F_{расч} = 8,7$ при $F_{крит} = 4,2$.

Вторым фактором неудачных выступлений, на наш взгляд, явилось неправильное программирование тяжелоатлетами соревновательной деятельности, заключающееся в том, что спортсмены заказывали на первом подходе предельный вес штанги, который не смогли преодолеть. В результате в 6-ти подходах тяжелоатлеты не подняли первый заказанный вес. В этой связи необходимо тщательное предварительное программирование

предстоящей соревновательной деятельности и проверять его эффективность на предсоревновательном этапе.

Выводы. Выявленный у части тяжелоатлетов – членов сборной молодежной России высокий уровень сформированности некоторых компонентов психологической подготовленности спортсменов (мотивации, сенсомоторной регуляции и личностной значимости результатов предстоящего соревнования) обеспечивает в определенной мере успешность выступления на соревнованиях. Тяжелоатлеты, выполнившие и перевыполнившие заявленные результаты, имеют высокие показатели психологической подготовленности в пределах 30-32 балла (при максимуме 33 балла).

Тяжелоатлеты, имеющие средние и низкие показатели психологической подготовленности (эмоциональное состояние, ситуативная тревожность, способность к психорегуляции), как правило, не выполняют на соревнованиях запланированный результат.

В успешности выступления тяжелоатлетов на соревнованиях существенно значение имеет программирование предстоящей соревновательной деятельности и следование ему на соревнованиях. Неправильное планирование начального и последующего весов приводит к неудачному выступлению, вплоть до нулевой оценки за упражнение.

Практические рекомендации. На основе полученных в исследовании результатов можно рекомендовать следующее:

- 1) вначале предсоревновательного этапа выявлять сформированность предсоревновательной психологической подготовленности тяжелоатлетов;
- 2) особое внимание следует уделять формированию эмоционального компонента при подготовке к соревнованиям;
- 3) составлять реальную программу соревновательной деятельности и проверять её эффективность при подготовке к соревнованию.

Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Влияние психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации на результативность соревновательной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев, С.О. Ковбель // Спортивный психолог. – 2016. – № 1. – С. 41–46.
3. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика: теоретические и практические аспекты / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Новосибирск : Сибпринт, 2017. – 216 с.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.

5. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005. – 128 с.

6. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б.П. Яковлев. – Сургут, СурГПУ, 2007. – 201 с.

7. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 311 с.

Literature

1. Alekseev, A.V. Get over yourself! / A.V. Alekseev. – Rostov n/D: Phoenix, 2006. – 352 p.

2. Babushkin, G.D. Influence of psychological fitness of weight-lifters of high qualification on the

effectiveness of competitive activity / G.D. Babushkin, B.P. Iakovlev, S.O. Cowbell // Sportivnyj psiholog. – 2016. – № 1. – P. 41–46.

3. Babushkin, G.D. Psychodiagnostics: theoretical and practical aspects / G.D. Babushkin, B.P. Yakovlev. – Novosibirsk: Sibprint, 2017. – 216 p.

4. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy sports / G.D. Gorbunov. – Moscow: Soviet sport, 2006. – 296 p.

5. Sopov, V.F. Mental state in a stressful professional activity / V.F. Sopov. – Moscow: Academic project, 2005. – 128 p.

6. Yakovlev, B.P. Mental load in high performance sports / B.P. Yakovlev. – Surgut, Surgut, 2007. – 201 p.

7. Yakovlev, B.P. Motivation and emotions in sports activities / B.P. Yakovlev. – Moscow: Soviet sport, 2014. – 311 p.

