

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2018 г.

**Выявление личностных качеств успешности у тяжелоатлетов
различного уровня спортивного мастерства**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2018.480 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
профессор О.Б. Цейликман

_____ 2018 г.
« ___ » _____

Автор работы
студент группы СТиС – 461

_____ Е.С. Кичанов

« ___ » _____ 2018 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ Л.В. Смирнова

« ___ » _____ 2018 г.

Челябинск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.03.01 «Педагогическое образование»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
доцент

_____ А.В. Ненашева

_____ 2018 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Кичанова Егора Сергеевича

Группа СТис-461

1 Тема работы

Выявление личностных качеств успешности у тяжелоатлетов различного уровня спортивного мастерства

утверждена приказом по университету от _____ 2018 г. № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы _____ 2018 г.

3 Исходные данные к работе

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Диагностика мотивации достижения успеха является актуальным направлением деятельности психолога. Применение на практике адекватных методов, позволяет получить наиболее точные данные о развитии необходимых сторон мотивации спортсменов.

Психологические особенности тяжелоатлетического вида спорта, что включает в себя прогнозирование и учет психологических факторов в

тяжелой атлетике, а именно: тревогу и перевозбуждение, тренировку по модели, уход из психологического поля, социальную изоляцию и другое. Эти и другие психологические факторы, мешающие спортсмену добиться максимального результата, оказывают весьма сильное воздействие на его психическое состояние.

4 Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень вопросов, подлежащих разработке)

Раскрыть теоретические аспекты психологической характеристики тяжелой атлетики.

Выявить личностные показатели успешности и результативности спортсменов-тяжелоатлетов.

Провести эмпирическое исследование с целью выявления взаимосвязи личностных качеств и спортивных достижений спортсменов-тяжелоатлетов.

5 Дата выдачи задания _____ г.

Руководитель _____ Цейликман О.Б.

Задание принял к исполнению _____ Кичанов Е.С.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

| Наименование этапов выпускной квалификационной работы | Срок выполнения этапов работы | Отметка о выполнении руководителя |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; определение направления для ее решения; формулировка темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение комплекса необходимых средств и методов; разработка программы исследования | Май – август 2017 г. | выполнил |
| Сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Обобщение, анализ и интерпретация результатов исследования | Сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г. | выполнил |
| Обработка результатов исследования, статистический анализ, формулировка выводов и практических рекомендаций, завершение оформления выпускной квалификационной работы | Апрель – май 2018 г. | выполнил |

Заведующий кафедрой _____ /Ненашева А.В./

Руководитель работы _____ /Цейликман О.Б./

Студент _____ /Кичанов Е.С./

АННОТАЦИЯ

Кичанов Е.С. Выявление личностных качеств успешности у тяжелоатлетов различного уровня спортивного мастерства. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-461, 64 с., 10 табл., библиогр. список –45 наим.

В выпускной квалификационной работе для изучения связи личностных качеств и достижений у спортсменов занимающихся тяжелой атлетикой было проведено исследование с помощью таких методик как: личностный опросник Г.Ю.Айзенка, опросник Т.Элерса для изучения мотивации достижения успеха, методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К.Осницкого), методика диагностики степени готовности к риску А.Шуберта),

Автором была обнаружена связь между уровнем мотивации достижений и личностными особенностями, уровнем агрессии: чем выше уровень нейротизма и интроверсии, тем ниже мотивация достижения успеха; чем выше уровень психотизма и экстраверсии, тем мотивация достижения успеха выше.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ КАК ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА | 9 |
| 1.1 Психологические особенности тяжелой атлетики | 9 |
| 1.2 Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 18 |
| 1.3 Личностные детерминанты успешности в индивидуальных видах спорта | 24 |
| 1.4 Влияние мотивации достижения и избегание неудач на спортивную деятельность | 29 |
| 1.5 Критерии оценки спортивной результативности | 35 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 40 |
| ГЛАВА 3 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ | 45 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 59 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 61 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В течение последних лет в психологической литературе большое внимание уделяется оценке особенностей личности спортсменов. Были проведены исследования с использованием известных психологических методик для характеристики личности спортсмена. И, несмотря на то, что результаты этих исследований пока не дают четкого представления о том, что можно было бы назвать «личностью спортсмена», все же имеющиеся данные представляют интерес для тренеров, работающих со спортсменами. Эти данные позволяют тренеру лучше понять личностные особенности и индивидуальность спортсменов, лучше познать своих учеников и их возможности. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Диагностика мотивации достижения успеха является актуальным направлением деятельности психолога. Применение на практике адекватных методов, позволяет получить наиболее точные данные о развитии необходимых сторон мотивации спортсменов.

Психологические особенности тяжелоатлетического вида спорта, что включает в себя прогнозирование и учет психологических факторов в тяжелой атлетике, а именно: тревогу и перевозбуждение, тренировку по модели, уход из психологического поля, социальную изоляцию и другое. Эти и другие психологические факторы, мешающие спортсмену добиться максимального результата, оказывают весьма сильное воздействие на его психическое состояние. Они могут привести к поражению и могут играть даже большую роль в достижении успеха или в полном провале, нежели физическая готовность. В основном все зависит от спортсмена, сумеет ли он так изменить свое психическое состояние, чтобы вызванное самовнушением умонастроение положительно повлияло на результат выступления. Не менее важное значение играет и тренерская работа, а именно психологическая поддержка с его стороны. Знание основных эмоциональных характеристик

поможет тренеру лучше понимать спортсменов с выраженными нарушениями в эмоциональной сфере. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Объект исследования – процесс психологической подготовки тяжелоатлетов.

Предметом исследования является изучение личностных качеств тяжелоатлетов.

Цель исследования – выявление взаимосвязи личностных качеств и спортивных достижений в индивидуальных видах спорта (на примере тяжелой атлетики).

Задачи исследования:

1) Раскрыть теоретические аспекты психологической характеристики тяжелой атлетики.

2) Выявить личностные показатели успешности и результативности спортсменов-тяжелоатлетов.

3) Провести эмпирическое исследование с целью выявления взаимосвязи личностных качеств и спортивных достижений спортсменов-тяжелоатлетов.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных в ходе исследования результатов для изучения и развития особенностей личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта с целью повышения достижений в спорте.

ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ КАК ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА

1.1 Психологические особенности тяжелой атлетики

В тяжелоатлетическом спорте основная цель набрать как можно большую сумму в своих движениях (рывок и толчок). Конечно, могут быть и другие цели, подчиненные первой, такие как развлечение, путешествие, общение и тому подобное, но единственной определяющей общей целью для всех спортсменов является максимализация результативности. Любой фактор, отводящий от этой главной цели или блокирующий ее достижение, определяется как стесняющий фактор. Целеустремленный спортсмен, как и любой другой спортсмен, должен в интересах удачного выступления на соревновании сделать все возможное, чтобы преодолеть эти факторы-преграды на пути к успеху [1].

На занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Успеха добиваются атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. При поднимании значительного веса резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему из-за быстрого и резкого колебания кровенаполнения сердца и сосудов. При неправильной организации тренировки у тяжелоатлетов могут возникать отклонения в состоянии системы кровообращения [1].

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других силовых видов спорта, является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики это

возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте ещё говорят как о скоростно-силовом виде спорта. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах [1].

Рассмотрим же психологические особенности тяжелоатлетического вида спорта, что включает в себя прогнозирование и учет психологических факторов в тяжелой атлетике, а именно: тревогу и перевозбуждение, тренировку по модели, уход из психологического поля, социальную изоляцию и другое [2].

Тяжелоатлеты, не подверженные предстартовому волнению, встречаются весьма редко. Причин для таких волнений и тревог множество, они включают боязнь боли, боязнь неудачи, боязнь успеха, боязнь группы (то есть партнеров по тренировкам) и множество других факторов. Очень часто простая мысль о предстоящих испытаниях вызывает сильную психологическую реакцию, выражающуюся в сильном сердцебиении, увеличении секреции адреналина, напряженности и бессоннице. Взятые вместе и рассматриваемые с точки зрения предстоящего соревнования, эти

тревоги называют предстартовым феноменом. Естественно, так как причины этого феномена разнообразны и индивидуальны для каждого троеборца, разнообразны и методы борьбы с ними. Однако имеется некоторое количество общих правил и идей, которыми можно воспользоваться, борясь с подобными проблемами [2].

Имеется широко распространенная методика контроля над предстартовым волнением. Она довольно проста: 1) приобретение и накопление соревновательного опыта; 2) регулярное использование в тренировочной работе режима предсоревновательной подготовки. Оба приема приучают спортсмена держать под контролем свою психику, бороться с предстартовым волнением и тревогой. Практика такого рода служит для вас своеобразной моделью, по которой происходит научение. Однако встречались опытные спортсмены, которые не могли совладеть с предстартовым феноменом. Поэтому такая методика хороша только для некоторых [3].

Обычно предстартовые проблемы никогда не проявляются в такой мере, если троеборец готовится к ежедневным тренировкам дома. Почему же так? Очевидно, что важность соревнования куда выше, нежели важность каждодневной тренировки, и поэтому перед соревнованием возникает специфическая тревога. Вполне возможно, что тяжелоатлет, уехавший на соревнование и имеющий в своем распоряжении день перед соревнованием, может отключиться от психологической атмосферы, вызываемой предстартовой ситуацией, просто выполняя каждодневные рутинные действия, характерные для него в обычные дни. Такое «домашнее» поведение может включать обычный режим питания, свидание с особой противоположного пола накануне вечером, ремонт автомашины, прослушивание музыки, сиденье у телевизора, общение с друзьями и прочие рутинные действия. Таким образом, спортсмен отвлекается от мыслей о предстоящем соревновании. Следует избегать необычных предсоревновательных манипуляций с режимом питания, активностью или

другими занятиями, в которых таким образом проявляется обеспокоенность и тревога [3].

Заразительность волнения хорошо известна. Один спортсмен может превратить всю гостиницу, полную коллег-спортсменов, в пульсирующий пучок нервных окончаний. Простой разговор о предстоящих соревнованиях может стать достаточным для того, чтобы вызвать чувство психологической подавленности у некоторых спортсменов. Им следует избегать общения на данном этапе, друзья (или тренер) должны убедить тяжелоатлета, так остро реагирующего на разговоры о соревнованиях, оставаться в четырех стенах своей комнаты, смотреть телевизор, лечь спать, пойти в кино или прибегнуть еще к какому-либо маневру, лишь бы изолироваться от собратьев-тяжелоатлетов, тоже склонных к предстартовой тревоге [2].

«Заразным» может быть не только волнение, но и спокойствие. Излишне возбудимому спортсмену было бы полезно общаться со спокойным коллегой (или другом) за день перед соревнованиями. Обычно, однако, не рекомендуется спортсменам с низкой возбудимостью общаться со своими легковозбудимыми коллегами во избежание отрицательного воздействия на первых [2].

Разработанная Джекобсоном еще в 1938 году техника прогрессивной релаксации только за последнее время нашла достаточно широкое распространение. Данная методика весьма эффективна при снятии остаточного мышечного напряжения, являющегося результатом предстартового феномена. Такое напряжение может буквально выбить спортсмена из колеи, вызвав чувство усталости. Данная техника релаксации требует определенных навыков, однако овладеть ею весьма просто. Ключом к ней является обнаружение напряжения. Следует обнаружить локальное напряжение, напрячь и расслабить прорабатываемые мышцы с различной степенью их сокращения (то есть слабым, средним, сильным). Как только вы овладеете навыком обнаружения у себя малейшего напряжения, вам не трудно будет избавиться и от него. Так как имеются важные доказательства о

прямой связи нейромускулярной функции и эмоциональных состояний, можно сделать вывод о том, что, контролируя мышцы, можно контролировать эмоции. Эта методика очень часто используется в сочетании с аппаратами или методикой обратной биосвязи. При визуальном наблюдении мышечного сокращения на осциллографе очень просто прекратить такое сокращение сигналом из вашего мозга. Вскоре такие аппараты становятся излишними и релаксацию можно легко вызвать усилием воли. Эта методика наиболее легкая для овладения и наиболее эффективна из всех имеющихся при ликвидации предстартового мышечного напряжения. Всем спортсменам, страдающим от остаточного напряжения мышц, рекомендуют посвящать последние минуты перед засыпанием обнаружению напряженных мышц, потому что так не только удастся быстрее заснуть, но и научиться обнаруживать напряжение в любое время и любой ситуации [2].

Ученые Восточной Европы, работающие в области спорта, уже многие годы утверждают, что психологическое состояние спортсмена часто имеет такое же важное значение, как и физиологическое его состояние. Шульц, немецкий ученый, специалист спортивной науки разработал методику аутогенной тренировки в 1956 году. Эта методика весьма схожа с прогрессивной релаксацией (описанной выше), но она включает в себя технику самогипноза (называемой методикой суггестии), которая предназначена для регуляции уровня активности мышц. Как и техника прогрессивной релаксации, данная методика довольно легка для изучения и овладения [3].

Целью всех спортсменов является достижение максимально возможного результата и следует изведать все формы, ведущие к достижению этой цели. Уделяя должное внимание желательным и нежелательным личностным факторам, можно в конечном итоге изменить свою личность таким образом, чтобы ваши личные качества полностью соответствовали тому «профилю», который обеспечит вам более короткий путь к победе.

Традиционно методика достижения такой готовности называется «психонастроем». Данный термин отражает то, как троеборец готовит себя психологически к предстоящим сверхусилиям. Тяжелоатлеты повсюду пользуются своими собственными персональными, часто весьма своеобразными, приемами психологической настройки на предстоящее выполнение соревновательного движения – все мы были не раз свидетелями использования таких приемов: было бы излишне приводить их длинный список. Некоторая степень стрессового состояния (или тревоги) является неизбежной (а, возможно, желательной) в любом спортивном соревновании. Фокус состоит в том, чтобы научиться подавлять деструктивные аспекты стресса и ослаблять функциональные. Нужно стремиться к мобилизации всех психических сил в требуемый момент времени [4].

Длительное напряжение (в течение недель или месяцев перед соревнованием), предстартовое напряжение (за несколько дней до старта), стартовое напряжение (сопровождающее соревнование) – все эти факторы следует принимать во внимание, готовясь к соревнованиям. С каждым из этих факторов нужно бороться по-особому (некоторые приемы рассмотрены нами в предыдущих разделах данной главы). Тяжелоатлетам следует внимательно изучить следующие основные принципы подготовки к соревнованиям.

Под «психонастроем» подразумевается то, что выполняется непосредственно перед подходом. Психоподготовка, проводимая за час или даже за 15 минут до соревновательного движения, может иметь катастрофические последствия. Огромное напряжение вызывает нарастающую усталость, и нужно любой ценой избегать этого. Наилучший способ избежать предстартовое волнение, по-моему – это просто уйти из разминочной комнаты (или остаться наедине с собой) и сконцентрироваться на некоторых приемах «психоконтроля», о которых мы говорили ранее [2].

Непосредственно перед движением (в пределах 5 минут и предпочтительно в течение последних двух минут) спортсмен должен

максимально настроить себя на выполнение задачи. Вновь следует отметить, что средства психонастроя у всех спортсменов индивидуальны.

Очень важно для достижения максимального результата, чтобы психическое возбуждение достигло у тяжелоатлета должного уровня.

Для тех, у кого есть определенные проблемы с техникой исполнения, излишнее возбуждение не желательно, а в предстартовый период могут быть рекомендованы «успокаивающие» процедуры [2].

Известный болгарский ученый, представитель спортивной медицины - Филипп Генев, отмечал важность мобилизационной готовности [4]. В своей яркой, выразительной речи на Международном Конгрессе по спортивной психологии в 1970 году Генев привел следующие факторы, определяющие мобилизационную готовность в спорте:

- структура состояния мобилизационной готовности: определяется структурой предстоящего действия [4]. В этом утверждении подразумевается готовность спортсмена поднять данный конкретный вес. Кроме того, чем труднее выполняемая задача, тем большее психологическое усилие требуется при этом;

- степень готовности к действию: спортсмен может мобилизоваться только на выполнение тех задач, выполнение которых отработано в ходе тренировок [4]. Именно поэтому возрастает интенсивность упражнений в ходе пикового цикла;

- окружающие условия и обстоятельства выполнения движения влияют на мобилизационную готовность: тяжелоатлету следует перед соревнованием обратить внимание на все детали стадиона или зала, в которых должно проводиться данное соревнование. На основе полученной таким образом информации он сможет сформировать «план» на предстоящее соревнование [4]. Такие факторы, как помост, чувство штанги, конкуренция, климатические условия, судейство, аудитория зрителей и т.п. представляются очень важными при составлении такого плана;

– личная и общественная важность для спортсмена в достижении данного результата играют большую роль: чем важнее предстоящее соревнование для спортсмена, чем значительнее уровень соревнования, тем легче достичь мобилизационной готовности;

– самооценка спортсмена относительно его готовности и настроения на достижение данной цели очень важны: тяжелоатлет должен объективно оценить степень своей готовности и решить заранее в какой мере его готовность адекватна поставленной задаче. На основе данного решения, касающегося готовности, будет определяться и эмоциональный настрой на данное соревнование [4]. Более того, только сам спортсмен может принять объективное оценочное решение, тренер и его мнение в данном случае не имеют большого влияния;

– степень трудности задачи, которую нужно выполнить спортсмену, оказывает большое воздействие на мобилизационную готовность: например, у тяжелоатлетов уходит меньше времени на достижение такой готовности, если предстоит «легкая» попытка [4]. Рекордные подходы требуют более высокого уровня психической и психологической настройки;

– важен и личный опыт спортсмена в достижении состояния мобилизационной готовности: неопытные спортсмены тратят меньше времени на мобилизацию своих сил, нежели опытные. К тому же, они не в состоянии достигнуть такого уровня психической готовности, какой подвластен опытному тяжелоатлету [4]. Только соответствующие тренировки и соревновательная практика могут обучить их этому;

– состояние здоровья спортсмена: недомогание, травма и усталость оказывают воздействие на мобилизационную готовность. Осознанным усилием опытные троеборцы очень часто оказываются способны преодолеть болезнь и показать высокий результат, хотя и ставя под удар при этом свой организм;

– предшествующее состояние спортсмена: на мобилизационную готовность оказывает воздействие то, в каком, плохом или хорошем,

настроении находился спортсмен. Генов рекомендует бороться с плохим настроением применением таких тактических приемов, как юмор, песня и т.п. [4]. Негативное влияние плохого настроения оказывается плохо преодолимым препятствием, когда дело касается семейных проблем, личных неурядиц и т.п. Таких неприятностей следует избегать во что бы то ни стало. Когда эти проблемы появляются, боритесь с ними всеми силами;

– наличие или отсутствие времени, необходимого для формирования нужной степени мобилизационной готовности: как показало специально проводившееся наблюдение, спортсмен тратит на психологическую подготовку к каждой последующей попытке в каждом из движений все больше и больше времени [4]. Такой подход к психологическому настрою, согласно Генову, характерен для всех видов спорта, в которых каждое из последующих усилий предполагает наращивание результативности;

– индивидуальные особенности спортсмена: существуют индивидуальные отличия, касающиеся таких факторов, как скорость реакции, интенсивность и стабильность внимания, длительность концентрации, частота пульса, мышечный тонус и т.п. Таким образом, не существует единого уровня интенсивности воздействия на различные психические процессы при формировании мобилизационной готовности [4]. Каждый спортсмен должен узнать, каков этот уровень у него, и соответственно, принимать его во внимание при психологическом настрое;

– способность спортсмена регулировать уровень мобилизационной готовности: Весьма часто излишнее усилие ведет к тому, что штангист толкает или тянет вес слишком энергично и в результате теряет попытку. Увеличение или уменьшение мобилизационной готовности подвластны опытным тяжелоатлетам, и над этим следует работать с первого дня занятий со штангой [4].

Не менее важен психологический тип спортсмена. Психологический тип спортсмена определяет то, как он подходит к тренировочному процессу. Он определяет то, как вы воспринимаете соревнование, воздействует на ваши

усилия, демонстрируемые в спортзале и на помосте. Ваш психологический тип в большой мере определяет степень ваших достижений в спорте. Но что, по всей вероятности, особенно важно – это то, что ваш тип можно изменять. Концепция модификации поведения не нова – люди пользуются ею в практической жизни на протяжении тысячелетий. Существует множество приемов, используемых в процессе изменения человеческого поведения, начиная от фрейдистского психоанализа и кончая приемами Скиннера и Павлова.

Таким образом, психологические особенности тяжелоатлетического вида спорта, которые включает в себя прогнозирование и учет психологических факторов в тяжелой атлетике, а также психологический тип спортсмена, который определяет его подход тренировочному и соревновательному процессу, играют важную роль в спортивной жизни спортсмена и непосредственно влияют на показатели его результативности.

1.2 Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

В системе психолого-педагогического воздействия на спортсмена особое значение имеет процесс формирования, воспитания и совершенствования «стержневых» свойств личности, нравственности и направленности, воли и эмоциональности, интеллекта. Без развития и совершенствования у спортсмена этих свойств нельзя успешно проводить ни предсоревновательной, ни предстартовой подготовки [6].

В нравственную подготовку спортсмена входит воспитание, формирование и совершенствование на всех уровнях подготовки нравственных качеств личности спортсмена, лежащих в основе его поведения, отношений и взаимодействия с окружающей социальной средой, отношений ко всем явлениям общественной жизни и деятельности,

соблюдения определенных нравственных норм, законов того государства, в котором живет и действует спортсмен [7].

Спортсмен, как личность, стремится достичь высоких спортивных результатов не только через развитие своих двигательных способностей, но и через развитие психических и личностных качеств, через рационализацию своей жизни и деятельности. Спортсмену важно знать, отмечал А. А. Тер-Ованесян, что спортивное поведение – синоним корректного, уважительного отношения к людям, к своим спортивным противникам. Спортсмен легко переносит любые трудности и спокойно относится к своим успехам, какими бы большими они ни были. Он полон решимости ни при каких обстоятельствах не терять самообладания и чувства мера в своем поведении, проявлять волю и упорство в достижении стоящих перед ним задач. Спортсмен должен стремиться достичь высоких спортивных результатов и сформировать у себя положительные черты характера, вести себя во время занятий, соревнований, в трудовом коллективе в соответствии с требованиями этических основ спорта.

Проявление нравственности в спорте очень тесно связано с таким качеством личности как направленность. Спорт всегда связан с формированием определенной системы отношений, в которой складываются определенные социальные позиции и статус личности, определенные системы ценностей, интересов и потребностей. При этом следует помнить, что спорт всегда выступает как «предметная деятельность», направленная на определенный результат [6].

Направленность личности спортсмена – сложное, устойчивое личностное образование, объединяющее психические свойства, лежащие в основе проявлений активности личности, ее избирательной деятельности, поведения человека в обществе. Активность личности можно представить как «устремленность», как «порыв», характеризующие активизацию избирательных отношении человека к окружающему миру. В направленности личности зарождаются тенденции, выступающие в форме

стремления к определенному предмету или роду деятельности. Направленность личности есть доминирующее отношение человека к другим людям, к самому себе, к предметам окружающего мира [6].

С учетом этих позиций в структуру нравственной подготовки спортсмена входят:

- формирование спортивного мировоззрения как системы взглядов спортсмена на конкретную деятельность в избранном виде спорта: главной задачей является вооружение спортсмена знаниями, развитие у него умений и навыков в использовании основных принципов спортивной тренировки, определенных норм поведения в спортивной среде, о правилах соревнований, знаний о факторах воздействия на личность вне системы спортивной тренировки;

- формирование убеждений спортсмена через выбор жизненного идеала и формирование жизненной позиции: нельзя не учитывать влияния материального благополучия на убеждения спортсмена [6]. Убеждение – это и проявление подлинного спортивного героизма, и «защита» своих спортивных результатов, и патриотизма, и мужества;

- формирование интересов спортсмена, связанных с его ценностными ориентациями: это могут быть «моно-интересы», единственные в жизни. В спорте очень часто так и случается, что единственной ценностью в жизни является спортивная деятельность [6]. Спортсмен полностью отдает себя спорту, не признает ни каких других общечеловеческих ценностей. Получается чистой воды фанатик, ущербная личность;

- формирование цели как предвосхищение результата в избранном виде спортивной деятельности, как осознанное представление о средствах и методах достижения цели: цель является высшей формой отражения основного содержания направленности личности. С воплощением «образа потребного будущего» формируется мотив спортивной деятельности и его высшая форма – уровень притязаний данной личности, т. е. количественное выражение цели. В спорте различают два основных вида цели: цель на

результат и «цель на содержание. В первом случае, спортсмену ставят цель – выиграть соревнование, победить команду соперника, занять первое место, доказать рекордный результат; во втором – правильно выполнить двигательное действие, реализовать тактическую установку тренера, не думая о результате («Выполни спортивное действие как учили и результат придет»). Постановка цели всегда связана с определением конкретных задач, средств и методов достижения цели. Основное условие формирования цели в процессе учебно-тренировочной деятельности – ее перспективная постановка – «далеко поставленная цель». Это позволяет спортсмену сформировать в своем сознании «образ потребного будущего». Также выявляют промежуточную цель. Ее формирование направлено на выполнение более качественной работы по физическому, техническому и тактическому совершенствованию спортсмена. Постановка цели обуславливает формирование и развитие направленности личности, которая связана со способностью спортсмена самостоятельно ставить цель, определять задачи, подбирать средства и методы достижения цели. Это качество личности имеет большое значение на самой высокой ступени спортивного мастерства. Основу этого качества составляет мировоззрение личности, в том числе и спортивное мировоззрение, определяющее правильное понимание целей и задач спортивной деятельности [6]. Целенаправленность личности «пронизывает» сознание спортсмена и является руководством к действию, определяет формирование наиболее важных для спорта качеств личности спортсмена;

– формирование патриотизма, характеризующегося осознанностью своих жизни и деятельности, ответственностью перед Родиной. Достижение высших результатов спортсменов на международных соревнованиях подобно героизму солдат, защищающих Отечество от врагов. Это не фанатизм, а объективная реальность, результат спортивного совершенствования, долгой, кропотливой работы над собой в самый плодотворный период жизни и деятельности не только ради себя, но и ради своей любимой Родины;

– формирование коллективизма, характеризующего общность целей спортивной деятельности, взаимодействия взаимоотношение у спортсменов: здесь очень важно подчеркнуть единство личных и общественно значимых мотивов спортивной деятельности, общность интересов, социальных ценностей и их подчинение интересам, целям и задачам спортивной деятельности определенной группы людей;

– формирование честолюбия и чувства спортивной чести, связанных со стремлением спортсмена быть первым, побеждать в честной борьбе с соперником: спортивное честолюбие способствует активизации деятельности спортсмена. Однако процесс формирования честолюбия нельзя «отдавать на откуп» стихийности, так как это качество может приобрести и негативный оттенок (проявления зазнайства, «звездной болезни»). Поэтому формирование честолюбия должно проходить параллельно с формированием у спортсмена нравственных качеств;

– формирование трудолюбия, выступающего как ярко выраженное желание трудиться: это нравственное качество нельзя путать с работоспособностью спортсмена. Очень часто бывает так, что, затратив много сил, спортсмен буквально «уползает» с тренировки. В то же время он может и не проявлять такой работоспособности в других видах деятельности, особенно в общественной, так как данная деятельность не обусловлена мотивом достижения высокого спортивного результата;

– формирование честности и чувства справедливости: спорт по своей природе всегда связан с борьбой за победу, и достижение успеха приносит большое удовлетворение, радость спортсмену. В то же время спортивная борьба – это «стимулятор», подчас побуждающий спортсмена добиваться успеха любой ценой, поэтому очень важно, как спортсмен проявляет данные нравственные качества. Безнравственные поступки, поведение спортсмена в процессе спортивной деятельности вредят не только его имиджу – социальной оценке данной личности, но и ему самому, с точки зрения

самооценки уровня спортивного мастерства. Нечестные спортсмены в спорте долго «не живут»;

– формирование дисциплинированности, выражающейся в соответствии действий и поступков спортсмена установленным в обществе нормам, правилам поведения: это касается и норм и правил поведения в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях. Необходимым условием формирования дисциплинированности является осознанное отношение спортсмена к соблюдению этих правил и норм жизнедеятельности. Воспитанию дисциплинированности способствуют режим жизни и деятельности спортсмена, наличие знаний, умений и навыков правильного поведения. Особое значение в формировании данного качества имеет самодисциплина – осознанное подчинение своих действий и поступков правилам, принятым в данном обществе, в данном спортивном коллективе.

Нельзя не отметить взаимосвязи нравственных и волевых качеств личности. Так, например, патриотизм и чувство долга и ответственности непосредственно связаны с проявлениями волевой активности и решительности; чувство справедливости, целенаправленность с целеустремленностью. В отечественной психологии спорта широкое распространение получило понятие «морально-волевая подготовка». В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спорте присутствуют элементы морально-волевой подготовки.

Таким образом, в системе психолого-педагогического воздействия на спортсмена особое значение имеет процесс формирования, воспитания и совершенствования «стержневых» свойств личности нравственности и направленности, воли и эмоциональности, интеллекта.

Делая общий вывод можно сказать о том, что все вышеупомянутые факторы, оказывают непосредственное влияние на спортивную деятельность спортсмена-тяжелоатлета, а также на его показатели результативности. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижению высоких результатов в

избранном виде спорта. Учебно-тренировочная деятельность в спорте, направлена на достижение и проявление состояния высокой работоспособности спортсмена, а именно состояние тренированности. Ее наивысшим ступенью является спортивная форма, которая характеризует различные виды подготовки спортсмена. Не менее важную роль в спортивной жизни спортсмена-тяжелоатлета играет тренер, а именно его психологическая поддержка, а также его знание основных эмоциональных характеристик и техник, чтобы лучше понимать своих подопечных.

1.3 Личностные детерминанты успешности в индивидуальных видах спорта

Ю.А. Коломейцев пишет, что многочисленные исследования позволили установить ряд личностных черт, свойственных тем, кто добивается определенных успехов в спорте. Отличительными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, расчетливость, общительность [9, с. 102].

Исследование процессов высшей нервной деятельности у спортсменов высокого класса показало – большинство из них относятся к сильному типу нервной системы. Ю.А. Коломейцев утверждает, что для них характерны уравновешенность и подвижность нервных процессов. Эти основные типологические особенности обуславливают целый ряд психических качеств, необходимых для достижения успехов в спорте: легкость и скорость возникновения эмоционально-волевых процессов, сопротивление сбивающим факторам, активность деятельности, способность переносить физические нагрузки. Однако спортсмены с различными свойствами нервной системы часто приходят к одному и тому же результату своеобразным путем, с разной степенью затрат сил и энергии. Во многом этому способствует

формирование индивидуального стиля деятельности, под которым понимается совокупность приемов и способов деятельности, обусловленных типологическими свойствами нервной системы [9].

Ю.А. Коломейцев также отмечает, что большое значение в исследованиях личности имеет изучение таких свойств личности спортсменов, как сенситивность, конфликтность, лидерство, тревожность, потребность, эмоциональная уравновешенность [9].

Высокая сенситивность – это качество, противоположное стабильности и устойчивости психического состояния. При повышенной сенситивности легче и быстрее происходит рассогласование отдельных функций, которые в обычных условиях тесно взаимосвязаны. С повышением сенситивности ухудшается результативность спортсменов, особенно в ответственных соревнованиях. Однако повышенную сенситивность, если она мешает успешному выступлению, можно компенсировать, например, повышением технико-тактического мастерства [10].

Сходное влияние на состояние и деятельность спортсменов оказывает тревожность, под которой понимают склонность человека преувеличивать физическую или социальную опасность ситуации и испытывать при этом отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревогу, беспокойство). Реакцию тревоги следует рассматривать как собственный процесс приспособления организма к напряженной ситуации. Ряд исследований по этой проблеме позволил установить, что эта реакция положительна, если она доходит до определенной степени интенсивности и только чрезмерная тревога является нежелательной, приводит к ухудшению деятельности [9].

Значит, как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты.

Стремление к лидерству является тем личностным качеством, которое при наличии способностей позволяет спортсмену добиться выдающихся результатов. Желание стать первым бывает настолько сильным, что неудачи спортсмены воспринимают как трагический период своей жизни.

Энергетическая заряженность на доминирование сопровождается проявлением таких качеств, как агрессия, спортивная злость, воля, эмоциональная холодность и т.д. [9].

Конфликтность, как обязательное свойство личности, имеет возможность прямого или отсроченного воздействия на результативность деятельности.

Потребность как свойство личности занимает одно из ведущих мест в ее структуре. Ее неудовлетворение создает психическую напряженность, состояние внутренней конфликтности, безразличия к деятельности. Но не все потребности в структуре личности одинаково сильно действуют на поведение спортсмена. Выделяют доминирующие в данный момент над всеми остальными. Выделение доминантных потребностей в каждой конкретной ситуации позволяет говорить о динамичности структуры потребностей как таковой; дифференциации функциональных ролей при удовлетворении потребностей; качественном анализе взаимодействия доминантных потребностей с образом жизни; субординации доминантных и подчиненных потребностей. Удовлетворение индивидуальных и командных потребностей через победу в постсоревновательном периоде сопровождается возбужденным поведением, сентиментальными чувствами и т.д. [9].

Таким образом, удовлетворенная (или неудовлетворенная) через успех в деятельности потребность влияет на структуру личности, изменяя качественную сторону некоторых ее элементов, пишет Ю.А. Коломейцев [9]. И.П. Волков и Н.С. Цикунова, говоря об эмоциональной уравновешенности, отмечают, что спортсмен может добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, обладает высокой помехоустойчивостью.

Спорт немислим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Достижения в спорте в первую очередь зависят от индивидуальных

особенностей спортсмена, уровня научно-технического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса и социально-экономических факторов [11].

Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности. Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности [11]. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе занимающихся в спортивных школах из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга. В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте – системы подготовки. Сами по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимы направленное воспитание, развитие и обучение. Задатки человека в сочетании с одаренностью при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта дают возможность развить определенные способности [12].

Решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей. Одним из обязательных условий при этом являются значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Ни один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда [11]. В качестве психолого-педагогических условий успешности для индивидуальных видов спорта выступают положительное эмоциональное состояние. Спортсмен выступает в роли лидера-исполнителя, позитивное отношение во взаимодействии с тренером, тренировке и победе, а негативное отношение по отношению к поражению. Позитивное эмоциональное состояние в процессе совместной деятельности способствует эффективности взаимодействия между спортсменами и тренером, что повышает эффективность тренировочного процесса. В группе успешных спортсменов-теннисистов преобладают позитивные установки на тренера, тренировку, положительный результат деятельности (на победу) и нейтральные – на отрицательный результат деятельности (на поражение), что характеризует процесс целеполагания [11].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что задатки человека в сочетании с одаренностью при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта дают возможность развить определенные способности. Главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей. Одним из обязательных условий при этом являются значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Ни

один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда. Удовлетворенная (или неудовлетворенная) через успех в деятельности потребность влияет на структуру личности, изменяя качественную сторону некоторых ее элементов.

1.4 Влияние мотивации достижения и избегание неудач на спортивную деятельность

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям, поэтому и оценка их поведения должна быть различной. Необходимо учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы [11].

А.Ц. Пуни на основании специальных исследований установил следующую динамику развития мотивов спортивной деятельности:

1) Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность [13]. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

– диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);

– непосредственностью;

– связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта;

– нередко включают в себя элементы долженствования.

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, нестойкость их, неопределённость и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения [13].

2) Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

– пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

– проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

– эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

– расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение более высокой степени тренированности [13].

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией, (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т.п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремление к определённому спортивному успеху, рекорду.

3) Стадия спортивного мастерства. При достижении спортсменом этой стадии, прежние мотивы как бы отступают на второй план. Доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, самого себя, а главное, потребность

добиться высоких спортивных результатов. В современном спорте высокие спортивные достижения невозможны без высокой социальной мотивации [13].

Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия [14].

По сравнению с другими видами деятельности, в спорте высокое психическое напряжение принципиально не устранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы, и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает – зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [15].

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на различные атакующие варианты.

Наиболее отчетливо эти особенности поведения проявляются в индивидуальной манере ведения поединка. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, предпочитают атакующий стиль поведения[14].

Мотив достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обуславливает действия спортсменов, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предлагаемых соперниках [15].

Таким образом, успех или неудача в ориентированном на достижение взаимодействии человека со средой всегда случайны и являются всего лишь переходящими периодическими состояниями по отношению к мотивации достижения. Вне зависимости от того, насколько дифференцированы критерии успешности, эта шкала состоит из двух частей: одна из них символизирует успех (неважно, насколько он ярко выражен), а другая – неудачу; и эти части отделены друг от друга узкой границей. В зависимости от достигнутых успехов эта граница может перемещаться вверх и вниз по шкале, смещая вместе с собой нулевую точку отсчета.

Основными факторами формирования мотивации достижения успеха у спортсмена являются:

- стремление к стрессу и преодолению его;
- статус;
- стремление к совершенству;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;

- правильно поставленные цели;
- установка на спортивное достижение;
- честолюбие в его положительном значении;
- благоприятный социально - психологический климат;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- особенности личности тренера;
- взаимоотношение тренера и спортсмена;
- развитие традиций в команде;
- осознание спортсменом своей полезности;
- совместное принятие решений.

М.Ш. Магомед-Эминов определяет мотивацию достижения как функциональную систему интегрированных воедино аффективных и когнитивных процессов, регулирующих процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу её осуществления. Можно выделить особые структурные компоненты, выполняющие специфические функции в процессе мотивационной регуляции деятельности: мотивация актуализации (побуждение и инициация деятельности), мотивация селекции (процессы выбора цели и соответствующего ей действия), мотивация реализации (регуляция выполнения действия и контроль реализации намерения), мотивация постреализации (процессы, направленные на прекращение действия или смену одного действия другим). Экспериментальные исследования показали, что одним из основных механизмов актуализации мотивации достижения выступает мотивационно – эмоциональная оценка ситуации, складывающаяся из оценки мотивационной значимости ситуации и оценки общей компетентности в ситуации достижения; интенсивность мотивационной тенденции меняется в зависимости от изменения величины двух указанных параметров как у испытуемых с мотивом стремления к успеху, так и с мотивом избегания неудачи. В.Н. Вилюнас считает, что функциональное назначение эмоций успеха заключается в том, что они

«усиливают и поддерживают» исходное побуждение к цели, эмоций неуспеха – что они это побуждение «сдерживают и отклоняют».

Подкласс эмоций успеха - неуспеха, четко выделяющийся среди других разновидностей производных эмоций, в свою очередь распадается на несколько специфических подгрупп, различающихся по своему значению в деятельности.

1-я подгруппа: многочисленные оттенки радости и недовольства – от едва заметного удовольствия до неудержимого ликования, от легкого огорчения до крайнего отчаяния. Эта группа включает констатируемый успех-неуспех. Эмоция, констатирующая фактический успех-неуспех, окрашивает отдельную попытку приближения к цели. Положительная эмоция, завершающая удавшееся действие, его закрепляет, тогда как отрицательная – немедленно ведет к поискам «новой комбинации эффективных возбуждений». Таким образом, эмоциональные переживания, констатирующие в деятельности успех-неуспех, отвечают за смену проб в поведении «пробами и ошибками», являясь своеобразным «пеленгом», который или прекращает поиск, или вновь и вновь организует его.

2-я подгруппа: предвосхищаемый успех-неуспех. Эмоции констатирующие реальный успех-неуспех, «прилипают» к деталям ситуации и вновь воспроизводятся при повторном столкновении с ними уже в качестве эмоций, предвосхищающих возможные успехи или неудачи. Такая «опережающая» информация о безысходности действий в одном направлении и о вероятном направлении в другом – существенно облегчает субъекту поиск пути достижения цели. Из поведения исчезают слепые, заведомо бессмысленные пробы, оно становится более адекватным. В противоположность предвосхищению неуспеха, лишь суживающему зону проб, ограничивающих поведение, следы прошлых успехов открывают субъекту конструктивные решения, направляют поведение.

3-я подгруппа: обобщенный успех-неуспех. Опыт многочисленных радостей и горестей в прошлом, актуализирующийся в виде

предвосхищающих эмоций, по мере пополнения обобщается. За эмоцией отчаяния лежит, как правило, не единичный неуспех, а ряд переживаний, следовавших за всевозможными, но безуспешными попытками достижения цели. Подобным образом и обобщаются переживания. Обобщенная эмоция успеха-неуспеха взаимодействует с ведущим эмоциональным явлением, побуждающим к деятельности, усиливая его, когда предвосхищается скорый успех, и лишая его побуждающей силы при предвосхищении трудностей и неудач. Таким образом, именно данная разновидность эмоций успеха-неуспеха осуществляет по отношению к ведущему побуждению «стоп» функцию [22].

1.5 Критерии оценки спортивной результативности

Результативность соревновательной деятельности спортсменов целесообразно рассматривать с четырех взаимосвязанных сторон:

– социальной (важность и значимость для общества и спортсмена, сближение между людьми, престиж страны и коллектива, демонстрация беспредельных возможностей человека, развитие творческой активности, искусство самовыражения и эстетическое воспитание личности, формирование потребности в здоровом образе жизни);

– биологической (сохранение и приумножение здоровья, адаптация к экстремальным условиям, уточнение резервных возможностей организма, совершенствование функций и систем человека с целью противодействия неблагоприятным условиям среды);

– педагогической (формирование личности, демонстрация новых, оригинальных элементов и связок, занятое место, выполнение разрядных нормативов);

– психологической (повышение психофункциональных возможностей, противостояние стрессовым факторам, общение, развитие эмоционально-волевой сферы в процессе подготовки и участия в соревнованиях) [25].

Результативность соревновательной деятельности спортсмена (наряду со специализированной технической, физической, тактической, психической подготовленностью) зависит от характера воспринимаемой информации, времени ее переработки и воплощения в соответствующих реакциях, быстрого и адекватного специфического мышления. В свою очередь восприятие информации в определенной степени обуславливается вниманием спортсмена [26]. Следует отметить, что для высокой результативности соревновательной деятельности спортсмена важна такая характеристика внимания, как пластичность – способность переключать внимание с внутренних ощущений на внешние события и объекты [27]. В этом случае соблюдается оптимальное соотношение контроля за внешними объектами и внутренним состоянием. Спортсмен, неспособный к быстрому переключению с внутренних переживаний на внешние события и объекты, опаздывает с восприятием действий соперников и партнеров [25].

Исходя из этого, результативность соревновательной деятельности спортсмена определяется рядом факторов в основном субъективного характера. К ним относятся следующие:

- биомеханический фактор, обуславливающий кинематику деятельности (движений) и обеспечивающий результативность техники движений;

- медико-биологический фактор, обеспечивающий результативность и надежность функций за счет функциональных возможностей организма. Результативность деятельности зависит, прежде всего, от энергетики организма как биологической системы;

- психологический фактор, являющийся самым главным, определяющим результативность соревновательной деятельности спортсмена, представляющий своеобразный «мобилизатор» всех функций организма.

Для высокой результативности в спорте недостаточно иметь соответствующие двигательные способности и хорошие функциональные

возможности. Важным является умение реализовать свои потенциальные возможности именно тогда, когда условия борьбы создают максимум препятствий для этого. Важным является также в процессе всего соревнования сохранение готовности в нужный момент отдать все силы для победы. И в первом и во втором главным фактором является мотивация спортсмена на достижение успеха [26].

Результативность соревновательной деятельности спортсмена зависит от характера воспринимаемой информации, времени ее переработки и воплощения в соответствующих реакциях, быстрого и адекватного специфического мышления. На основе анализа структуры соревновательной деятельности в спортивных играх, определены факторы, от которых зависит результативность соревновательной деятельности спортсменов. Наиболее существенными являются такие факторы как, оснащенность спортсменов приемами игры, оснащенность спортсменов тактическими действиями и другие [28].

Оценка тренировочного объема – это важная часть планирования тренировочной нагрузки, а также ретроспективной оценки прошедшего периода. По показателям тренировочного объема можно судить о количественных характеристиках проделанной работы, которые дают возможность оценить тренировочный эффект нагрузки, проанализировать то, как спортсмен реагирует на ее повышение и понижение [29].

Конечно, главным показателем объема в тренировках с отягощениями является тоннаж. В тяжелой атлетике показатель тоннажа активно применяется в качестве главного мерила количества проделанной работы.

Для полноценного анализа тренировочного объема необходимо знать различные количественные показатели [32]. Для того чтобы избежать путаницы, давайте заранее определимся с терминами:

– тоннаж – показатель количества проделанной работы за определенный период, представляет собой количество поднятых

килограммов. Например, атлет выполнил жим лежа в 4 подходах по 10 повторений с весом 100 кг. Тоннаж будет равен 4 тонны;

– количество подъемов штанги (КПШ) – показатель количества проделанной работы за определенный период, представляет собой общее количество подъемов штанги. Например, атлет выполнил два упражнения, в 3 подходах по 8 повторений в каждом. КПШ будет равен 48 подъемов;

– количество тренировочных упражнений – показатель количества проделанной работы за тренировку, который представляет собой общее количество упражнений, которые выполняет атлет;

– раскладка для упражнения – показатель количества проделанной работы в конкретном упражнении, представляет собой количество подходов и повторений для отдельного упражнения, без учета разминочных подходов. Например, атлет выполняет жим лежа с весом 100 кг в 4 подходах по 5 повторений. Раскладка будет иметь вид 5*4 или 100*5*4 [34].

Конечно, показатели результативности тренинга будут существенно отличаться для пауэрлифтинга, тяжелой атлетики и бодибилдинга. Однако инструментарий количественной оценки будет один.

Предположим, в зале тренируются два спортсмена, которые планируют выступать по бодибилдингу. Один из них в тренировках бицепса использует тоннаж в размере 3 тонны, а другой 1,5 тонн. Очевидно, что тренировочный эффект от тренировок у данных спортсменов будет отличаться.

Также очевидно, что выбор каждого из них (если это грамотные спортсмены) не основан на банальных догадках. На различных уровнях спортивного мастерства, спортсмены имеют различные адаптивные способности. Соответственно, перед тренерами и спортсменом стоит задача поиска оптимальных количественных характеристик тренировки, которые будут наибольшим образом раскрывать тренировочный потенциал атлета.

Таким образом, на рост спортивных высших достижений оказывает влияние множество факторов, и границы влияния этих факторов определить нелегко и поэтому любой прогноз не может гарантировать стопроцентную

точность. Он всегда имеет какую-то ошибку. Главное, чтобы она была небольшой, а для этого нужно знать степень влияния отдельных факторов на результат и возможность изменения их с течением времени, и каким-то образом учитывать их при разработке прогнозов уровня мировых рекордов. Тренировочный объем имеет большое значение в показателях результативности спортсменов, но и он имеет свой главный недостаток количественных показателей тренировочной нагрузки – это невозможность предоставить информацию о качестве проделанной работы. Иными словами, мы не можем узнать того, с каким весом атлет тренировался и соответственно еще глубже оценить тренировочный эффект. Но для этой цели служат совсем другие показатели, а именно показатели интенсивности.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе НИЦ Спортивной науки ИСТИС ЮУрГУ и физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ. В исследовании приняли участие 40 человек (19 юношей и 21 девушка), занимающихся в секции «тяжелая атлетика». Возраст испытуемых находится в диапазоне 16 – 18 лет.

Для проведения исследования из общей выборки нами были отобраны 16 человек (по данным выше критериям результативности), которые достигли высоких результатов в своих спортивных достижениях в тяжелой атлетике (40% испытуемых), и 24 человека, которые достигли низких результатов (60% испытуемых).

Методы исследования:

психодиагностические (личный опросник Г.Ю.Айзенка, опросник Т.Элерса для изучения мотивации достижения успеха, методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К.Осницкого), методика диагностики степени готовности к риску А.Шуберта);

методы математической обработки, статистический критерий ранговой корреляции Ч.Э.Спирмена для выявления взаимосвязи, U-критерий Манна-Уитни для выявления различий в уровне признака.

Краткое описание психодиагностических методик:

Для диагностики личностных качеств нами был использован личный опросник Г.Ю.Айзенка. Данный опросник включает в себя 101 вопрос и измеряет такие психические свойства, как экстраверсия-интроверсия, нейротизм-стабильность и психотизм.

Инструкция к тесту: «Вам предлагается ответить на 101 вопрос. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет правильных или неправильных вариантов ответов, есть типичные ситуации и ваши реакции на них. Если вы

согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет, поставьте рядом с его номером знак – (нет) ».

Для обработки результатов используется специальный ключ. За совпадение с ключом присваивается 1 балл, за несовпадение – 0 баллов. Полученные в итоге баллы по каждой шкале суммируются.

Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному. Средний показатель – 7-15 баллов. Высокие показатели по шкале нейротизм-стабильность говорят о высокой психической неустойчивости. Средние показатели – 8-16. Высокие оценки по шкале психотизма показывают на высокую конфликтность. Средние значения – 5-12.

Экстраверсия-интроверсия. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость. Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в

чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности.

Психотизм. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Для изучения мотивации достижения мы применяли опросник Т.Элерса для изучения мотивации достижения. Опросник включает в себя 41 вопрос.

Инструкция к тесту: Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Для обработки результатов используется специальный ключ. За совпадение с ключом присваивается 1 балл, за несовпадение – 0 баллов. Полученные в итоге баллы по каждой шкале суммируются.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха. От 1 до 10 баллов – низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации; более 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

С целью выявления агрессивных и враждебных реакций нами была применена методика А.Басса и А.Дарки. Она включает в себя 75 вопросов, на которые испытуемый может выбрать в качестве ответа один из четырех возможных вариантов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет». Методика включает в себя 8 шкал, характеризующие различные формы агрессии: физическая агрессия, вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм, раздражительность, подозрительность, обида, чувство вины.

Инструкция к тесту: «Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет»».

Обработка результатов производится в соответствии с ключом.

Физическая агрессия – это использование физической силы против другого лица. Выражение негативных чувств как через форму, так и через содержание словесных обращений к другим лицам – вербальная агрессия. Косвенная агрессия – использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – негативизм. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – раздражение. Подозрительность – склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то конкретно или всем миром за действительные или мнимые страдания – обида. Чувство вины (аутоагрессия) – отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого испытуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо.

Для изучения степени готовности к риску мы использовали методику А.Шуберта. Данная методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных правил, норм. Методика состоит из 25 вопросов, на каждый из которых предлагается дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов: «да», «больше да, чем нет», «ни да, ни нет», «больше нет, чем да», «нет».

Инструкция к тесту: «Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме: 2 балла – полностью согласен, да; 1 балл - больше «да», чем «нет»; 0 баллов - ни «да», ни «нет», нечто среднее; -1 балл – больше «нет», чем «да»; -2 балла – полное «нет».

После того, как испытуемый ответил на вопросы, все баллы суммируются. Диапазон значений методики варьирует в пределах от -50 до +50 баллов. Общая оценка дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, отрицательные - о склонности его избегать.

- Менее -30 баллов: слишком осторожны;
- - 30 – - 11 баллов: осторожны;
- - 10 – +10 баллов: средние значения (поведение ситуативное);
- +11 – +20 баллов: склонны к риску;
- свыше +20 баллов: склонность к безудержному риску.

ГЛАВА 3 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами были изучены личностные качества всей выборки, из которой 40% испытуемых (16 человек) добились высоких результатов и 60% испытуемых (24 человека) добились низких результатов, обработанные данные представлены на рисунке 1.

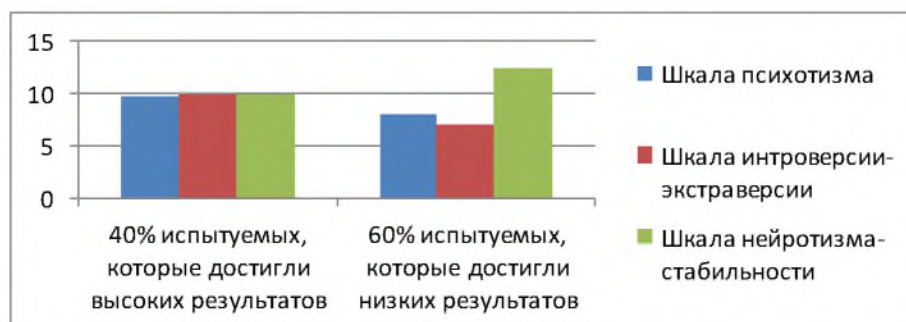


Рисунок 1 – Результаты исследования испытуемых с высокими и низкими достижениями по шкалам методики Г.Ю.Айзенка

Из рисунка 1 видно, что испытуемые, которые достигли высоких спортивных достижений (40% испытуемых) получили несколько выше показатели по шкалам психотизма и экстраверсии-интроверсии и ниже по шкале нейротизма-стабильности, по сравнению со спортсменами, которые достигли низких спортивных результатов (60% испытуемых). Однако, данные показатели находятся в пределах средних значений и в ходе исследования не было выявлено статистически значимых различий между группами:

$U_{ЭМП} = 165$, при $p_{0,01} \leq 107$; $p_{0,05} \leq 131$ – отсутствие достоверности по шкале психотизма (Таблица 1);

$U_{ЭМП} = 144$, при $p_{0,01} \leq 107$; $p_{0,05} \leq 131$ – отсутствие достоверности по шкале экстраверсии-интроверсии (Таблица 2);

$U_{ЭМП} = 156$, при $p_{0,01} \leq 107$; $p_{0,05} \leq 131$ – отсутствие достоверности по шкале нейротизм-стабильность (Таблица 3).

Таблица 1 – Расчет критерия Манна-Уитни при сопоставлении данных по шкале психотизма

| № | 40% испытуемых, достигших высоких результатов | Ранг 1 | 60% испытуемых, достигших низких результатов | Ранг 2 |
|-------|---|--------|--|--------|
| 1 | 19 | 40 | 7 | 18.5 |
| 2 | 16 | 37.5 | 12 | 28.5 |
| 3 | 2 | 3 | 8 | 22.5 |
| 4 | 9 | 25.5 | 5 | 10.5 |
| 5 | 1 | 1 | 7 | 18.5 |
| 6 | 2 | 3 | 8 | 22.5 |
| 7 | 18 | 39 | 6 | 14.5 |
| 8 | 12 | 28.5 | 7 | 18.5 |
| 9 | 12 | 28.5 | 15 | 35 |
| 10 | 13 | 31.5 | 14 | 33 |
| 11 | 16 | 37.5 | 15 | 35 |
| 12 | 15 | 35 | 13 | 31.5 |
| 13 | 4 | 6.5 | 4 | 6.5 |
| 14 | 9 | 25.5 | 5 | 10.5 |
| 15 | 4 | 6.5 | 6 | 14.5 |
| 16 | 4 | 6.5 | 8 | 22.5 |
| 17 | | | 12 | 28.5 |
| 18 | | | 2 | 3 |
| 19 | | | 5 | 10.5 |
| 20 | | | 7 | 18.5 |
| 21 | | | 8 | 22.5 |
| 22 | | | 6 | 14.5 |
| 23 | | | 5 | 10.5 |
| 24 | | | 6 | 14.5 |
| Сумма | | 355 | | 465 |

Таблица 2 – Расчет критерия Манна-Уитни при сопоставлении данных по шкале экстраверсии-интроверсии

| № | 40% испытуемых, достигших высоких результатов | Ранг 1 | 60% испытуемых, достигших низких результатов | Ранг 2 |
|-------|---|--------|--|--------|
| 1 | 18 | 36 | 1 | 2 |
| 2 | 20 | 39.5 | 6 | 19 |
| 3 | 2 | 5 | 6 | 19 |
| 4 | 10 | 27 | 7 | 21.5 |
| 5 | 3 | 9 | 7 | 21.5 |
| 6 | 1 | 2 | 2 | 5 |
| 7 | 19 | 37.5 | 8 | 24 |
| 8 | 20 | 39.5 | 5 | 16 |
| 9 | 8 | 24 | 17 | 34.5 |
| 10 | 19 | 37.5 | 13 | 30 |
| 11 | 14 | 32 | 14 | 32 |
| 12 | 14 | 32 | 12 | 28.5 |
| 13 | 4 | 13 | 6 | 19 |
| 14 | 8 | 24 | 5 | 16 |
| 15 | 3 | 9 | 3 | 9 |
| 16 | 3 | 9 | 4 | 13 |
| 17 | | | 17 | 34.5 |
| 18 | | | 3 | 9 |
| 19 | | | 5 | 16 |
| 20 | | | 9 | 26 |
| 21 | | | 12 | 28.5 |
| 22 | | | 4 | 13 |
| 23 | | | 1 | 2 |
| 24 | | | 2 | 5 |
| Сумма | | 376 | | 444 |

Таблица 3 – Расчет критерия Манна-Уитни при сопоставлении данных по шкале нейротизм-стабильность

| № | 40% испытуемых, достигших высоких результатов | Ранг 1 | 60% испытуемых, достигших низких результатов | Ранг 2 |
|-------|---|--------|--|--------|
| 1 | 17 | 29.5 | 19 | 35.5 |
| 2 | 11 | 19 | 8 | 15 |
| 3 | 9 | 17.5 | 12 | 20.5 |
| 4 | 18 | 33.5 | 15 | 25 |
| 5 | 12 | 20.5 | 15 | 25 |
| 6 | 7 | 11.5 | 22 | 39 |
| 7 | 8 | 15 | 14 | 22.5 |
| 8 | 7 | 11.5 | 7 | 11.5 |
| 9 | 17 | 29.5 | 2 | 3.5 |
| 10 | 3 | 6 | 2 | 3.5 |
| 11 | 4 | 8 | 2 | 3.5 |
| 12 | 21 | 38 | 4 | 8 |
| 13 | 4 | 8 | 17 | 29.5 |
| 14 | 2 | 3.5 | 15 | 25 |
| 15 | 23 | 40 | 18 | 33.5 |
| 16 | 1 | 1 | 17 | 29.5 |
| 17 | | | 9 | 17.5 |
| 18 | | | 20 | 37 |
| 19 | | | 17 | 29.5 |
| 20 | | | 8 | 15 |
| 21 | | | 7 | 11.5 |
| 22 | | | 17 | 29.5 |
| 23 | | | 19 | 35.5 |
| 24 | | | 14 | 22.5 |
| Сумма | | 292 | | 528 |

Далее, для изучения уровня мотивации достижения успеха испытуемых, мы применили методику Т.Элерса, данные представлены на рисунке 2.

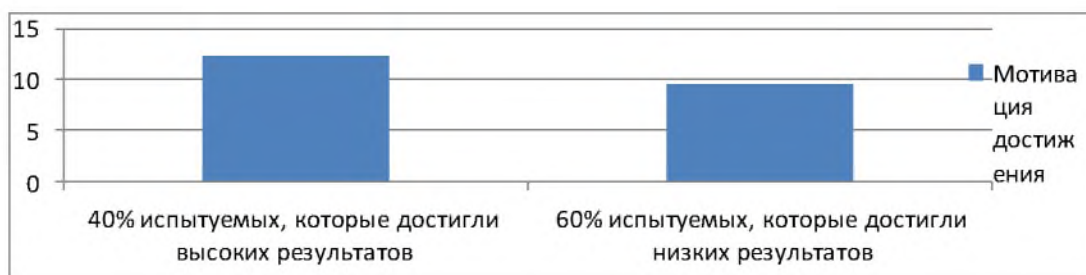


Рисунок 2 – Результаты исследования испытуемых с высокими и низкими достижениями по методике Т.Элерса

На рисунке 2 видно, что уровень мотивации достижения успеха у 40% испытуемых, которые достигли высоких результатов (16 человек) находится на среднем уровне, а у спортсменов, которые достигли низких результатов, что составляет 60% испытуемых (24 человека) находится на низком уровне.

Далее, с целью выявления агрессивных и враждебных реакций нами было проведено исследование с помощью методики А.Басса-А.Дарки. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

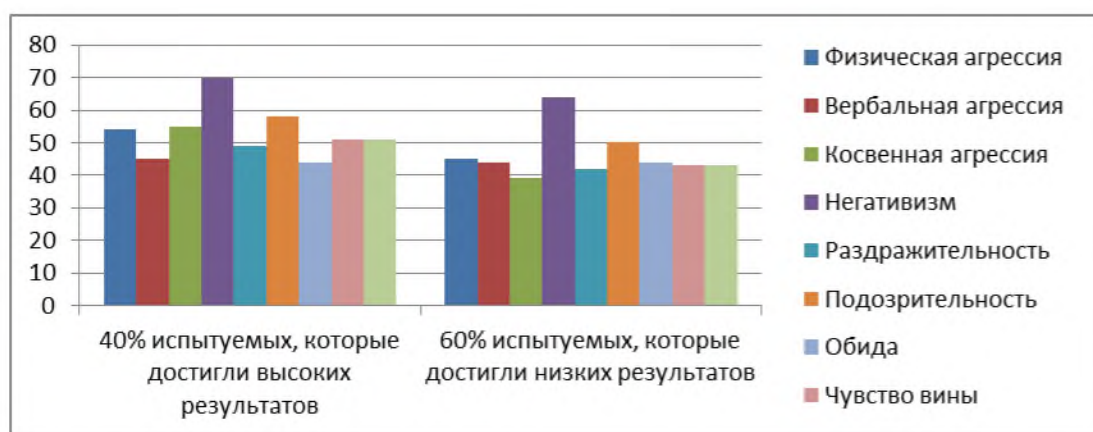


Рисунок 3 – Результаты исследования испытуемых с высокими и низкими достижениями по шкалам методики А.Басса-А.Дарки

Из рисунка 3 видно, что 40% испытуемых, получили несколько выше показатели по шкалам физической, косвенной агрессии, негативизму, раздражительности, подозрительности, обиды и чувства вины, чем 60% испытуемых. И индекс агрессивности также в целом у них выше. Только по

шкале вербальной агрессии показатели 60% испытуемых несколько выше. Однако статистически значимых различий по данной методике выявлено не было: $U_{ЭМП} = 135$, при $p_{0,01} \leq 107$; $p_{0,05} \leq 131$ (Таблица 4).

Таблица 4 – Расчет критерия Манна-Уитни по методике А.Басса-А.Дарки

| № | 40% испытуемых, достигших высоких результатов | Ранг 1 | 60% испытуемых, достигших низких результатов | Ранг 2 |
|--------|---|--------|--|--------|
| 1 | 67 | 37 | 44 | 19.5 |
| 2 | 71 | 38.5 | 46 | 22.5 |
| 3 | 71 | 38.5 | 48 | 25.5 |
| 4 | 74 | 40 | 51 | 27 |
| 5 | 25 | 2 | 56 | 30 |
| 6 | 59 | 32 | 43 | 18 |
| 7 | 30 | 5.5 | 38 | 13 |
| 8 | 44 | 19.5 | 32 | 8.5 |
| 9 | 63 | 34 | 40 | 17 |
| 10 | 45 | 21 | 58 | 31 |
| 11 | 48 | 25.5 | 47 | 24 |
| 12 | 28 | 4 | 61 | 33 |
| 13 | 39 | 15.5 | 30 | 5.5 |
| 14 | 23 | 1 | 37 | 11 |
| 15 | 65 | 36 | 54 | 28 |
| 16 | 64 | 35 | 46 | 22.5 |
| 17 | | | 55 | 29 |
| 18 | | | 27 | 3 |
| 19 | | | 34 | 10 |
| 20 | | | 38 | 13 |
| 21 | | | 32 | 8.5 |
| 22 | | | 31 | 7 |
| 23 | | | 38 | 13 |
| 24 | | | 39 | 15.5 |
| Суммы: | | 385 | | 435 |

Далее мы сравнивали показатели контрольной и экспериментальной групп по методике А.Шуберта для изучения склонности к риску. Результаты исследования испытуемых продемонстрированы в таблице 5 и на рисунке 4.

Таблица 5 – Расчет критерия Манна-Уитни по методике А.Шуберта

| № | 40% испытуемых, достигших высоких результатов | Ранг 1 | 60% испытуемых, достигших низких результатов | Ранг 2 |
|--------|---|--------|--|--------|
| 1 | 4 | 19 | -10 | 7 |
| 2 | -15 | 4 | 12 | 31 |
| 3 | 19 | 39 | 6 | 22.5 |
| 4 | -16 | 2 | 4 | 19 |
| 5 | 5 | 21 | -9 | 8 |
| 6 | -12 | 6 | 12 | 31 |
| 7 | 4 | 19 | 10 | 28 |
| 8 | -15 | 4 | 18 | 37.5 |
| 9 | 26 | 40 | -15 | 4 |
| 10 | 14 | 34 | -17 | 1 |
| 11 | 2 | 17 | 14 | 34 |
| 12 | -5 | 11 | 18 | 37.5 |
| 13 | -8 | 9 | 7 | 24 |
| 14 | 8 | 25.5 | 14 | 34 |
| 15 | 17 | 36 | -6 | 10 |
| 16 | 0 | 15.5 | 11 | 29 |
| 17 | | | 12 | 31 |
| 18 | | | 0 | 15.5 |
| 19 | | | 6 | 22.5 |
| 20 | | | 8 | 25.5 |
| 21 | | | -3 | 12.5 |
| 22 | | | -3 | 12.5 |
| 23 | | | 9 | 27 |
| 24 | | | -1 | 14 |
| Суммы: | | 302 | | 518 |

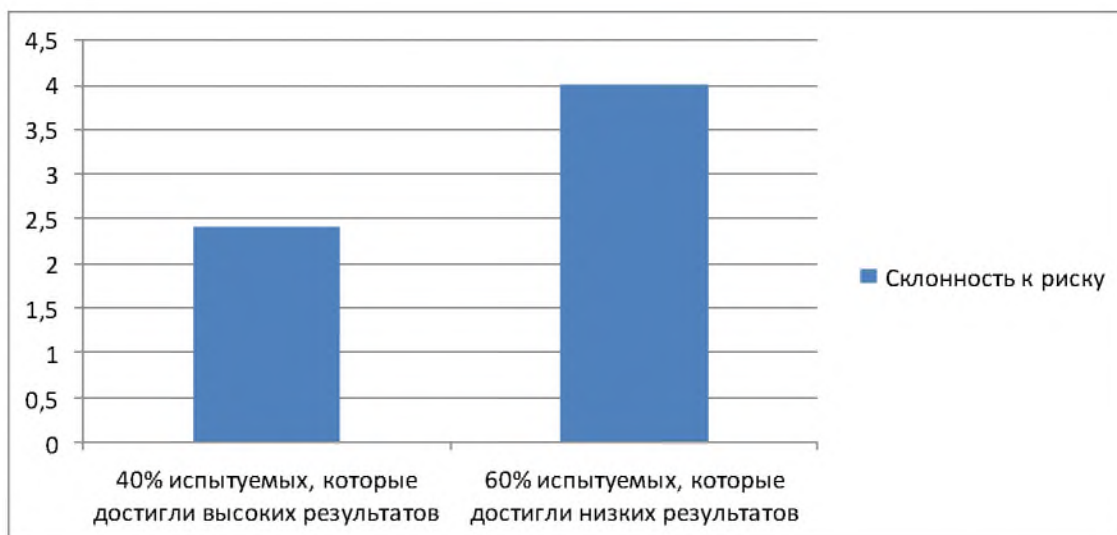


Рисунок 4 – Результаты исследования испытуемых с высокими и низкими достижениями по шкалам методики А.Шуберга

Из рисунка 4 видно, что склонность к риску у 40% испытуемых, которые достигли высоких результатов несколько ниже, чем у 60% испытуемых, которые достигли низких результатов, однако статистически это не доказано: $U_{ЭМП} = 166$, при $p_{0,01} \leq 107$; $p_{0,05} \leq 131$ (Таблица 5).

Таким образом, в нашем исследовании не было выявлено статистически значимых различий между двумя группами по проведенным выше методикам, однако были выявлены некоторые тенденции: у 40% испытуемых, которые достигли высоких результатов в спортивных достижениях, показатели агрессии несколько выше, чем у 60% испытуемых, которые имеют низкие результаты в своих спортивных достижениях. Склонность к риску выражена у них меньше, а мотивация достижения – больше. Также в среднем 40% испытуемых набрали более высокие баллы по шкалам методики Г.Ю.Айзенка «психотизм» и «интроверсия-экстраверсия».

С целью изучения наличия или отсутствия связи между качествами личности, уровнем агрессии, склонностью к риску и мотивацией достижений был применен критерий Спирмена (Таблицы 6-10).

Таблица 6 – Расчет критерия Спирмена при сопоставлении данных по шкале психотизма и методике мотивации достижения

| № испытуемого | Значения по шкале психотизма | Ранг по шкале психотизма | Значения по мотивации достижения | Ранг по мотивации достижения |
|---------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1 | 7 | 18.5 | 6 | 13.5 |
| 2 | 12 | 28.5 | 12 | 23 |
| 3 | 8 | 22.5 | 8 | 18.5 |
| 4 | 19 | 40 | 21 | 40 |
| 5 | 16 | 37.5 | 18 | 36 |
| 6 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| 7 | 5 | 10.5 | 11 | 22 |
| 8 | 7 | 18.5 | 10 | 21 |
| 9 | 8 | 22.5 | 2 | 2 |
| 10 | 6 | 14.5 | 9 | 20 |
| 11 | 7 | 18.5 | 13 | 24.5 |
| 12 | 9 | 25.5 | 16 | 30 |
| 13 | 15 | 35 | 19 | 38.5 |
| 14 | 14 | 33 | 18 | 36 |
| 15 | 15 | 35 | 17 | 33 |
| 16 | 13 | 31.5 | 18 | 36 |
| 17 | 1 | 1 | 3 | 5 |
| 18 | 2 | 3 | 4 | 8.5 |
| 19 | 18 | 39 | 16 | 30 |
| 20 | 12 | 28.5 | 15 | 27.5 |
| 21 | 4 | 6.5 | 5 | 11 |
| 22 | 5 | 10.5 | 2 | 2 |
| 23 | 6 | 14.5 | 4 | 8.5 |
| 24 | 8 | 22.5 | 6 | 13.5 |
| 25 | 12 | 28.5 | 8 | 18.5 |
| 26 | 13 | 31.5 | 17 | 33 |
| 27 | 16 | 37.5 | 15 | 27.5 |
| 28 | 15 | 35 | 13 | 24.5 |
| 29 | 12 | 28.5 | 14 | 26 |
| 30 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| 31 | 4 | 6.5 | 4 | 8.5 |
| 32 | 5 | 10.5 | 2 | 2 |
| 33 | 9 | 25.5 | 19 | 38.5 |
| 34 | 7 | 18.5 | 17 | 33 |
| 35 | 8 | 22.5 | 16 | 30 |
| 36 | 6 | 14.5 | 4 | 8.5 |
| 37 | 4 | 6.5 | 6 | 13.5 |
| 38 | 5 | 10.5 | 7 | 16.5 |
| 39 | 6 | 14.5 | 7 | 16.5 |
| 40 | 4 | 6.5 | 6 | 13.5 |
| Суммы | | 820 | | 820 |

$r=0,802$, при $r_{0,05} \leq 0,31$, $r_{0,01} \leq 0,4$

Таблица 7 – Расчет критерия Спирмена при сопоставлении данных по шкале экстраверсии-интроверсии и методике мотивации достижения

| № испытуемого | Значения по шкале экстраверсии-интроверсии | Ранг по шкале экстраверсии-интроверсии | Значения по мотивации достижения | Ранг по мотивации достижения |
|---------------|--|--|----------------------------------|------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | 6 | 13.5 |
| 2 | 6 | 19 | 12 | 23 |
| 3 | 6 | 19 | 8 | 18.5 |
| 4 | 18 | 36 | 21 | 40 |
| 5 | 20 | 39.5 | 18 | 36 |
| 6 | 2 | 5 | 3 | 5 |
| 7 | 7 | 21.5 | 11 | 22 |
| 8 | 7 | 21.5 | 10 | 21 |
| 9 | 2 | 5 | 2 | 2 |
| 10 | 8 | 24 | 9 | 20 |
| 11 | 5 | 16 | 13 | 24.5 |
| 12 | 10 | 27 | 16 | 30 |
| 13 | 17 | 34.5 | 19 | 38.5 |
| 14 | 13 | 30 | 18 | 36 |
| 15 | 14 | 32 | 17 | 33 |
| 16 | 12 | 28.5 | 18 | 36 |
| 17 | 3 | 9 | 3 | 5 |
| 18 | 1 | 2 | 4 | 8.5 |
| 19 | 19 | 37.5 | 16 | 30 |
| 20 | 20 | 39.5 | 15 | 27.5 |
| 21 | 6 | 19 | 5 | 11 |
| 22 | 5 | 16 | 2 | 2 |
| 23 | 3 | 9 | 4 | 8.5 |
| 24 | 4 | 13 | 6 | 13.5 |
| 25 | 8 | 24 | 8 | 18.5 |
| 26 | 19 | 37.5 | 17 | 33 |
| 27 | 14 | 32 | 15 | 27.5 |
| 28 | 14 | 32 | 13 | 24.5 |
| 29 | 17 | 34.5 | 14 | 26 |
| 30 | 3 | 9 | 3 | 5 |
| 31 | 4 | 13 | 4 | 8.5 |
| 32 | 5 | 16 | 2 | 2 |
| 33 | 8 | 24 | 19 | 38.5 |
| 34 | 9 | 26 | 17 | 33 |
| 35 | 12 | 28.5 | 16 | 30 |
| 36 | 4 | 13 | 4 | 8.5 |
| 37 | 3 | 9 | 6 | 13.5 |
| 38 | 1 | 2 | 7 | 16.5 |
| 39 | 2 | 5 | 7 | 16.5 |
| 40 | 3 | 9 | 6 | 13.5 |
| Сумма | | 820 | | 820 |

Таблица 8 – Расчет критерия Спирмена при сопоставлении данных по шкале нейротизма-стабильности и методике мотивации достижения

| № испытуемого | Значения по шкале нейротизма-стабильности | Ранг по шкале нейротизма-стабильности | Значения по мотивации достижения | Ранг по мотивации достижения |
|---------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1 | 19 | 35.5 | 6 | 13.5 |
| 2 | 8 | 15 | 12 | 23 |
| 3 | 12 | 20.5 | 8 | 18.5 |
| 4 | 1 | 1 | 21 | 40 |
| 5 | 2 | 3.5 | 18 | 36 |
| 6 | 23 | 40 | 3 | 5 |
| 7 | 15 | 25 | 11 | 22 |
| 8 | 15 | 25 | 10 | 21 |
| 9 | 22 | 39 | 2 | 2 |
| 10 | 14 | 22.5 | 9 | 20 |
| 11 | 7 | 11.5 | 13 | 24.5 |
| 12 | 4 | 8 | 16 | 30 |
| 13 | 2 | 3.5 | 19 | 38.5 |
| 14 | 2 | 3.5 | 18 | 36 |
| 15 | 2 | 3.5 | 17 | 33 |
| 16 | 4 | 8 | 18 | 36 |
| 17 | 21 | 38 | 3 | 5 |
| 18 | 17 | 29.5 | 4 | 8.5 |
| 19 | 3 | 6 | 16 | 30 |
| 20 | 4 | 8 | 15 | 27.5 |
| 21 | 17 | 29.5 | 5 | 11 |
| 22 | 15 | 25 | 2 | 2 |
| 23 | 18 | 33.5 | 4 | 8.5 |
| 24 | 17 | 29.5 | 6 | 13.5 |
| 25 | 12 | 20.5 | 8 | 18.5 |
| 26 | 7 | 11.5 | 17 | 33 |
| 27 | 8 | 15 | 15 | 27.5 |
| 28 | 7 | 11.5 | 13 | 24.5 |
| 29 | 9 | 17.5 | 14 | 26 |
| 30 | 20 | 37 | 3 | 5 |
| 31 | 18 | 33.5 | 4 | 8.5 |
| 32 | 17 | 29.5 | 2 | 2 |
| 33 | 9 | 17.5 | 19 | 38.5 |
| 34 | 8 | 15 | 17 | 33 |
| 35 | 7 | 11.5 | 16 | 30 |
| 36 | 17 | 29.5 | 4 | 8.5 |
| 37 | 17 | 29.5 | 6 | 13.5 |
| 38 | 19 | 35.5 | 7 | 16.5 |
| 39 | 14 | 22.5 | 7 | 16.5 |
| 40 | 11 | 19 | 6 | 13.5 |
| Суммы | | 820 | | 820 |

$r=0,677$, при $r_{0,05} \leq 0,31$, $r_{0,01} \leq 0,4$

Таблица 9 – Расчет критерия Спирмена при сопоставлении данных по методике А.Басса-А.Дарки и методике мотивации достижения

| № испытуемого | Значения по методике А.Басса-А.Дарки | Ранг значения по методике А.Басса-А.Дарки | Значения по мотивации достижения | Ранг значений по мотивации достижения |
|---------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 44 | 19.5 | 6 | 13.5 |
| 2 | 46 | 22.5 | 12 | 23 |
| 3 | 48 | 25.5 | 8 | 18.5 |
| 4 | 63 | 34 | 21 | 40 |
| 5 | 45 | 21 | 18 | 36 |
| 6 | 48 | 25.5 | 3 | 5 |
| 7 | 51 | 27 | 11 | 22 |
| 8 | 56 | 30 | 10 | 21 |
| 9 | 43 | 18 | 2 | 2 |
| 10 | 38 | 13 | 9 | 20 |
| 11 | 32 | 8.5 | 13 | 24.5 |
| 12 | 28 | 4 | 16 | 30 |
| 13 | 40 | 17 | 19 | 38.5 |
| 14 | 58 | 31 | 18 | 36 |
| 15 | 47 | 24 | 17 | 33 |
| 16 | 61 | 33 | 18 | 36 |
| 17 | 39 | 15.5 | 3 | 5 |
| 18 | 23 | 1 | 4 | 8.5 |
| 19 | 65 | 36 | 16 | 30 |
| 20 | 64 | 35 | 15 | 27.5 |
| 21 | 30 | 5.5 | 5 | 11 |
| 22 | 37 | 11 | 2 | 2 |
| 23 | 54 | 28 | 4 | 8.5 |
| 24 | 46 | 22.5 | 6 | 13.5 |
| 25 | 67 | 37 | 8 | 18.5 |
| 26 | 71 | 38.5 | 17 | 33 |
| 27 | 71 | 38.5 | 15 | 27.5 |
| 28 | 74 | 40 | 13 | 24.5 |
| 29 | 55 | 29 | 14 | 26 |
| 30 | 27 | 3 | 3 | 5 |
| 31 | 25 | 2 | 4 | 8.5 |
| 32 | 34 | 10 | 2 | 2 |
| 33 | 59 | 32 | 19 | 38.5 |
| 34 | 38 | 13 | 17 | 33 |
| 35 | 32 | 8.5 | 16 | 30 |
| 36 | 31 | 7 | 4 | 8.5 |
| 37 | 30 | 5.5 | 6 | 13.5 |
| 38 | 38 | 13 | 7 | 16.5 |
| 39 | 39 | 15.5 | 7 | 16.5 |
| 40 | 44 | 19.5 | 6 | 13.5 |
| Суммы | | 820 | | 820 |

$r=0,494$, при $r_{0,05} \leq 0,31$, $r_{0,01} \leq 0,4$

Таблица 10 – Расчет критерия Спирмена при сопоставлении данных по методике А.Шуберта и методике мотивации достижения

| № испытуемого | Значения по методике А.Шуберта | Ранг значения по методике А.Шуберта | Значения по мотивации достижения | Ранг значений по мотивации достижения |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | -10 | 7 | 6 | 13.5 |
| 2 | 12 | 31 | 12 | 23 |
| 3 | 6 | 22.5 | 8 | 18.5 |
| 4 | 26 | 40 | 21 | 40 |
| 5 | 14 | 34 | 18 | 36 |
| 6 | 2 | 17 | 3 | 5 |
| 7 | 4 | 19 | 11 | 22 |
| 8 | -9 | 8 | 10 | 21 |
| 9 | 12 | 31 | 2 | 2 |
| 10 | 10 | 28 | 9 | 20 |
| 11 | 18 | 37.5 | 13 | 24.5 |
| 12 | -5 | 11 | 16 | 30 |
| 13 | -15 | 4 | 19 | 38.5 |
| 14 | -17 | 1 | 18 | 36 |
| 15 | 14 | 34 | 17 | 33 |
| 16 | 18 | 37.5 | 18 | 36 |
| 17 | -8 | 9 | 3 | 5 |
| 18 | 8 | 25.5 | 4 | 8.5 |
| 19 | 17 | 36 | 16 | 30 |
| 20 | 0 | 15.5 | 15 | 27.5 |
| 21 | 7 | 24 | 5 | 11 |
| 22 | 14 | 34 | 2 | 2 |
| 23 | -6 | 10 | 4 | 8.5 |
| 24 | 11 | 29 | 6 | 13.5 |
| 25 | 4 | 19 | 8 | 18.5 |
| 26 | -15 | 4 | 17 | 33 |
| 27 | 19 | 39 | 15 | 27.5 |
| 28 | -16 | 2 | 13 | 24.5 |
| 29 | 12 | 31 | 14 | 26 |
| 30 | 0 | 15.5 | 3 | 5 |
| 31 | 5 | 21 | 4 | 8.5 |
| 32 | 6 | 22.5 | 2 | 2 |
| 33 | -12 | 6 | 19 | 38.5 |
| 34 | 8 | 25.5 | 17 | 33 |
| 35 | -3 | 12.5 | 16 | 30 |
| 36 | -3 | 12.5 | 4 | 8.5 |
| 37 | 4 | 19 | 6 | 13.5 |
| 38 | 9 | 27 | 7 | 16.5 |
| 39 | -1 | 14 | 7 | 16.5 |
| 40 | -15 | 4 | 6 | 13.5 |
| Суммы | | 820 | | 820 |

$r=0,054$, при $r_{0,05} \leq 0,31$, $r_{0,01} \leq 0,4$

Подведя итог можно сказать о том, что в нашем исследовании не было выявлено статистически значимых различий между личностными качествами, уровнем агрессии, склонностью к риску между двумя группами спортсменов. Однако были выявлены тенденции: показатели агрессии,

мотивация достижения, уровень стабильности несколько выше у 40% испытуемых, которые достигли высоких результатов, чем 60% испытуемых, которые имеют низкие результаты своих спортивных достижений.

Была обнаружена связь между уровнем мотивации достижений и личностными особенностями, уровнем агрессии. Чем выше уровень нейротизма и интроверсии, тем ниже мотивация достижения успеха. Чем выше уровень психотизма и экстраверсии, тем мотивация достижения успеха выше.

К похожим выводам пришла И.И.Бойко: «Между компонентами мотивации достижения существуют тесные корреляционные связи, свидетельствующие о том, что на развитие мотивации достижения влияет уровень сформированности личностно-волевых качеств» [35]. В.В. Левков также говорит о том, что у испытуемых имеющих высокий уровень агрессивности преобладает мотив достижения успеха [36]. Ю.А.Тылечкина и К.Н.Молева также согласны с тем, что спортсмены, имеющие высокий уровень мотивации достижения эмоционально более стабильны, ответственны [37].

Следует отметить, что к несколько другим выводим в исследованиях пришли Ю.Ю. Палайма, Е.А. Калинин, А.В. Родионов. Они, изучив связь мотивации достижения с такими личностными свойствами спортсменов как тревожность, интроверсия-экстраверсия, пришли к заключению, что чем выше уровень мотивации, тем выше уровень тревожности спортсмена. В то же время преобладание в мотивации достижения стремления добиться успеха в большей мере свойственно спортсменам со слабо выраженной тревожностью, а преобладание страха перед неудачей – спортсменам с сильно выраженной тревожностью [38].

Таким образом, в результате исследования можно сделать вывод о том, что существует статистически значимая связь между личностными качествами и мотивацией достижения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для изучения связи личностных качеств и достижений у спортсменов занимающихся тяжелой атлетикой было проведено исследование с помощью таких методик как: личностный опросник Г.Ю.Айзенка, опросник Т.Элерса для изучения мотивации достижения успеха, методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К.Осницкого), методика диагностики степени готовности к риску А.Шуберта), а также применялись методы математической обработки, такие как статистический критерий ранговой корреляции Ч.Э.Спирмена для выявления взаимосвязи и U-критерий Манна-Уитни для выявления различий в уровне признака.

Для проведения исследования из общей выборки нами были отобраны 16 человек (по данным выше критериям результативности), которые достигли высоких результатов в своих спортивных достижениях в тяжелой атлетике (40% испытуемых), и 24 человека, которые достигли низких результатов (60% испытуемых).

В результате проведения исследования можно сделать **выводы**:

1 Изучение особенностей личности спортсменов представляет интерес для тренеров. Эти данные позволяют им лучше познать своих учеников, их возможности, а также помочь им достичь наивысших показателей результативности в спортивной деятельности.

2 Не было выявлено статистически значимых различий между личностными качествами, уровнем агрессии, склонностью к риску между двумя группами спортсменов. Однако были выявлены тенденции: показатели агрессии, мотивация достижения, уровень стабильности несколько выше у 40% испытуемых, которые достигли высоких результатов, чем 60% испытуемых, которые имеют низкие результаты своих спортивных достижений.

3 Была обнаружена связь между уровнем мотивации достижений и личностными особенностями, уровнем агрессии. Чем выше уровень нейротизма и интроверсии, тем ниже мотивация достижения успеха. Чем выше уровень психотизма и экстраверсии, тем мотивация достижения успеха выше. Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует статистически значимая связь между личностными качествами и мотивацией достижения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Алексеев, А. Психопедагогика: союз практической психогигиены и психологии: учебное пособие для институтов физической культуры / А. Алексеев. – М.: Феникс, 2013. – 192с.
- 2 Бартош, О.В. Сила, основы методики ее воспитания: методические рекомендации / О.В. Бартош. – Владивосток: Мор. Гос. Ун-т, 2016. – 47 с.
- 3 Божко, А.И. Тяжелая атлетика / А.И. Божко. – М.: Советский спорт, 1966. – 196 с.
- 4 Бойко, И.И. Мотивация достижения у подростков-спортсменов и ее развитие в процессе проведения коррекционно-тренинговых занятий / И.И. Бойко. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 234 с.
- 5 Бомпа, Тудор О. Подготовка юных чемпионов / Тудор О. Бомпа. – М.: ООО «Астрель», 2013 – 260 с.
- 6 Воробьев, А.Н. Тяжёлая атлетика / А. М. Прохоров. – М.: Советская энциклопедия, 1969 – 1978. – 420 с.
- 7 Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
- 8 Генов, Ф.М. Психологические особенности мобилизации готовности спортсмена / Ф.М. Генов. – М.: ФиС, 1982. – 253 с.
- 9 Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
- 10 Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2012. – 288 с.
- 11 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 294 с.

- 12 Гоулд, Д.Н. Основы психологии спорта и физической культуры: учеб. пособие для вузов / пер. с англ. И.П. Волкова. – М: Олимпийская литература, 2008. – 335 с.
- 13 Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 383 с.
- 14 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов педагогических институтов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 350 с.
- 15 Ильинский, С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В.Ильинский. – М.: Психолог, 2013. – 220 с.
- 16 Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Белгород: БГПУ, 2014. – 264 с.
- 17 Кретти, Б. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном / Б.Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.
- 18 Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена / А.А. Лалаян. – Ереван: АГИФК, 2005. – 230 с.
- 19 Левченко, В.В. Состязательность и ее психологические корреляты / В.В. Левченко, Н.А. Некрасова. – М.: Гуманитарные науки, 2015. – 289 с.
- 20 Маммонс, С. Использование свободных отягощений / С. Маммонс // Железный мир. – 2016. – №2. – С. 176-177.
- 21 Мельников, М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М.В. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.
- 22 Морган, У. Философия спорта: исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / У. Морган. – М.: Логос, 2006. – 159 с.
- 23 Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 318 с.

- 24 Остапенко, Л. Циклирование нагрузки / Л. Остапенко // Muscular development. – 2015. – № 4. – С 36-42.
- 25 Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Флита, 2011. – 152 с.
- 26 Психология спорта: хрестоматия / сост. и ред. А.Е. Тарас. – М.: Харвест, 2015. – 352 с.
- 27 Психология и современный спорт / сост.: П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова – М.: ФиС, 1973. – 312 с.
- 28 Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Академия, 1996. – 226 с.
- 29 Пуни, А.Ц. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / А.Ц.Пуни, И. П. Волкова, Н.С. Цикунова, Ю.М Николаев. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
- 30 Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта: учеб. пособие для вузов / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 308 с.
- 31 Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.
- 32 Роман, Р.А. Тяжелая атлетика. Сборник статей / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 158 с.
- 33 Рудик, П.А. Психология: учебник для институтов физической культуры / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 464с.
- 34 Румянцева, Э.Р Спортивная подготовка тяжелоатлетов / Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев. – М.: Теория и практика физической культуры, 2015. – 260 с.
- 35 Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие /Л. К. Серова. – М: Советский спорт, 2007. – 116 с.
- 36 Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р.Н. Сингер. – М: Грамотей, 2015. – 152 с.
- 37 Слоан, С. Взрывная интенсивность / С. Слоан // IRONMAN. – 2011. –№ 3. – С. 64-68.

- 38 Станбулова, Н.В. Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры / Н.В. Станбулова. – М.: РГУФКСМиТ, 2005. – 63с.
- 39 Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Речь, 2010. – 180 с.
- 40 Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 122 с.
- 41 Тылечкина, Ю.А. Взаимосвязь особенностей личности и успешности у профессиональных спортсменов / Ю.А. Тылечкина, К.Н. Молева // Психология XXI века: материалы науч.-практич. конф. молодых ученых, Санкт-петербург, 22-24 апреля 2017 / Санкт-Петербургский государственный университет; редкол.: О.Ю.Щелкова (гл.ред), В.М.Аллахвердов, С.А.Маничев, Н.Ю.Самыкина. – СПб., 2017. – С. 135-146.
- 42 Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. – М.: Олимпийская литература, 2001. – 335с.
- 43 Циссик, Д. Силовые и мощностные программы / Д. Циссик // IRONMAN. – 2014. – №7. – С 38-41.
- 44 Чернова, Н.И. Математическая статистика: учебное пособие. / Н.И.Чернова.– Новосибирск: Новосиб.гос.ун-т, 2014. – 148 с.
- 45 Шилов, И.А. Методика планирования тренировок спортсменов группы высшего спортивного мастерства по пауэрлифтингу / И.А. Шилов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т.1, № 1. – С. 78-81.