



УДК 796:159.9

# ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

## DIAGNOSIS OF PSYCHOLOGICAL QUALITIES IN WEIGHTLIFTERS DURING THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING



**Сытник  
Галина Владимировна** –  
руководитель сектора научно-  
технической информации  
научно-исследовательского  
отдела Национального  
Государственного Университета  
физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург, Россия,  
galya2828@mail.ru

**Sytnik Galina** – head of the sector  
of scientific and technical information of the research  
Department of the National State University of Physical  
Culture, Sport and Health, P.F. Lesgafta, St. Petersburg,  
Russia



**Андреев  
Виталий Владимирович** –  
старший преподаватель кафедры  
психологии Национального  
государственного университета  
физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург,  
vitavv2507@yandex.ru

**Andreev Vitaliy** – Associate  
Professor, Department of  
Psychology of the National  
State University of Physical Culture, Sport and Health, P.F.  
Lesgafta, St. Petersburg, Russia

**Ключевые слова:** кризис, стрессовая ситуация, конфликтная ситуация, кризисная ситуация, феномен преодоления, критическая ситуация.

**Аннотация.** В статье рассматривается диагностика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов во время проведения Социально-психологического тренинга СПТ.

**Keywords:** crisis, stressful situation, conflict situation, crisis of situation, the phenomenon of coping with, critical of situation, socio-psychological training.

**Abstract.** The article deals with the diagnosis of psychological qualities in weightlifters during the socio-psychological training SPT.

**Актуальность исследования.** Актуальность проблемы заключается в важности, более того, в необходимости научения преодолевать кризисные ситуации в спорте, обусловленными детерминированными внутренними факторами (страх перед противником, боязнь получить травму, стресс, усталость, эмоциональная неустойчивость, неуверенность и т.д.), внешними факторами (необъективность судей, социально-психологические особенности межличностных связей, отчисление из спорта, отбор и т.д.), с которыми спортсмен

сталкивается на протяжении всей своей спортивной карьеры.

Следует отметить, что успешное и эффективное преодоление кризисных ситуаций спортсменами напрямую зависит от способности спортсмена управлять своим состоянием, вовремя мобилизоваться, показав лучший результат в соревновательной деятельности [1, 2].

**Цель исследования.** С целью проверки эффективности разработанной программы социально-психологического тренинга нами в период с

2012 по 2018 год проведен психолого-педагогический эксперимент с квалифицированными спортсменами-тяжелоатлетами [3].

**Организация исследования.** СПТ проводился со спортсменами тяжелоатлетами 2 раза, в октябре 2012 года и в октябре 2018 года перед ответственными соревнованиями по специально разработанной программе: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» [3], адаптированной с учетом психологических качеств и потребностей тяжелоатлетов.

В качестве испытуемых были привлечены 17 спортсменов из СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского, из них 10 юношей, 7 девушек, уровень мастерства: КМС – 10 человек, МС – 8 человек.

**Методы исследования.** При проведении СПТ для выявления динамики показателей

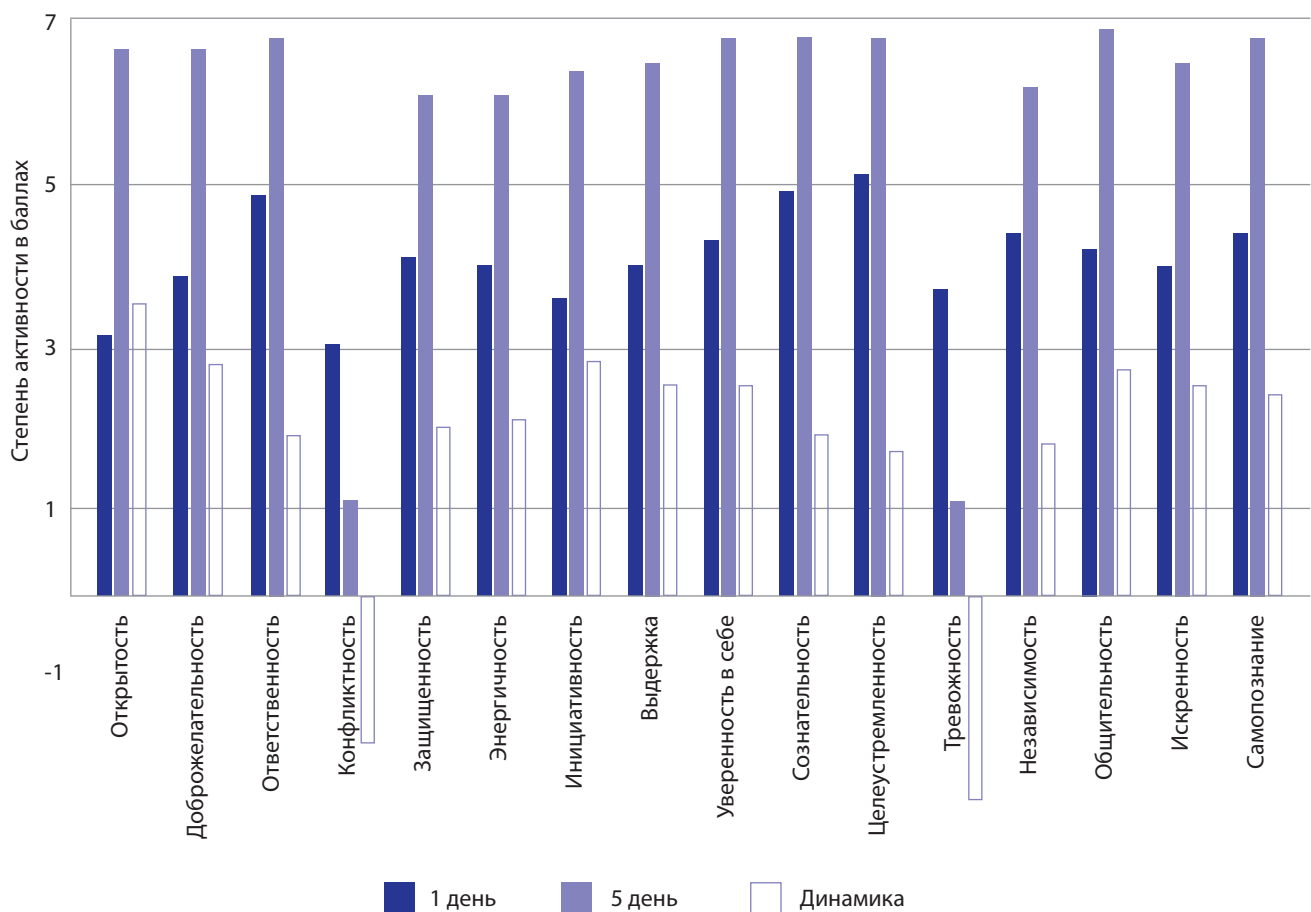
психологических качеств у тяжелоатлетов, спортсменам тяжелоатлетам была выдана рабочая тетрадь участника СПТ, в которой спортсмены в начале и в конце дня каждого тренинга должны были фиксировать по 7-ми балльной шкале свои психологические качества, такие как искренность и инициативность, независимость и общительность, тревожность и конфликтность, выдержка и энергичность, ответственность и открытость, доброжелательность и защищенность, уверенность в себе и целеустремленность, самопознание и сознательность. Полученные данные были нами обработаны с помощью программы STATGRAPHICS Centurion XVI.

**Результаты исследования.** Для того, чтобы изучить специфику изменения психологических качеств у тяжелоатлетов в зависимости от дня проведения СПТ, мы построили графики динамики

**Таблица – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов в первый и последний дни проведения СПТ (n=17)**

Психологические качества	1 день	5 день	динамика
	( $\bar{X} \pm m$ )	( $\bar{X} \pm m$ )	$\bar{X}$
Открытость	3,1±0,2	6,7±0,1	3,6
Доброжелательность	3,9±0,2	6,7±0,2	2,8
Ответственность	4,9±0,2	6,8±0,1	1,9
Конфликтность	3,0±0,3	1,1±0,1	-1,9
Защищенность	4,1±0,2	6,1±0,2	2,0
Энергичность	4,0±0,2	6,1±0,3	2,1
Инициативность	3,6±0,3	6,4±0,2	2,8
Выдержка	4,0±0,4	6,5±0,2	2,5
Уверенность в себе	4,3±0,3	6,8±0,1	2,5
Сознательность	4,9±0,2	6,8±0,1	1,9
Целеустремленность	5,1±0,3	6,8±0,1	1,7
Тревожность	3,7±0,3	1,1±0,1	-2,6
Независимость	4,4±0,2	6,2±0,1	1,8
Общительность	4,2±0,2	6,9±0,1	2,7
Искренность	4,0±0,3	6,5±0,2	2,5
Самопознание	4,4±0,2	6,8±0,1	2,4

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее значение;  $m$  – ошибка среднего значения;



**Рисунок – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов в первый и последний день проведения СПТ (n=17)**

показателей активности психологических качеств у спортсменов в зависимости от дня СПТ.

Мы решили также посмотреть, насколько изменились психологические качества личности спортсменов за время проведения СПТ. Для этого мы провели диагностику психологических качеств спортсменов в первый и пятый дни СПТ и представили результаты в (Таблица).

Как видно из таблицы, интенсивность показателей психологических качеств у тяжелоатлетов увеличилась. Особенно следует отметить показатель «открытости», который вырос на 3,6 баллов с 3,1 до 6,7 баллов. Таким образом спортсмены почувствовали, что они одна команда, стали проявлять «эмпатию» и «доброжелательность» (показатель вырос на 2,8 баллов с 3,9 до 6,8 баллов) к друг другу. Спортсмены стали более «общительны» (на 2,7 баллов), «инициативны» (на 2,8 баллов), «выдержаны» (на 2,5 баллов), а уровень «конфликтности» и «тревожности» понизился с 3 до 1,1 и с 3,7 до 1,1, соответственно.

На рисунке наглядно видно, как изменились психологические качества у тяжелоатлетов ЭГ в первый и последний день проведения СПТ.

**Выводы:** При сравнении показателей активности психологических качеств у спортсменов необходимо отметить, что у тяжелоатлетов особенно вырос показатель «уверенность в себе» на 2,5 баллов (с 4,3 до 6,8 баллов), что свидетельствует о том, что спортсмены поверили в себя и в свои силы.

Обобщение выше приведенных данных свидетельствует о том, что проведенный СПТ обеспечил однонаправленную положительную динамику развития важных для спортсменов психологических качеств, что свидетельствует о безусловной целесообразности использования СПТ в практике подготовки спортсменов высокого класса.

#### Литература

1. Андреев, В.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на

личность спортсменов / В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2016. – №4(43). – С. 83–86.

2. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг по преодолению кризисных ситуаций как современная тенденция психолого-педагогического обеспечения спортсменов / Г.В. Сытник // Сборник материалов: IX Международный научный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье – 2019». – СПб., 2019. – 271 с.

3. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг как современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов / Г.В. Сытник // Рудиковские чтения – 2019: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. НОУ РГУФКСМиТ, 2019. – М. – С. 207–211.

4. Сытник, Г.В. Характеристика психологических кризисов у спортсменов различных специализаций / Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2019. – №2(53). – С. 51–53.

### Literature

1. Andreev, V.V. Empirical studies of the influence of crisis sports situations on the personality of athletes / V.V. Andreev, G.V. Sytnik // Sportivnyj psiholog. – 2016. – №4(43). – P. 83–86.

2. Sytnik, G.V. Socio-psychological training to overcome crisis situations as a modern trend of psychological and pedagogical support of athletes / G.V. Sytnik // Sbornik materialov: IX Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress «Sport, Chelovek, Zdorov'e – 2019». – SPb., 2019. – 271 p.

3. Sytnik, G.V. Socio-psychological training as a modern method of psychological support to improve the skill level of weightlifters / G.V. Sytnik // Rudikovskie chteniya – 2019: Materialy XV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. NOU RGUFKSMiT, 2019. – M. – P. 207–211.

4. Sytnik, G.V. Characteristics of psychological crises by athletes of different specializations / G.V. Sytnik // Sportivnyj psiholog. – 2019. – №2(53). – P. 51–53.

