

УДК 796.8:159.947.35

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

Симень В.П.*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»,
Чебоксары, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru*

Целью исследования является выявление влияния уровня сформированности компонентов психологической готовности гиревиков высокого класса в соревновательном периоде на успешность выступления в соревнованиях высокого ранга и научное обоснование разработанной методики формирования этой готовности. В определении влияния уровня предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации на результативность соревновательной деятельности приняли участие 11 спортсменов (мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта). Установлено, что высококвалифицированные гиревики реально оценивают свои возможности и правильно прогнозируют свои соревновательные результаты. Формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп спортсменов в возрасте 17–18 лет по 11 испытуемых в каждой показал высокую эффективность реализации в учебно-тренировочном процессе разработанной технологии формирования предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации. Повышение уровня психологической готовности к соревновательной деятельности, наблюдаемое у гиревиков экспериментальной группы под воздействием экспериментальной методики, обусловило повышение коэффициента результативности. Гиревики экспериментальной группы обладали более высоким уровнем реализации своих возможностей в соревновательной деятельности. Повышение уровня психологической готовности к соревновательной деятельности гиревиков возможно при направленном воздействии на познавательную и эмоциональную сферу личности в предсоревновательном периоде.

Ключевые слова: высококвалифицированные гиревики, мыслительная деятельность, эмоциональный интеллект, технология формирования предсоревновательной психологической готовности, соревновательная результативность

FORMATION OF PRE-CONTEST PSYCHOLOGICAL READINESS AT SKILLED KETTLEBELL-LIFTERS

Simen V.P.*Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Ya. Yakovlev, Cheboksary, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru*

The purpose of this research work is to identify the influence of the level of formation of the components of psychological readiness of top kettlebell-lifters in a contest period on the effective performance at top contests and also to scientifically substantiate the developed methods of the formation of pre-contest psychological readiness. To experimentally identify the influence of the level of pre-contest psychological readiness of skilled kettlebell-lifters there have been involved 11 athletes (they were masters of sports, international masters of sports, honoured masters of sports). The article states that skilled kettlebell-lifters can objectively assess their abilities and correctly predict their competition results. The pedagogical experience (that involved the two groups of 17-18-year-old athletes with eleven participants in each group) demonstrated the high efficiency of the implementation of the developed methods of formation of pre-contest psychological readiness of skilled kettlebell-lifters in the training process. The rise in the level of psychological readiness for contests (observed at the kettlebell-lifters from the experimental group) conditioned the rise in the performance ratio. The kettlebell-lifters from the experimental group demonstrated the higher level of the implementation of their abilities in contests.

Keywords: highly skilled kettlebell-lifters, intellectual activity, emotional intelligence, technology of formation of pre-competitive psychological readiness, competitive results

Вопросы подготовки гиревиков высокого класса, способных достойно представлять нашу страну на крупнейших соревнованиях, приобрели актуальность в связи с выходом гиревого спорта на международную арену.

В научно-методической литературе заложены основы предсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В публикациях разных авторов исследование результативности соревновательной деятельности спортсменов предлагается проводить через психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям [1], изучение и учет сформированности спортив-

ной мотивации, психической нагрузки и её переносимости спортсменом, психологической готовности [2]; предсоревновательной мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта [3, 4]. Оправданным является изучение достижения успехов в соревновательной деятельности спортсменов через призму свойств нервной системы [5].

Вопросы совершенствования технологии предсоревновательной психологической подготовки спортсменов описываются в диссертационных исследованиях разных авторов, выполненных в конце XX века и в начале нынешнего столетия. В них научно обоснованию подверглись мето-

дики формирования состояния готовности единоборцев к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей, уровня индивидуальной готовности на основе результатов текущего контроля состояния готовности к соревновательной деятельности.

Применительно к гиревому спорту изучались особенности уровня развития настойчивости и целеустремленности, типа темперамента и мотивов занятия гиревым спортом [6, 7] высококвалифицированных гиревиков, методы и методические приемы регулирования предстартового [8–10] и соревновательного [11, 12] психического состояния, критерии психического утомления в процессе выступления на соревнованиях [13].

Реферативный обзор научно-методической литературы позволяет сделать заключение о существенном влиянии психологической готовности на достижение высоких соревновательных результатов в различных видах спорта, с одной стороны, и недостаточной научной разработанности проблемы формирования психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации к участию в соревнованиях высокого ранга, с другой.

С учетом содержания этого противоречия **целью исследования** является выявление влияния уровня сформированности компонентов психологической готовности гиревиков высокого класса в соревновательном периоде на успешность выступления в соревнованиях высокого ранга и научное обоснование разработанной методики формирования этой готовности.

Гипотеза исследования: мы предположили, что гиревики высокой спортивной квалификации обладают достаточно высоким уровнем сформированности предсоревновательной психологической готовности, и это положительно влияет на результативность соревновательной деятельности; повышение уровня психологической готовности к соревновательной деятельности гиревиков возможно при направленном воздействии на познавательную и эмоциональную сферу личности в предсоревновательном периоде.

Для достижения цели исследования в соответствии с содержанием сформулированной нами гипотезы последовательно решались следующие **задачи:**

1. Определить влияние уровня предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации на результативность соревновательной деятельности.

2. Разработать экспериментальную методику формирования предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации и апро-

бировать эффективность ее практической реализации.

Материалы и методы исследования

В соответствии с первой задачей нашей работы нами было проведено экспериментальное исследование влияния уровня предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации на результативность соревновательной деятельности. Исследования были проведены с участием 11 высококвалифицированных гиревиков. Выборку составили гиревики молодежного и основного составов сборной России (МС, МСМК, ЗМС). Браться заявленные результаты в рывке и толчке и сравнивались с результатами, показанными спортсменами на соревнованиях. Для определения успешности выступления гиревиков на соревнованиях выявлялся коэффициент соревновательной результативности спортсмена, который был найден делением показанного результата на заявленный результат.

Нами полагалось, что чем выше этот показатель, тем в большей степени гиревик смог реализовать свои возможности благодаря более высокому уровню психологической готовности.

Психологическая готовность гиревиков и содержание предсоревновательной мыслительной активности атлетов выявлялись по методикам Г.Д. Бабушкина, уровень развития эмоционального интеллекта определялся по методике Холла [14, 15].

С учетом второй задачи исследования нами был проведен формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп гиревиков в возрасте 17–18 лет. В контрольной группе (КГ) было 11 человек, столько же спортсменов было и в экспериментальной группе (ЭГ). Спортсмены КГ традиционно готовились психологически к участию в соревнованиях через участие в соревнованиях, в работе с ними не проводились специально организованные мероприятия, направленные на формирование состояния психологической готовности к соревновательной деятельности. В учебно-тренировочном процессе гиревиков ЭГ применялась разработанная нами методика формирования предсоревновательной психологической готовности. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2016 г. по декабрь 2017 г. За время эксперимента испытуемые обеих групп приняли участие в 10 соревнованиях по гиревому спорту. У испытуемых обеих групп в начале (перед первым соревнованием) и после завершения педагогического эксперимента (перед последним соревнованием) измерялись показатели психологической готовности к соревновательной деятельности: мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта. Эти показатели определялись непосредственно в день соревнований. Наряду с этим у испытуемых обеих групп рассчитывался показатель соревновательной результативности, как частное от деления показанного соревновательного результата к прогнозируемому (коэффициент результативности).

Результаты исследования и их обсуждение

Спортивные соревнования международного ранга предъявляют высокие запросы к психологической готовности спортсмена [14].

Исследуя показатели результативности соревновательной деятельности и компонентов предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации, установлено, что высококвалифицированные гиревики реально оценивают свои возможности и правильно прогнозируют свои соревновательные результаты.

Высокие показатели мыслительной активности были обнаружены у шести гиревиков: двое из них являются заслуженными мастерами спорта и двое мастерами спорта международного класса. Участники соревнований этой группы становились чемпионами и вторыми призерами в своих весовых категориях. Атлеты со средним и низким уровнем интеллектуальной активности в своих весовых категориях становились третьими призерами и ниже. Гиревики с высокими показателями эмоционального интеллекта становились чемпионами и вторыми призерами на соревнованиях, коэффициент эффективности соревновательной деятельности находился в пределах 1,0–1,02. Гиревики, у которых были низкие показатели эмоционального компонента, не выполнили заявленных результатов на соревнованиях. Коэффициент эффективности их соревновательной активности находился в диапазоне 0,83–0,98. Существует высокая корреляция между эмоциональным интеллектом и содержанием мыслительной деятельностью ($r = 0,82$ при $P < 0,05$). Аналогичные данные были получены и в исследованиях тяжелоатлетов [14].

Обращает внимание высокая значимость эмоционального компонента психологической готовности для достижения гиревиками высоких соревновательных результатов ($r = 0,55$ при $P < 0,05$). Наряду с этим показатели познавательного компонента оказывают незначительное влияние на повышение соревновательной результативности – значения коэффициента корреляции не достигают достоверных значений ($r = 0,24$ при $P > 0,05$).

С учетом *второй задачи* исследования нами была разработана экспериментальная методика психологической подготовки квалифицированных гиревиков. При ее разработке нами учитывались следующие психологические закономерности:

1) способности к психорегуляции не являются врожденными, а приобретаются в ходе специальной психологической подготовки;

2) владение приемами психорегуляции позволяет формировать психические состояния, значимые для результативности поведения и деятельности спортсменов на соревнованиях;

3) проприоцептивные импульсы от опорно-двигательного аппарата оказывают

существенное влияние на психическое состояние спортсмена, стимулируя деятельность мозга;

4) индивидуально-психологические особенности спортсмена оказывают существенное влияние на субъективное восприятие окружающей среды и психическое состояние;

5) существенное значение на уровень и динамику психологической готовности к соревновательной деятельности имеют уровень развития психических функций.

Поэтому нами при развитии способности к психорегуляции учитывались следующие педагогические условия:

а) учет индивидуально-психологических особенностей гиревиков и имеющегося у них опыта психической саморегуляции;

б) необходимость предварительного формирования положительной установки на отношение к занятиям психорегуляцией;

в) направленность педагогических воздействий на развитие психических функций, обуславливающих способности к психорегуляции (концентрации, устойчивости и переключения внимания; воображения; представления; ощущений);

г) взаимодействие психологических, педагогических и физических средств при формировании, развитии и совершенствовании регуляторных механизмов психики у спортсменов-гиревиков.

Реализация экспериментальной методики предполагала реализацию комплекса организационно-методических приемов:

1) формирование опыта соревновательной деятельности;

2) поведение тренера;

3) обучение приемам психической саморегуляции через управление содержанием сознания (объекты материального мира, физического, духовного и социального «Я»);

4) предсоревновательная разминка;

5) формирование и сохранение привычного образа жизни в день соревнований;

6) организация предстартовой тренировки;

7) обучение применению приемов психорегуляции в процессе соревновательной деятельности.

Для апробирования эффективности практической реализации экспериментальной методики формирования предсоревновательной психологической готовности гиревиков высокой спортивной квалификации нами был проведен формирующий педагогический эксперимент. Установлено (табл. 1–2), что в начале эксперимента группы испытуемых были относительно однородными по показателям психологической готовности и соревновательной результативности ($P > 0,05$).

Таблица 1

Показатели соревновательной результативности и компонентов предсоревновательной психологической готовности гиревиков контрольной группы (КГ) до и после завершения эксперимента, n = 11

Время тестирования	Показатели				
	Психологическая готовность		Соревновательный результат		Коэффициент результативности
	мыслительная деятельность	эмоциональный интеллект	план	реальный	
до	43,27 ± 7,46	57,03 ± 7,43	150,91 ± 33,45	150,06 ± 34,63	1,00 ± 0,03
после	45,91 ± 6,44	59,27 ± 6,36	162,27 ± 32,51	160,91 ± 34,27	0,99 ± 0,0
T-test (P)	0,61	0,54	0,18	0,25	0,65

Таблица 2

Показатели соревновательной результативности и компонентов предсоревновательной психологической готовности гиревиков экспериментальной группы (ЭГ) до и после завершения эксперимента, n = 11

Время тестирования	Показатели				
	Психологическая готовность		Соревновательный результат		Коэффициент результативности
	мыслительная деятельность	эмоциональный интеллект	план	реальный	
до	42,91 ± 7,41	57,55 ± 5,28	148,64 ± 32,11	148,73 ± 35,55	1,00 ± 0,06
после	52,36 ± 7,61	65,64 ± 7,63	163,18 ± 33,64	164,55 ± 33,28	1,01 ± 0,02
T-test (P)	0,01	0,04	0,24	0,15	0,35

Таблица 3

Показатели соревновательной результативности и компонентов предсоревновательной психологической готовности гиревиков контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп после эксперимента

Группы гиревиков	Показатели				
	Психологическая готовность		Соревновательный результат		Коэффициент результативности
	мыслительная деятельность	эмоциональный интеллект	план	реальный	
ЭГ, n = 11	52,36 ± 7,61	65,64 ± 7,63	163,18 ± 33,64	164,55 ± 33,28	1,01 ± 0,02
КГ, n = 11	45,91 ± 6,44	59,27 ± 6,36	162,27 ± 32,51	160,91 ± 34,27	0,99 ± 0,0
T-test (P)	0,04	0,05	0,95	0,80	0,04

За время педагогического эксперимента испытуемые КГ приняли участие в 10 соревнованиях по гиревому спорту, что обусловило повышение показателей психологической готовности к соревновательной деятельности – мыслительной деятельности от 43,27 до 45,91 балла; эмоционального интеллекта от 57,03 до 59,27 балла.

Однако эти различия наблюдаются только на уровне статистически незначимой тенденции (P > 0,05).

Таким образом, психологическая подготовка к соревновательной деятельности через участие в соревнованиях не обеспечивает существенного педагогического эффекта. Об этом говорит и то, что коэффициент ре-

зультативности за время эксперимента существенно не изменился.

За время педагогического эксперимента у гиревиков наблюдалось существенное повышение показателей мыслительной деятельности (от 42,91 до 52,36 балла) и эмоционального интеллекта (от 57,55 до 65,64 балла). Улучшение психологической готовности привело к повышению соревновательной результативности, однако эти изменения не были достоверными (табл. 2).

Результаты исследования, приведенные в табл. 3, свидетельствуют о существенном преимуществе гиревиков ЭГ перед гиревиками другой группы в показателях психологической готовности к соревновательной

деятельности после завершения педагогического эксперимента.

Повышение уровня психологической готовности к соревновательной деятельности, наблюдаемое нами у гиревиков ЭГ под воздействием экспериментальной методики, обусловило повышение коэффициента результативности до 1,01 ед. Сравнительный анализ показал, что гиревики ЭГ обладали более высоким уровнем реализации своих возможностей в соревновательной деятельности – различия в этом показателе статистически достоверны на 5% уровне значимости. Это свидетельствует о педагогической эффективности разработанной нами методики формирования психологической готовности гиревиков к соревновательной деятельности.

Заключение

Знание и применение в учебно-тренировочной деятельности разработанной технологии способствует формированию предсоревновательной психологической готовности и позволит повысить соревновательные результаты квалифицированных гиревиков.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
2. 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.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 320 с.
4. Рыбин Р.Е. Предсоревновательная подготовка пловцов высокой квалификации / Р.Е. Рыбин, Г.Д. Бабушкин, В.П. Бачин // Омский научный вестник. – 2015. – С. 187–191.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с.
6. Симень В.П. Особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков / В.П. Симень // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 77–78.
7. Симень В.П. Совершенствование методики психологической подготовки гиревиков в структуре поэтапной многолетней спортивной тренировки / В.П. Симень, Г.Л. Драндров // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2016. – № 2 (90). – С. 177–184.
8. Волков П.Б. Психорегуляция в гиревом спорте мастеров в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей / П.Б. Волков, А.П. Сагайдачная // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта: сб. науч. статей / под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 44–56.
9. Катаев И.В. Психологическая предстартовая подготовка спортсменов-гиревиков // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом: матер. Всерос. науч.-практ. конф. 16–17 октября 2014 г., г. Омск. – Омск: ООО «Образование Информ», 2014. – С. 23–29.
10. Поручиков В.В., Якименко А.С. Психологическая подготовка гиревиков в соревновательном периоде // Матер. научн.-практ. конф. – Харьков: ХДУФК им. Г.Р. Державина, 2016. – С. 34–37.
11. Распопин Е.В. Методы саморегуляции психических состояний в гиревом спорте / Е.В. Распопин // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта: сб. науч. статей / под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 69–77.
12. Шикунев А.Н. Методы формирования психологической устойчивости у гиревиков. – 2009. URL: http://www.sportspravka.com/main_mhtml?Part=307&PublID=4957 (дата обращения: 21.03.2018).
13. Хомяков Г.К. К вопросу обучения упражнению «толчок» в гиревом спорте / Г.К. Хомяков, А.Н. Панасенко, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 12. – С. 452–459.
14. Яковлев П.Б. Влияние психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации на результативность соревновательной деятельности / П.Б. Яковлев, Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2016. – № 1 (40). – С. 41–46. URL: <http://www.Sport-psy.ru/sites/sport-psy.ru/files/1-40-16.pdf> 4957 (дата обращения: 21.03.2018).