

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

¹Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, г. Омск, Россия

²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье проанализированы психологические феномены, наблюдаемые у спортсменов высокой квалификации, занимающихся пауэрлифтингом. Установлены интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные и мотивационные компоненты личности пауэрлифтеров. Особое внимание уделено полярности личностных свойств, которая препятствует полноценной самореализации на соревнованиях.

Ключевые слова: спортсмены, пауэрлифтинг, психологические особенности, мотивация, интеллект.

Актуальность исследуемой проблемы. В настоящее время в спорте произошли важные политико-экономические, организационно-управленческие, идеолого-культурные изменения. Идет преобразование не только спортивного сообщества, но и науки, меняется психология тренеров, специалистов, спортсменов. Возникает необходимость новых парадигм, теоретических положений, обеспечивающих корректировку устаревших и создание новых практико-ориентированных подходов к спортивной подготовке [3], [5].

В связи с этим большое значение для повышения результативности спортсменов в пауэрлифтинге, как и в других видах спорта, имеют рациональное планирование и адекватная дозировка физической нагрузки на различных этапах тренировочного процесса [1], [7], [9]. В то же время успешное выступление требует не только рационального построения тренировочного процесса, но и психологического сопровождения подготовки спортсменов [8] на основе объективного контроля их состояния. Наряду с повышенными физическими нагрузками [10] на спортсмена постоянно воздействует и возрастающая психическая нагрузка [4], [6] (переживание за выступление, плато спортивных результатов, ответственность перед сборной командой и т. д.), ответная реакция на которую зависит от отдельных личностных черт. В связи с этим исследование свойств личности, их изменчивости и пластичности является весьма актуальным.

© Спатаева М. Х., Замчий Т. П., 2016

Спатаева Марина Халибиллаевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, г. Омск, Россия; e-mail: spataeva@mail.ru

Замчий Татьяна Петровна – кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, Россия; e-mail: tanyazama@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2016

Целью исследования стало изучение психологических феноменов у пауэрлифтеров высокой квалификации.

Материал и методика исследований. Исследование проводилось на базе межкандидатской научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений» и кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (далее СибГУФК). В нем приняли участие 18 спортсменов высокой спортивной квалификации (от 1 разряда до мастера спорта международного класса). Для изучения психологических особенностей использовался опросник Кеттелла, являющийся одним из наиболее распространенных анкетных методов, который включает в себя 16 факторов (шкал, первичных черт личности). Изучались как отдельные факторы, так и блоки по трем направлениям: *интеллектуальный блок*, в который вошли следующие факторы: В – общий уровень интеллекта, М – уровень развития воображения, Q1 – восприимчивость к новому радикализму, *эмоционально-волевой блок* с факторами: С – эмоциональная устойчивость, О – степень тревожности, Q3 – наличие внутренних напряжений, Q4 – уровень развития самоконтроля, G – степень социальной нормированности и организованности; *коммуникативный блок*, который охватил следующие факторы: А – открытость, замкнутость, Н – смелость, L – отношение к людям, Е – степень доминирования – подчиненности, Q2 – зависимость от группы, N – динамичность. Исследование спортивной мотивации проводилось с помощью опросника Е. Г. Бабушкина (2001).

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ исследованных свойств личности показал некоторые психологические особенности, характерные для пауэрлифтеров высокой квалификации.

Фактор MD (адекватность – неадекватность самооценки) составил 5,5 балла, что характеризует определенную зрелость самооценки у спортсменов-пауэрлифтеров (табл. 1).

Таблица 1

Показатели индивидуально-типологических свойств пауэрлифтеров

Показатели	Среднее значение
Фактор MD: адекватная самооценка – неадекватная самооценка	5,5±0,6
Фактор А: замкнутость – общительность	6,3±0,7
Фактор В: конкретное мышление – абстрактное мышление	3,4±0,7
Фактор С: эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность	4,25±0,3
Фактор Е: подчиненность – доминантность	7,75±0,5
Фактор F: сдержанность – экспрессивность	4,9±0,5
Фактор G: низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения	5,1±0,6
Фактор Н: робость – смелость	5,75±0,8
Фактор I: реализм – чувствительность	2,6±0,4
Фактор L: подозрительность – доверчивость	6,7±0,6
Фактор М: практичность – мечтательность	5,3±0,9
Фактор N: прямолинейность – гибкость	5,5±0,6
Фактор О: спокойствие – тревожность	5,5±0,7
Фактор Q1: консерватизм – радикализм	3,4±0,6
Фактор Q2: конформизм (зависимость от группы) – неконформизм (самостоятельность)	6,3±0,7
Фактор Q3: низкий самоконтроль – высокий самоконтроль	5,3±0,6
Фактор Q4: расслабленность – эмоциональная напряженность	3,6±0,6

Фактор А (замкнутость – общительность) составил 6,3 балла, что свидетельствует о наличии у спортсменов таких черт характера, как холодность, чрезмерная скепτικότητα, избирательность в отношениях с людьми. Мы полагаем, что специфическая направленность деятельности в силовых видах спорта, концентрированность на подходах с максимальным весом отягощения и интровертированность при подготовке к максимальной спортивной реализации формируют и постепенно стабилизируют указанные особенности, выявленные при изучении данного фактора.

Подтверждением указанного является оценка по фактору F (сдержанность – экспрессивность), где отмечается сдержанность и рассудительность спортсменов, некоторая углубленность в себя, нахождение в рамках самоконтроля. Показатели фактора варьируются в пределах среднего уровня (4,9 балла).

Относительная гибкость, выявленная по фактору А, по нашему мнению, отражает некоторую ригидность мышления, проявляющуюся как его конкретность. Это отражено и в показателях фактора В (конкретное мышление – абстрактное мышление), составляющих у спортсменов 3,4 балла. Установленные данные указывают на сниженную оперативность мышления и затруднения в решении абстрактных задач. Следствием указанного феномена является порой недостаточный уровень общей вербальной культуры.

Фактор С (эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость) у спортсменов находится в пределах низких значений (4,25 балла). Приведенные данные свидетельствуют о том, что поведение испытуемых в стрессовых ситуациях нестабильно, что может вызвать срыв и снижение психической устойчивости. У испытуемых отмечаются низкая толерантность к эмоциональным факторам, неуверенность в себе, повышенная раздражительность и частое проявление волнения. Указанный фактор является наиболее информативной характеристикой личности спортсмена, позволяет прогнозировать переносимость психических нагрузок и успешность деятельности в экстремальных условиях.

Изучение фактора Е (подчиненность – доминантность) у спортсменов показывает оптимальное отношение к авторитетам (7,75 балла). Мы полагаем, что это непосредственно связано с адекватным восприятием тренера и пониманием спортсменом необходимости принимаемой помощи не только в качестве страховки в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности, но и как когнитивного компонента сопровождения тренировочного процесса. Можно предположить, что занятия силовыми видами спорта способствуют формированию оптимального отношения к авторитетам.

У спортсменов наблюдаются выдержанность и решительность, готовность к действию, упорство в достижении цели и ответственность за принятое решение. Полученные данные свидетельствуют об осторожности и рассудительности при принятии решений. Отмечаются поведенческая стабильность, уравновешенность наряду со склонностью к морализированию. В то же время имеет место снижение некоторых аспектов нормативности поведения, о чем свидетельствуют показатели (5,1 балла) фактора G (низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения). Мы считаем, что основополагающим воздействием, способствующим постепенному изменению свойств личности спортсмена, остается занятие спортом.

Изучение фактора Н (робость – смелость) установило, что все показатели варьируются в пределах среднего уровня – 5,75 балла. Этот фактор способствует легкому сближению с людьми, вызывая реактивность, рискованность, а в отдельных случаях и предпримчивость. Однако необходимо отметить, что указанные явления снижаются при занятиях силовыми видами спорта согласно феноменам, установленным ранее.

Фактор I (реализм – чувствительность) у пауэрлифтеров составил 2,6 балла. Низкая оценка указанного параметра свидетельствует об излишней самоуверенности, субъективности в принятии решений и циничном отношении к окружающим. Также отмечаются стремление к независимости, некоторая суровость и скептицизм.

В ходе исследования отмечались направленность интересов спортсменов преимущественно на самих себя, высокое самомнение и поиск недостатков у других. Также отмечаются излишние сомнения и подозрительность к окружающим. Указанные явления установлены по фактору L (подозрительность – доверчивость) и составили у спортсменов 6,7 балла.

Спортсмены-пауэрлифтеры высокой квалификации реально оценивают окружающее, у них отмечается адекватность ориентации на внешний и внутренний мир в построении суждений и умозаключений. Об этом свидетельствует фактор M, указывающий на полярные категории: практичность и мечтательность. Он установлен в пределах средних показателей и составил 5,3 балла.

Достоверность установленного фактора подтверждает и изучение фактора N (прямолинейность – гибкость), показатели которого варьируются в пределах средних значений (5,5 балла). Они указывают на адекватную оценку происходящего вокруг и реально достигнутого спортсменом. Отмечается и полярность в поведении, расчетливость сменяется сентиментальностью, которая при ее обнаружении может резко смениться грубостью.

Спортсмены также адекватно оценивают собственные силы и возможности, они не нуждаются в оценке окружающими их действий и поступков, что не создает условий для возникновения циклоидности, излишнего беспокойства и волнения. Эти феномены установлены при изучении фактора O (спокойствие – тревожность), имеющего у пауэрлифтеров среднее значение (5,5 балла).

Низкий уровень фактора Q1 (консерватизм – радикализм), составляющего 3,4 балла, свидетельствует о консервативности, устойчивости по отношению к традициям, сложившимся в обществе. Испытуемые сопротивляются переменам и ориентированы на конкретную реальную деятельность, к которой относится и спорт высших достижений.

По данным фактора Q2 (конформизм – нонконформизм) установлено, что пауэрлифтеры учитывают мнение окружающих, не ущемляя собственных интересов (6,3 балла). Они могут принимать самостоятельные решения и действовать по обстоятельствам, адекватно оценивая ситуацию.

У спортсменов-пауэрлифтеров установлен средний уровень значений (5,3 балла) фактора Q3 (низкий самоконтроль – высокий самоконтроль). Это указывает на хорошую дисциплинированность, контроль над собственными эмоциями, что обеспечивает низкую конфликтность. Испытуемые равнодушны к своей репутации и стараются придерживаться социальных правил и норм.

Исследование фактора Q4 (расслабленность – эмоциональная напряженность) у пауэрлифтеров установило граничное положение исследованного признака в пределах уровней ниже среднего и среднего (3,6 балла). Снижение данного фактора приводит к чрезмерному спокойствию, возникновению не вполне оправданной удовлетворенности собственными результатами деятельности. Отмечаются расслабленность, недостаточная мотивация и лень. Повышение фактора, напротив, вызывает внутреннее напряжение, возбуждение и побуждения, не находящие разрядки.

Изучение данных феноменов, на наш взгляд, способствует пониманию внутренней направленности стремлений спортсмена, его способности реализовать собственный потенциал, мотивации в достижении спортивных результатов, устойчивости к стрессу. Так, в исследованиях Е. Л. Беловой отмечалось, что «личностные особенности спортсменов (тревожность, замкнутость – открытость, упорство – мягкость) оказывают влияние на силу реагирования в стрессовой ситуации» [2].

По нашему мнению, внутренняя установка спортсмена имеет большое значение для максимальной самореализации на спортивных соревнованиях. Однако не у всех спортсменов отмечается четкая направленность мотивации на соревнования. Выявлено, что направленность спортивной мотивации на соревнования наблюдается у 60 % пауэрлифтеров, что может свидетельствовать о психологической готовности к максимальной самореализации. В то же время 40 % спортсменов ориентированы на тренировочный процесс. Следовательно, прекрасно подготовленный спортсмен, имеющий все возможности поднять максимальный вес, на практике не может самореализоваться. Излишняя мотивированность спортсмена только на сам процесс подготовки к соревнованиям, как правило, заставляет его концентрироваться преимущественно на компонентах тренировочного процесса: технике выполнения двигательного действия, исправлении элементов техники и т. д. Исследуя все особенности изученных явлений, мы приходим к выводу, что мотивированность спортсмена только на тренировочный процесс препятствует его самореализации на соревнованиях. Ему постоянно кажется, что он недостаточно изучил технические параметры двигательного действия, что ему недостаточно времени для полноценной подготовки. Это вызывает в нем неуверенность в себе, привнося чувство сомнения в достаточной подготовленности к соревнованиям, и несостоятельность в реализации поставленной цели.

Резюме. Таким образом, исследование отдельных психологических параметров личности пауэрлифтеров высокой квалификации позволило дополнить аспект психологической подготовки спортсменов сведениями об интеллектуальном, эмоционально-волевом, мотивационном и коммуникативном компонентах.

Психологические параметры *интеллектуального блока* свидетельствуют об относительной гибкости пауэрлифтеров высокой квалификации, у них отмечаются сниженная оперативность мышления и затруднения в решении абстрактных задач, что обуславливает ригидность мышления. Этот феномен проявляется и в консервативности, устойчивости по отношению к традициям, сложившимся в обществе, обеспечивает сопротивление переменам и ориентацию исключительно на конкретную реальную деятельность.

Исследование *эмоционально-волевого блока* показало эмоциональную неустойчивость спортсменов, что обуславливает ряд противоречий:

- низкая толерантность к эмоциональным факторам, неуверенность в себе способствуют осторожности и рассудительности при принятии решений. В то же время спортсмены, адекватно оценивая собственные возможности, не нуждаются в оценке окружающими их действий и поступков;
- демонстрируя чрезмерное спокойствие, спортсмены часто находятся в состоянии повышенной раздражительности и волнения;
- расслабленность, недостаточная мотивация и лень противоречат хорошей дисциплинированности, выдержанности и решительности, готовности к действию, упорству в достижении цели и ответственности за принятое решение;

- поведенческая стабильность, уравновешенность, способность придерживаться социальных правил и норм, неравнодушие к своей репутации и склонность спортсменов к морализированию противоречат снижению некоторых аспектов нормативности поведения.

Исследования *коммуникативного блока* также указывают на ряд противоречий:

- холодность, чрезмерная скептичность, относительная гибкость в отношении к людям противоречат склонности к авантюризму, легкому сближению с людьми;

- повышенная направленность интересов спортсменов преимущественно на само себя, высокое самомнение и поиск недостатков у других, излишние сомнения и подозрительность к окружающим полярны оптимальному отношению к авторитетам, учету мнения окружающих;

- предприимчивость и расчетливость противоречат сентиментальности, которая при ее обнаружении резко сменяется грубостью.

Исследование *мотивационного* компонента указывает на достаточно большое количество спортсменов, ориентированных исключительно на тренировочный процесс, что резко снижает их успешность на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Новосибирск, 2006. – 23 с.
2. Белова Е. Л. Индивидуально-типологические особенности психофизиологической адаптации у спортсменов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13. – Ярославль, 2005. – 23 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Лыдкова Г. М., Разживин О. А., Волкова К. Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 590–596.
5. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.01. – М., 1990. – 43 с.
6. Ролдугин В. В. Интенсивность тренировочного процесса как фактор повышения мастерства в пауэрлифтинге // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. – 2006. – № 2. – С. 226–229.
7. Тришин Е. С., Аюбян А. О., Панков В. А. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 25–27.
8. Холопов В. А. Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – М., 2008. – 22 с.
9. Черкашин А. В., Сизоненко К. Н. Системный подход к тренировочному процессу в пауэрлифтинге // Известия Тульского государственного университета. – 2015. – № 4. – С. 173–177.
10. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг – от новичка до мастера. – М. : Медиа групп «Активформула», 2013. – 403 с.

STUDY OF PERSONALITY OF POWER-LIFTERS OF HIGH QUALIFICATION

¹*Omsk F. Dostoevsky State University, Omsk, Russia*

²*Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia*

Abstract. The article analyzes the psychological phenomena at power-lifters of high qualification; specifies the parameters of intellectual, emotional-volitional, communicative and conative components of personality; pays particular attention to the polarity of personality characteristics that interfere with ultimate performance in competitions.

Keywords: *sportsmen, power-lifting, psychological features, motivation, intelligence.*

REFERENCES

1. *Aksenov M. O.* Upravlenie trenirovochnym processom v paujerliftinge na osnove sovremennyh informacionnyh tehnologij : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – Novosibirsk, 2006. – 23 s.
2. *Belova E. L.* Individual'no-tipologicheskie osobennosti psihofiziologicheskoy adaptacii u sportsmenov : avtoref. dis. ... kand. biol. nauk : 03.00.13. – Jaroslavl', 2005. – 23 s.
3. *Gogunov E. N., Mart'janov B. I.* Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta. – M. : Izdatel'skij centr «Akademija», 2000. – 288 s.
4. *L'dokova G. M., Razzhivin O. A., Volkova K. R.* Preodolenie sbivajushhh faktorov v sporte (na primere sorevnovatel'noj dejatel'nosti paujerlifterov) // *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija.* – 2014. – № 4. – S. 590–596.
5. *Rodionov A. V.* Psihologo-pedagogicheskie metody povyshenija jeffektivnosti reshenija operativnyh zadach v sporte : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04, 13.00.01. – M., 1990. – 43 s.
6. *Roldugin V. V.* Intensivnost' trenirovochnogo processa kak faktor povyshenija masterstva v paujerliftinge // *Vestnik Michurinskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta.* – 2006. – № 2. – S. 226–229.
7. *Trishin E. S., Akopjan A. O., Pankov V. A.* K voprosu ob ocenke moshhnosti trenirovochnyh nagruzok v paujerliftinge // *Vestnik sportivnoj nauki.* – 2011. – № 2. – S. 25–27.
8. *Holopov V. A.* Postroenie i sodержanie trenirovochnyh nagruzok v godichnom cikle podgotovki paujerlifterov starshih razrjadov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – M., 2008. – 22 s.
9. *Cherkashin A. V., Sizonenko K. N.* Sistemnyj podhod k trenirovochnomu processu v paujerliftinge // *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta.* – 2015. – № 4. – S. 173–177.
10. *Shejko B. I.* Paujerlifting – ot novichka do mastera. – M. : Media grupp «Aktiformula», 2013. – 403 s.

© Spataeva M. H., Zamchy T. P., 2016

Spataeva, Marina Khalibillaevna – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Physical Training, Omsk F. Dostoevsky State University, Omsk, Russia; e-mail: spataeva@mail.ru

Zamchy, Tatyana Petrovna – Candidate of Biology, Senior Lecturer, Department of Anatomy, Physiology, Sports Medicine and Hygiene, Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia; e-mail: tanyazama@yandex.ru

The article was contributed on March 23, 2016