

## ВЫВОДЫ

1. Годовой коэффициент интенсивности в пауэрлифтинге оказался равным  $20 \pm 2\%$ .
2. Коэффициент интенсивности в пауэрлифтинге – это параметр, с помощью которого можно сравнивать напряженность тренировочной работы независимо от квалификации и весовой категории. Он отражает не только содержание, но и качество тренировки спортсмена.
3. Зная коэффициент интенсивности и планируемый результат можно определить интенсивность тренировочной нагрузки ( $V_{cp}$ ) с которой необходимо работать в течение года или выйти на неё, что в итоге дает положительный эффект в многолетнем тренировочном процессе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 214 с.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 270 с.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 598 с. : ил.
4. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
5. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
6. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
7. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг : учебное пособие / Б.И. Шейко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 504 с.

**Контактная информация:** kafedramedizini@yandex.ru

**УДК 159.9:796.01**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АРТИСТИЗМА И ИХ ДИАГНОСТИКА**

*Ирина Анатольевна Мазепа, аспирант,  
Санкт-Петербургский государственный университет*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрены детерминанты артистизма, возможность диагностики и исследовано влияние психолого-педагогической работы на развитие качеств артистизма у спортсменов в видах спорта ориентированных на зрелищный эффект.

**Ключевые слова:** артистизм, артистичность, выразительность, диагностика, тренинг.

### **PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ARTISTRY AND THEIR DIAGNOSTICS**

*Irina Anatolevna Mazepa, the post-graduate student,  
St.-Petersburg State University*

#### **Annotation**

The article analyses the determinants of artistry, possibility of diagnostics and influence of psychological and pedagogical work on development of the given qualities among the athletes in sports focused on entertainment effect.

**Keywords:** artistic skill, artistry, expressiveness, diagnostics, training.

Глубокий анализ и обобщение литературных данных, передового педагогического, собственного спортивного и опыта тренеров, наблюдение, беседа и экспертная оценка специалистов спорта по вопросам исследования помогли выделить компоненты (детерминанты, составляющие) артистизма, – как совокупность всех качеств спортсмена, которые влияют на эстетический эффект выполнения упражнений. Была создана анкета, которая в процессе беседы с экспертами либо дополнялась, либо упрощалась. В состав экспертов вошло 50 различных специалистов, тренеров и судей из России, Эстонии, Франции, Италии, обладающих стажем работы в спорте (единоборства, фигурное катание на коньках, художественная гимнастика). Таким образом, она обрела окончательную форму с очень простым и доступным для понимания объяснением детерминант артистизма. Мы считаем, что квинтэссенцией артистизма являются следующие компоненты (в общепринятом их понимании):

1. ритм;
2. дух;
3. гибкость движений;
4. свобода; легкость;
5. естественность движений;
6. оригинальность исполнения;
7. эстетическая ценность.

Психологические составляющие артистизма, без которых невозможно проявить себя и свои таланты в полном объеме:

8. уверенность в себе;
9. внимание;
10. спортивная мотивация.

Отсутствие диагностического инструментария для измерения совокупности качеств артистизма привело к необходимости предложить методику – «Градусник артистизма». Составляющие артистизма в этой методике представлены отрезком прямой длиной 10 см, что соответствует 100%. Спортсмену предлагается на этом отрезке отметить точку, определяющую значимость оцениваемого параметра, т.е. получить вес исследуемого параметра (в см).

Полученный диагностический инструмент измерения детерминант артистизма, позволяет выявить стержневые качества, получать более полную характеристику выраженности данных качеств, сократить время обследования и облегчить обработку результатов.

Следующим этапом было проведено исследование: влияние психологического тренинга артистизма, наряду с традиционной педагогической работой в таких видах спорта, где оценивается артистизм (ушу, фигурное катание на коньках, художественная гимнастика и др.).

Проводился психологический тренинг артистизма для подготовки спортсменов. В исследуемую группу вошли 110 спортсменов из команд спортивного ушу, синхронного фигурного катания на коньках и художественной гимнастики. Они были разделены в равной пропорции на экспериментальную и контрольную группы по 55 испытуемых. Контрольная группа тренировалась согласно общему графику тренировочных занятий. В экспериментальной группе помимо обычных тренировок использовались методики для развития артистизма (занятия акробатикой или хореографией, работа у зеркала и использование видеозаписей) и проводился психологический тренинг артистизма. Тренировочную программу составили упражнения, направленные на развитие личностного и интеллектуального потенциала, саморегуляции и самоотношения, гибкости мышления, творческого самочувствия, на умение привлечь и удержать внимание зрителей, выразительность, умение в области невербальной коммуникации, развитие мимических, пластических, интонационных умений, темпо-ритма, реактивности, эмоциональности, и другие умения, чтобы спортсмены чувствовали себя увереннее, проявляли любопытство в интересующих их вопросах. Таким образом, феномен арти-

стизма прошел через синтез процессов познания, переживания, оценивания, регулирования и осознания.

Тренинги проходили во время спортивных сборов отдельных команд, обязательными условиями было выступление на соревновательных прогонах до и после сборов, на которых судьи ставили оценку за артистизм из 3 баллов. Для того чтобы сравнить оценки, выставленные судьями за артистизм на соревновательных прогонах и оценки, выставленные спортсменами по «Градуснику артистизма», была проведена следующая обработка данных: все оценки спортсменов были переведены в 3 балльную шкалу по следующей формуле:

$$Y = 3 \times \sum A / 1000,$$

где  $Y$  – балльная самооценка спортсменами уровня артистизма,  $\sum A$  – суммарное значение 10-ти составляющих артистизма в миллиметрах по «Градуснику артистизма».

Таким образом, мы облегчили процесс сравнения, а также улучшили процессы понимания и осознания оцениваемых критериев артистизма. Этот подход помог сравнивать оценки спортсменов разных специальностей, притом, что для всех этих специализаций общим является то, что оценивание артистизма входит в правила соревнований.

Таблица 1

**Сравнение оценок спортсменов в контрольной и экспериментальной группах по соревновательным прогонам до и после психолого-педагогической работы (ППР)**

| Оценки спортсменов       | до ППР (n=55) | после ППР (n=55) |
|--------------------------|---------------|------------------|
| Экспериментальная группа | 2,06847       | 2,4526           |
| Контрольная группа       | 2,13524       | 2,1952           |
| $P\alpha$                | >0,05         | <0,05            |

Таблица 2

**Сравнения оценок судей в контрольной и экспериментальной группах по соревновательным прогонам до и после (ППР)**

| Оценки судей             | до ППР (n=55) | после ППР (n=55) |
|--------------------------|---------------|------------------|
| Экспериментальная группа | 2,1000        | 2,435            |
| Контрольная группа       | 2,0909        | 2,162            |
| $P\alpha$                | >0,05         | <0,05            |

Статистически достоверные различия были найдены между контрольной и экспериментальной группой в оценках спортсменами уровня своего артистизма, а также в оценках судей на соревновательных прогонах после проведения психолого-педагогической работы.

1. Полученные данные свидетельствуют о качественном подтверждении нашей гипотезы о том, что детерминанты артистизма можно тренировать. При этом было установлено, что этот аспект подготовленности спортсменов тренируется как с помощью традиционных педагогических воздействий или методов спортивной тренировки, так и средствами психологических воздействий. Как показали занятия и их результаты - данный подход к вопросу подготовки спортсменов повлиял на успешность в соревнованиях и повысил качество работы на тренировках. Спортсмены, прошедшие психологическую подготовку перед соревнованиями, отметили, что им «очень помогли тренировочные занятия, которые обогатили их необходимыми знаниями, умениями и навыками, помогли раскрыть свои таланты и блистательно выступить на соревнованиях, тем самым привлекая внимание зрителей и не оставляя равнодушными профессионалов». Помимо всего прочего тренеры отмечали, что «спортсмены, участвующие в тренинге, стали внимательней относиться ко всем их замечаниям, быстрее исправлять погрешности, активней работать на тренировках и успешнее выступили на соревнованиях».

**Контактная информация:** mazepa13@yahoo.com