



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
	($X \pm m$)	($X \pm m$)	\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;

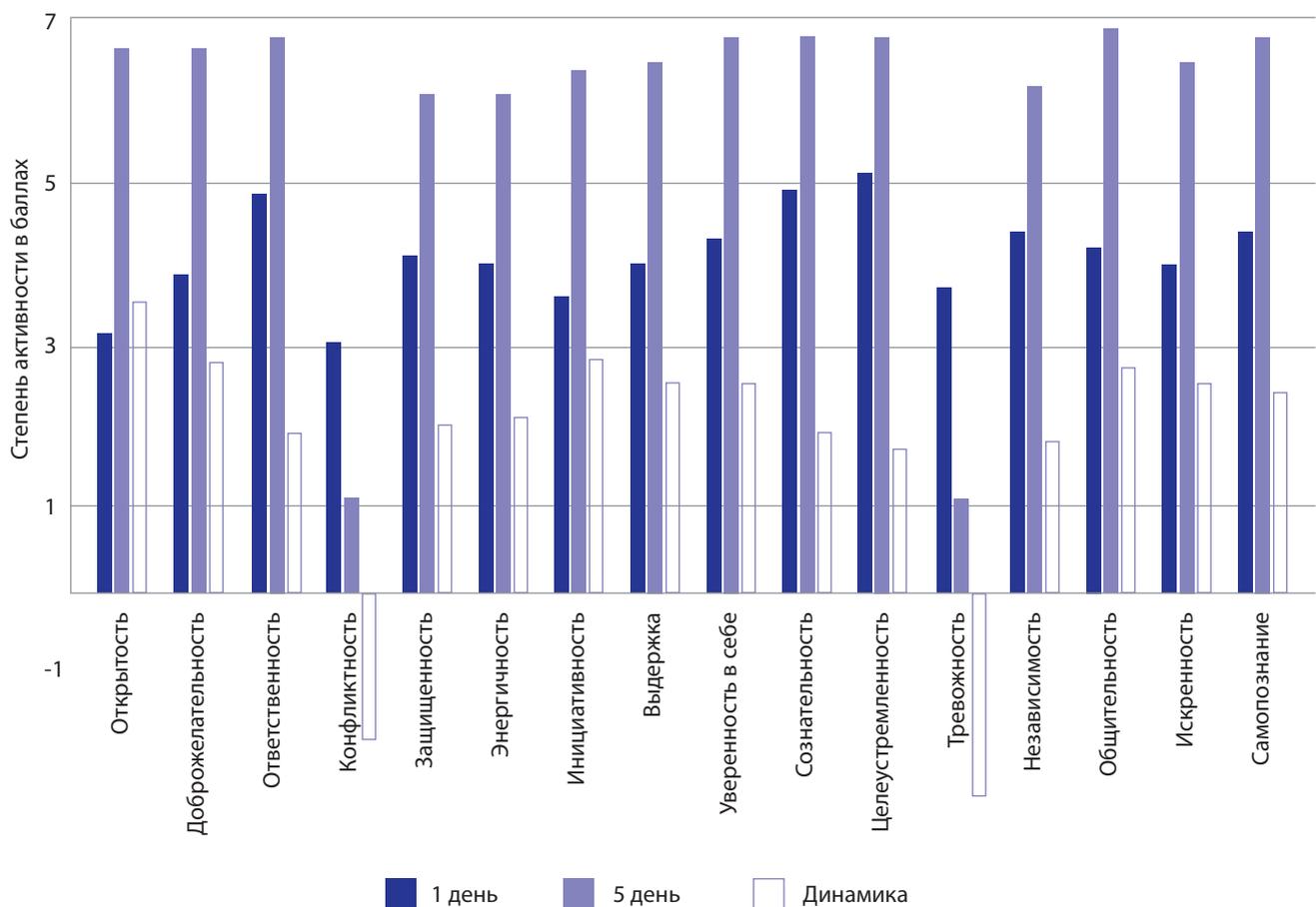


Рисунок – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов в первый и последний день проведения СПТ (n=17)

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.

