УДК 796.092.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ДЕМОНСТРАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

[1]Бабушкин Г.Д., [2]Шумилин А.П., [3]Бабушкин Е.Г., [1]Рыбин Р.Е., [4]Искаков М.И.

[1]ФГОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: gena41@mail.ru;

[2]ФГОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, e-mail: aps53aps@mail.ru;

[3]ФГОУ ВО «Омский государственный институт сервиса», Омск, e-mail: evgen.bab@mail.ru;

[4]ФГОУ ВО «Карагандинский государственный университет им. Е.А. Бекетова», Караганда, e-mail: muhtar-1960@mail.ru

Настоящая статья посвящена исследованию влияния психологических факторов на демонстрацию спортсменами высокой квалификации своей подготовленности на соревнованиях высокого ранга. Проведено наблюдение за выступлением на соревнованиях высокого ранга спортсменов высокой квалификации различных видов спорта. У спортсменов выявлялся уровень эмоционального интеллекта и направленности мыслительной деятельности перед соревнованием. У спортсменов выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта, что может повлиять на предстартовое состояние спортсмена и его готовность к реализации подготовленности на соревнованиях. Анализ результатов выступления спортсменов на соревнованиях подтвердил выдвинутое нами предположение. Это свидетельствует о наличии возможностей повышения результативности соревновательной деятельности за счет повышения уровня позитивной направленности мыслительной деятельности спортсменов и эмоционального интеллекта. У отдельных спортсменов (тяжелоатлетов) выявлены высокий уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта. Эти спортсмены демонстрировали на соревнованиях высокие спортивные результаты и личные рекорды. Полученные результаты свидетельствуют о существенном их влиянии на выступление на соревнованиях. Об этом свидетельствуют результаты проведённого однофакторного дисперсионного анализа по Фишеру. Выдвинутые в статье положения указывают на необходимость совершенствования психологической подготовки спортсменов, в частности повышение позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и повышение уровня сформированности эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: спортсмены высокой квалификации, соревновательная деятельность, мыслительная деятельность, эмоциональный интеллект

THE PSYCHOLOGICAL FACTORS ASSISTING DEMONSTRATION BY HIGHLY SKILLED SPORTSMEN OF HIGH SPORTS RESULTS

[1]Babushkin G.D., [2]Shumilin A.P., [3]Babushkin E.G., [1]Rybin R.E., [4]Iskakov M.I.

[1]Siberian State University of Physical Training and Sports, Omsk, e-mail: gena41@mail.ru;

[2]Siberian Federal University, Krasnoyarsk, e-mail: aps53aps@mail.ru;

[3]Omsk State College of Service, Omsk, e-mail: evgen.bab@mail.ru;

[4]Karaganda State University it. E.A. Beketov», Karaganda, e-mail: muhtar-1960@mail.ru

This article investigates the impact of psychological factors on the demonstration of sportsmen of high qualification of its readiness for high-level competitions. Conducted monitoring of performance at competitions of the high rank sportsmen of high qualification of different sports. The athletes showed the level of emotional intelligence and focus of mental activity before the competition. The athletes revealed a medium level positive precompetitive mental activity and emotional intelligence, which may impact on the pre condition of the athlete and his willingness to implement preparedness at the competition. The analysis of results of performances of athletes at the competition confirmed the assumption put forward by us. This indicates possibilities to improve the performance of competitive activity by increasing the level of positive mental activity of athletes and emotional intelligence. Individual athletes (weightlifters) revealed a high level of positive component precompetitive mental activity and emotional intelligence. These athletes showed at the competitions by high sport achievements and personal bests. The results indicate a significant impact on the performance at the event. This is evidenced by the results of the univariate analysis of variance on the Fisher. Put forward in the article of provisions indicate the necessity of improvement of psychological training of athletes, in particular an increasing positive component precompetitive mental activity and the improvement of the level of emotional intelligence.

Keywords: sportsmen of high qualification, competitive activity, cogitative activity, emotional intelligence

Соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации сопряжена с высокой степенью ответственности за результаты, высокой эмоциональной напряженностью и необходимостью решения оперативных задач, возникающих в соревновании [4; 5; 8 и др.]. Это представляет высокую психическую нагрузку для спортсмена, которая сказывается на состоянии, поведении и результативности соревновательной

деятельности спортсменов [2; 3; 9 и др.]. В психологии спорта остаются неизученными ряд вопросов, имеющих высокую значимость для тренера и спортсмена. Знает ли тренер содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена в процессе подготовки к соревнованию, какова её направленность, каково её влияние на результаты выступления спортсмена на соревнованиях? Скорее всего, нет.

При непосредственной подготовке к соревнованию спортсмен находится в состоянии неопределенности будущих соревновательных результатов. У спортсмена может проявляться неуверенность в достижении поставленной цели. Мыслительная деятельность спортсмена зациклена на его недостатках, и в этом случае является тормозом в росте его спортивного мастерства. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает, как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрицательное то, чего нет, а не на то, что должно быть. В структуре спортивной мотивации спортсмена может преобладать мотивация избегания неудачи над мотивацией достижения успеха. Зачастую тренеры выдвигают неподготовленного спортсмена для участия в соревновании, что ведет к проявлению и дальнейшему закреплению неблагоприятного предстартового состояния и неуспешному выступлению. Если в сознании спортсмена укоренилась слабость в чем-либо, то это наверняка будет сдерживающим фактором его соревновательной деятельности и спортивного совершенствования. Для продвижения спортсмена в своем совершенствовании необходимо, прежде всего, изменить образ его мыслей, их содержание на позитивное направление. Спортсмен, обладающий сознанием удачника, настроен на успех, у него преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудачи. В подготовке спортсменов тренеры особое внимание уделяют физической, тактической, технической подготовкам спортсмена. Перед соревнованием тренеры уделяют внимание созданию мотивации. Однако мотивация без позитивного мышления спортсмена может оказаться бесполезной. Можно с уверенностью утверждать, что содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена и её формирование является актуальной проблемой спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки.

Демонстрация спортсменами высоких спортивных результатов на соревнованиях, высокой физической и технической подготовленности в значительной степени обусловлена психологическими факторами. Высококвалифицированные спортсмены: мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, имеющие высокий уровень физической и технической подготовленности, не всегда могут их демонстрировать на соревнованиях высокого ранга: чемпионатах России, мира, Олимпийских играх. Проведенные нами ранее исследования и спортивная практика показывают, что спортсмены высокой квалификации выполняют и перевыполняют запланированные результаты только в 40% случаев [2; 3; 9]. Поиск факторов, обусловливающих успешность выступления спортсменов на соревнованиях, является актуальной проблемой спортивной психологии, а также теории и методики спортивной тренировки и является предметом исследований ряда авторов [1; 4; 6; 7; 8 и др.].

Целью исследования являлось выявление направленности предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта у спортсменов высокой квалификации и определение их влияния на демонстрацию спортсменами высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Гипотеза исследования: предполагалось, что демонстрация высококвалифицированными спортсменами высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга обусловлена позитивной направленностью предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена и уровнем сформированности эмоционального интеллекта.

Материалы и методы исследования

У спортсменов были выявлены направленность предсоревновательной мыслительной деятельности по методике Г.Д. Бабушкина [1] и уровень сформированности эмоционального интеллекта по методике Н. Холла [8]. В исследовании приняли участие 100 спортсменов следующих видов спорта: плавания, тяжелой атлетики, борьбы, волейбола, лыжного спорта, фристайла. Спортсмены участвовали в ряде соревнований высокого ранга: чемпионаты России, Европы, мира; международные турниры. В соревнованиях по плаванию, тяжелой атлетике фиксировались заявленные результаты и реальные результаты. Позитивная направленность мыслительной деятельности определяется по следующей шкале: 55–60 баллов – высокий уровень; 35–54 балла – средний уровень; 20–34 балла – низкий уровень.

В структуру эмоционального интеллекта входят следующие составляющие: эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; распознавание эмоций других людей. Суммарный показатель эмоционального интеллекта определяется по шкале: 70–90 баллов – высокий уровень; 40–69 баллов – средний уровень; 39 баллов и менее – низкий уровень. Определяется также уро-

вень каждой из составляющих по следующей шкале: 14–18 баллов – высокий уровень; 8–13 баллов – средний уровень; 7 баллов и менее – низкий уровень.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов тестирования спортсменов показал следующее (табл. 1). У представителей всех видов спорта выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта. Это свидетельствует о наличии возможностей повышения результативности соревновательной деятельности за счет повышения уровня позитивной направленности мыслительной деятельности спортсменов и эмоционального интеллекта. У отдельных спортсменов (тяжелоатлетов) выявлены высокие показатели мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта (табл. 2), что способствует демонстрации на соревнованиях высоких результатов.

Таблица 1

Направленность мыслительной деятельности и эмоциональный интеллект высококвалифицированных спортсменов (баллы) $x \pm \sigma$

Вид спорта	Направленность мышления	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Плавание (n = 20)	48,3 ± 4,6 сред.	11,2 ± 1,4	12,2 ± 1,1	13,4 ± 1,2	10,2 ± 1,0	9,3 ± 0,8
Тяжелая атлетика (n = 21)	48 ± 5,2 сред.	14,3 ± 1,4	15,4 ± 1,6	14,7 ± 1,6	12,1 ± 1,3	11,2 ± 1,0
Волейбол (13)	48,7 ± 4,3 сред.	9,8 ± 1,1	7,1 ± 0,7	8,2 ± 1,0	9,7 ± 0,9	9,4 ± 1,1
Фристайл (18)	51,6 ± 5,2 сред.	8,8 ± 0,7	7,0 ± 0,6	10,5 ± 1,1	7,6 ± 0,8	9,2 ± 0,9
Борьба (22)	50,2 ± 5,3 сред.	10,4 ± 1,2	6,9 ± 0,8	11,6 ± 1,5	7,7 ± 0,8	8,7 ± 1,1
Лыжный спорт (7)	51,5 ± 5,2 сред.	9,7 ± 0,8	8,8 ± 0,9	12,4 ± 1,3	9,7 ± 0,7	10 ± 0,8

Таблица 2

Результаты выступления тяжелоатлетов на соревнованиях (баллы)

Спортсмен/квалификация	План / результат в двоеборье (кг)	Занятое место	Мыслительная деятельность (баллы)	Эмоциональный интеллект (баллы)
1. К.Е. м/с	305/310+	2	56 выс.	73 выс.
2. К.С. м/с	370/370+	2	58 выс.	71 выс.
3. М.А. м/с м/к	380/380+	1	60 выс.	73 выс.
4. О.А. м/с м/к	380/375–	1	54 сред.	71 выс.
5. Л.Д. засл. м/с	430/430+	1	60 выс.	75 выс.
6. Д.Д. засл. м/с	420/415–	1	60 выс.	73 выс.
7. Ш.А. м/с	370/370+	1	58 выс.	68 сред.
8. З.О. м/с м/к	270/268–	1	56 выс.	73 выс.
9. М.А. м/с м/к	400/397–	1	54 выс.	73 выс.
10. И.И. засл. м/с	434/457+	1	60 выс.	78 выс.
11. А.Р. засл. м/с	475/440–	1	43 сред.	73 выс.
12. П.Кю м/с м/к	250/230–	5	41 сред.	61 сред.
13. С.А. м/с	280/290+	2	45 сред.	60 сред.
14. Х.Х. м/с м/к	390/376–	5	48 сред.	64 сред.
15. Ю.А. м/с м/к	360/320–	11	38 сред.	64 сред.
16. С.Д. м/с	350/330–	4	34 низ.	63 сред.
17. М.А. м/с	320/305–	3	44 сред.	58 сред.
18. Н.Т. м/с м/к	410/411+	3	56 выс.	63 сред.
19. П.Д. м/с	325/326+	3	53 сред.	65 сред.
20. С.А. м/с м/к	410/390–	9	40 сред.	70 сред.
21. А.Ю. м/с	370/358–	13	38 сред.	62 сред.

Примечание. «+» заявленный результат выполнен; «–» заявленный результат не выполнен.

Предсоревновательная мыслительная деятельность отражает то, на что направлены мысли спортсмена перед соревнованием. В качестве примера приведём два вопроса этого теста:

1. На что направлена ваша мыслительная деятельность перед предстоящим соревнованием?

1) на успешное выступление на соревновании;

2) на объекты и мысли, не связанные с соревнованием;

3) на возможное поражение (неуспешное выступление).

2. Моё сознание наполнено позитивными мыслями в отношении спорта:

1) да, так и есть;

2) иногда появляются отрицательные мысли;

3) в большей части сознание наполнено отрицательными мыслями.

Выбор спортсменом первых вариантов ответов характеризует позитивную направленность мышления спортсмена; выбор вторых вариантов ответов характеризует неопределенную направленность мышления спортсмена; выбор третьих вариантов ответов характеризует негативную направленность мышления спортсмена. У представителей волейбола, фристайла, борьбы, лыжного спорта направленность мыслительной деятельности имеет средний уровень, характеризующий его как неопределенную направленность.

У пловцов высокой квалификации выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 48,3 балла при максимуме 60, что составляет 80 % позитивной направленности мышления спортсмена и средний уровень сформированности эмоционального интеллекта. Видимо, из-за этого пловцы, выступая на соревнованиях высокого ранга, лишь в 32 % случаев смогли выполнить заявленный результат. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта пловцов не способствуют реализации в соревновательных условиях накопленного на тренировках потенциала.

Тяжелоатлеты, выступавшие на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили запланированные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37 %. При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов высокого класса (21 человек) выявлялась её позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании, которая составила в среднем по группе 48 баллов. Позитивная направленность мышления составила 80 %. Первая подгруппа спортсменов в количестве 10 человек (с 1 по 10 номера в табл. 2) имеют высокий уровень позитивной составляющей, 57,6 балла, что составляет 90 %, и высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта. Спортсмены этой подгруппы заняли 1–2 места в своей весовой категории, 6 спортсменов выполнили заявленные результаты. Доказательством значимости предсоревновательной мыслительной деятельности в демонстрации высоких результатов на соревнованиях служит завоевание звания чемпиона мира (2015, г. Хьюстон) российским тяжелоатлетом А. Окуловым. Позитивная составляющая его мыслительной деятельности составляет 100 %.

Вторая подгруппа (в табл. 2 с 11 по 21 номера) – спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности (43,6 балла) и средним уровнем сформированности эмоционального интеллекта (63 балла). Позитивная направленность мыслительной деятельности этой группы спортсменов составила 72,6 %. Тяжелоатлеты заняли в своих весовых категориях 3–4 места и последующие. Из 11 спортсменов только 3 выполнили заявленные результаты.

Проведённый корреляционный анализ между мыслительной деятельностью и эмоциональным интеллектом выявил достаточно высокий коэффициент корреляции $r = 0{,}75$. Эту связь можно видеть при сопоставлении результатов мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта в табл. 2.

Заключение

У спортсменов высокой квалификации выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта, что является сдерживающим фактором в демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Наивысшие показатели

предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта выявлены у тяжелоатлетов – членов сборной России. Преобладание у спортсменов позитивной направленности в предсоревновательной мыслительной деятельности и высокого уровня сформированности эмоционального интеллекта способствует демонстрации высоких результатов на соревнованиях высокого ранга. Повышение позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и уровня эмоционального интеллекта должно быть составной частью психологической подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 228 с.

2. Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е., Бачин В.П. Результативность соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации и факторы её обусловливающие // Теор. и прак. физич. культ. – 2015. – № 1. – С. 138–143.

3. Бабушкин Г.Д., Ковбель С.О. Психоэмоциональные факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации // Омск. науч. вест. – 2015. – № 5. – С. 93–96.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.

5. Психология физической культуры: учебник для физкультурных вузов / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

6. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: монография. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 262 с.

7. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография. – Красноярск: Изд-во Сиб. федер. ун-та, 2010. – 320 с.

8. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

9. Яковлев Б.П. Бабушкин Г.Д. Апокин В.А. Психологические факторы, обусловливающие реализацию подготовленности в соревновательных условиях // Теор. и прак. физич. культ. – 2015. – № 11. – С. 84–86.