

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ



*Зайченко Ольга Сергеевна – психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России  
olgapresli@mail.ru*

**Ключевые слова:** психологическая готовность, соревновательная деятельность, психологическое обеспечение спортсменов, гребля на байдарках и каноэ.

**Keywords:** *psychological readiness, competitive activity, psychological support of sportsmen, canoe sprint.*

**Резюме.** *Статья посвящена исследованию общей психологической готовности, как одному из главных критериев формирования надежности и успешности спортсмена в соревновательной деятельности на примере сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ.*

**Summary.** *The article investigates the general psychological preparedness as one of the main criteria for the formation of the reliability and success of an athlete in competitive activity on the example of the Russian national team in rowing and canoeing.*

**Актуальность.** В исследовании описаны методы коррекции психического состояния спортсменов по гребле на байдарках и каноэ, влияющих на результативность и успешное выступление в соревновательной деятельности.

Еще Л. Д. Гиссен в 1973 г., наблюдения за состоянием спортсменов, обратил внимание на то, что большинство из них, на соревнованиях высокого уровня, таких как Олимпийские игры показывают результаты ниже своих потенциальных возможностей, выявленных в тренировочном процессе.

По мнению специалистов (Горбунова Г. Д., Сопова В. Ф и др.), работающих непосредственно со спортсменами, это связано с чрезвычайным психическим напряжением, которое не всегда удается преодолеть. В период подготовки к важным и ответственным стартам важно оптимизировать состояние спортсмена, сформировать психологическую готовность и стабильность психического состояния.

На наш взгляд, коррекционная работа должна быть направлена на развитие эмоционально – волевых качеств личности.

Главная цель психологической подготовки спортсмена – развить в нем комплекс психических качеств и психологических свойств, особенностей личности, от которых зависят совер-

шенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях. Основной упор как нам представляется, должен быть направлен на развитие эмоционально – волевой сферы спортсмена.

В контексте проблем саморегуляции психологи наделяют волю регулятивными функциями, изучают ее в рамках проблем "овладения человеком собой", рассматривая волевую регуляцию как личностный уровень регуляции (К. А. Абульханова-Славская, Л. К. Веккер, В. А. Иванников, В. К. Калинин и др.)

Еще Л. С. Выготский подчеркивал необходимость изучения и становления волевой регуляции и воли как необходимого условия овладения собой.

Роль психологической готовности в достижениях спорта рассматривали Е. А. Калинин, А. В. Алексеев, Г. Д. Горбунов, Л. Д. Гиссен, В. Ф. Сопов и др.

А. Ц. Лалаян, Н. А. Худадов, В. М. Мельников, Г. Д. Горбунов под психологической подготовкой понимали педагогический процесс с акцентом на состояние готовности спортсмена, но не учитывалась его целостность. При этом совершенно игнорировалась роль психического состояния как модификации целостной личности в данный конкретный момент, сводя его описание к эмо-

циональным реакциям и проявлениям функциональных свойств [10].

Иного мнения, А. Ц. Пуни, Н.Д. Левитов, А.Л. Свенцицкий, В.Н. Мясичев, понимая под психологической подготовкой психическое состояние, как целостное проявление личности, занимающее промежуточное место между психическими процессами и свойствами личности, образующее функциональный уровень, на фоне которого развиваются психические процессы [6].

Психологическая подготовка представляет собой процесс практического применения специальных средств и методов, с целью достижения психологической готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Спортсмен, хорошо физически и технически подготовленный не может одержать победу, если он не обладает психологической готовностью, не умеет регулировать свое состояние, если у него отсутствуют, или не достаточно развиты нужные для этого психические функции и психологические черты личности. Он должен обладать психической устойчивостью и готовностью к выступлению в состязаниях, должен уметь сохранять их в ходе спортивной борьбы.

Основатель отечественной спортивной психологии А. П. Пуни психологическую готовность спортсмена к соревнованию характеризует следующими чертами:

- 1) уверенность спортсмена в своих силах;
- 2) стремление к спортивной борьбе, желание проявлять в ней все свои силы и добиться победы;
- 3) оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- 4) высокая помехоустойчивость;
- 5) способность произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе [7].

Психологическая готовность формируется и достигается в результате постоянной работы над собой, над своим психическим состоянием. Эта работа имеет осознанную направленность, позволяет проанализировать не только свои действия, но и действия своего соперника. Это становится дополнительным ресурсом к достижению более высоких результатов.

Исследователи отечественной психологии – М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович и В.А. Пономаренко выделяют два вида готовности:

- общую (длительную), как совокупность качеств личности;
- ситуационную (временную).

Общая (длительная) готовность – это устойчивая система качеств личности. Она направлена на выработку у спортсменов устойчивой психики,

таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость, выдержка.

Ситуационная готовность – это особое психологическое состояние, позволяющее активно и целесообразно выполнить поставленные задачи в данной конкретной ситуации [5].

**Цель.** Особенности психической подготовки спортсменов на примере сборной команды по гребле на байдарках и каноэ.

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ современных подходов.
2. Изучить особенности психологической готовности.
3. Разработать программу коррекции психологической готовности и оценить ее эффективность.

**Методы исследования:**

1. Тест на определение самооценки;
2. «Шкала оценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Спилбергера-Ю.Ханина»;
3. «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера»;
4. «Шкала мотивационного состояния В. Ф. Сопова».

Гребля на байдарках и каноэ сложно координатный, скоростно – силовой, циклический вид спорта. Движение спортсмена представляет собой цепочку относительно завершенных, похожих и повторяющихся звеньев – циклов движения. Спортивный результат здесь определяется временем, заданной дистанции или расстоянием, которое преодолевает спортсмен. В сущности, результат предопределяется скоростью передвижения спортсмена на дистанции, которая в свою очередь, складывается из скорости в каждом из циклов движения. Конкуренция в данном виде спорта постоянно растет, Зачастую победителя от проигравшего отделяют сотые, а то и тысячные доли секунды. Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на открытой воде. Данный вид спорта связан с внешними условиями, которые зависят от сопротивления воздуха при движении спортсмена, гравитационных сил, состояния водной среды, в которой движется лодка, особенностей ее конструкции, способов приложения силы к веслу, направлением ветра, и даже номером дорожки. Водная среда как опора для весла не является жесткой, поэтому необходимо учитывать, что опора лопасти весла в воде зависит от силы сопротивления воды относительно лопасти и возрастает пропорционально квадрату скорости лопасти относительно водной среды. Поскольку водная среда имеет в несколько раз большую плотность, чем воздушная, то именно это обстоятельство и определяет рациональность техники.

Таблица 1

№ спортсмена	Методика на определение уровня самооценки	Уровень ситуативной тревожности	Уровень личностной тревожности	(ШРТ) Спилберга	(ШМС) Сопова
1	27	38	32	13	26
2	23	55	48	12	22
3	37	41	38	9	21
4	40	38	35	6	19
5	38	35	48	8	26
6	23	39	44	6	22
7	20	35	51	12	22
8	25	44	40	10	24
9	24	67	55	12	22
10	37	40	33	10	26
11	37	34	45	12	19
12	28	36	44	9	22
13	41	36	32	13	28
14	38	32	38	10	25
15	36	24	34	9	27
16	25	38	41	7	24
17	23	42	45	12	19
18	26	57	54	13	26
19	37	45	34	7	20
20	34	32	47	11	27

Таблица 2

№ спортсмена	Методика на определение уровня самооценки	Уровень ситуативной тревожности	Уровень личностной тревожности	(ШРТ) Спилберга	(ШМС) Сопова
1	38	21	26	9	19
2	25	47	50	10	27
3	37	38	37	9	26
4	39	23	39	28	13
5	20	30	60	9	22
6	32	47	50	7	23
7	21	57	54	9	28
8	37	45	34	9	26
9	38	32	47	6	18
10	25	34	37	7	24
11	27	28	26	11	21
12	32	24	24	11	27
13	37	43	56	13	26
14	40	33	26	9	26
15	42	29	27	6	17
16	38	38	36	13	25
17	37	28	26	7	21
18	26	70	39	5	17
19	24	48	51	10	19
20	37	30	43	9	22
21	37	37	50	11	22
22	42	41	31	13	25
23	38	25	28	6	18

Таким образом, чтобы победить, нужно контролировать ситуацию и свое эмоциональное состояние, каждое звено в каждом цикле от старта до финиша.

С целью изучения ситуативной психологической готовности у спортсменов по гребле на

байдарках и каноэ было проведено 3-х этапное исследование двух групп спортсменов – всего 43 человека (мужчины и женщины в возрасте от 20 до 29 лет) в течение 7 месяцев.

В первую экспериментальную группу вошло 20 спортсменов, с которыми был проведен комплекс

Таблица 3

**Величина и значимость статистики Стьюдента**

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p-значение</b>
Личностная тревожность	,982	41	,332
Ситуативная тревожность	1,060	41	,295
Самооценка	-1,167	41	,250
Спилбергер	,159	41	,875
Сопов	1,003	41	,322

Таблица 4

**Описание групп**

	<b>Группа</b>	<b>размер</b>	<b>среднее</b>
Личностная тревожность	экспериментальная	20	41,90
	контрольная	23	39,00
Ситуативная тревожность	экспериментальная	20	40,40
	контрольная	23	36,87
Самооценка	экспериментальная	20	30,95
	контрольная	23	33,43
Спилбергер	экспериментальная	20	10,05
	контрольная	23	9,87
Сопов	экспериментальная	20	23,35
	контрольная	23	22,26

мероприятий, направленных на достижение цели формирования общей психологической готовности к ответственным соревнованиям. Аналогичный комплекс мероприятий со второй (контрольной) группой, состоящей из 23 человек, не проводился. Для проведения сравнительного анализа за 7 месяцев до начала соревнований и непосредственно перед стартом, были протестированы спортсмены обеих групп на предмет имевшейся у них психологической готовности.

Состояние ситуативной психологической готовности участников эксперимента проверялось психологом с помощью таких диагностических методов:

- Тест на определение самооценки;
- «Шкала Оценки ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера – Ю. Ханина;
- «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера»;
- «Шкала мотивационного состояния В. Ф. Сопова».

На основании результатов диагностики был определен уровень особой готовности спортсменов, которые могут определять ситуационную психологическую готовность.

Сырые данные по контрольной группе представлены в таблице 1.

Сырые данные по экспериментальной группе представлены в таблице 2.

По результатам в контрольной группе в оптимальном состоянии из 23 спортсменов, оказалось 7 человек (30%).

В экспериментальной группе из 20 человек только 3 (15%). Значимых различий между группами до эксперимента не выявлено ни по одной из

переменных, поэтому результаты эксперимента можно признать валидными (таблица 3).

Незначительные различия между группами имеются. В экспериментальной выше уровень личностной тревожности, ситуативной, мотивации, ниже самооценка (таблица 4).

Предлагаю подробнее рассмотреть данные понятия и дать им определение.

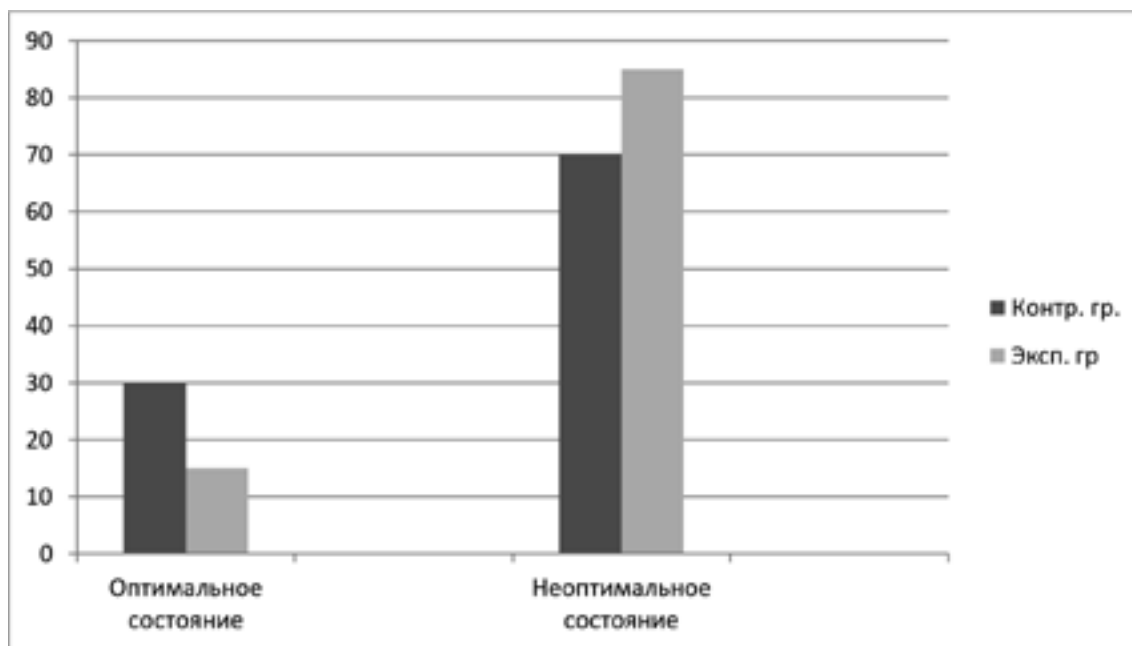
В словаре, под редакцией В. Шапарь, можно найти следующие определения:

«Тревожность – это состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх» [10, стр.632]. Таким образом, чрезмерная тревожность оценивается личностью как ее неблагополучие, способное приводить к отклоняющему поведению в значимых ситуациях и неблагоприятно влиять на конечный результат деятельности.

Под самооценкой в психологии понимается оценка личностью самой себя, своих качеств и возможностей, а также места занимаемого в обществе среди других людей. Является важным регулятором поведения. Влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Оптимальное состояние – это состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности, ее результативность и продуктивность.

По всей вероятности при сниженной психологической готовности можно говорить о недостаточной уверенности в себе. С этой целью была проведена практическая работа с экспериментальной группой.



**Рис. 1. Диаграмма отображения оптимального и неоптимального состояния спортсменов в контрольной и экспериментальной группе.**

На втором этапе исследования была проведена практическая работа с экспериментальной группой спортсменов, у которых выявлен низкий уровень оптимального состояния психологической готовности спортсменов.

Основная цель методов была направлена на повышение оптимального уровня готовности к соревнованиям.

В ходе групповых и индивидуальных занятий психологом использовались следующие психокоррекционные методы:

- беседа, направленная на установление доверительного контакта со спортсменом и получение информации касательно его убеждений, жизненных принципов, установок, и т.д;

- психологическое консультирование – позволяющее нейтрализовать отдельные значимые переживания спортсменов;

- аутогенные тренировки по А. В. Алексеву с элементами внушения направленные на расслабление и мобилизацию состояния спортсмена, без внушения чувства тяжести;

- медитативно – релаксационные упражнения, целью которых было восстановить эмоциональное равновесие и работоспособность;

- идеомоторные тренировки, направленные на овладение двигательными навыками полученными в тренировочной деятельности, их корректированию и совершенствованию;

- сеансы нервно – мышечной релаксации по Э. Джекобсону, направленные на снятие избы-

точного напряжения в мышцах и их последующее расслабление.

В течение двух месяцев проводилась аутогенная тренировка по Э. Джекобсону. Занятия проходили 2 раза в неделю (перед сном), их продолжительность составляла 30 минут.

После освоения навыка по управлению нервно – мышечной релаксацией, приступили к выполнению аутогенной тренировки по Алексеву. Количество занятий, их продолжительность были индивидуальными.

Проведение последовательного и целенаправленного комплекса мероприятий способствовало тому, что спортсмены стали увереннее в себе, научились владеть своим состоянием, улучшили взаимоотношения с членами команды.

Спустя 3 месяца к занятиям по аутогенной тренировке добавлен идеомоторный тренинг (мысленное проговаривание последовательности своих действий, сначала в замедленном темпе, затем в темпе все большего ускорения). После каждого сеанса идеомоторного тренинга проводилось медитативно-релаксационное упражнение для снятия напряжения.

Условием экспериментального исследования была обязанность каждого спортсмена отрабатывать и закреплять полученные навыки самостоятельно.

На третьем этапе исследований (в конце эксперимента) определены особенности психологической подготовленности всех испытуемых. Выяс-

Таблица 5

**Величина и значимость статистики Стьюдента**

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p-значение</b>
Личностная тревожность	-1,357	41	,182
<b>Ситуативная тревожность</b>	<b>-3,060</b>	<b>41</b>	<b>,004</b>
<b>Самооценка</b>	<b>4,438</b>	<b>41</b>	<b>,000</b>
Спилбергер	-1,897	41	,065
Сопов	-,233	41	,817

нилось, что в результате длительных и постоянных занятий была достигнута положительная динамика у 15 спортсменов из 20. У них были отмечены значительные улучшения по самооценке и ситуативной тревожности. Психологическая готовность 5-ти спортсменов практически не изменилась. В ходе их опроса, выяснилось, что они не отрабатывали полученные навыки самостоятельно, что было обязательным условием эксперимента.

Использование T – критерия Стьюдента показало, улучшились результаты в экспериментальной группе по двум переменным – самооценке и ситуативной тревожности, а также по оптимальному уровню (Таблица 5).

Сравнение экспериментальной и контрольной группы после проведенных коррекционных методов.

Таким образом, разработана программа коррекции способствующая развитию саморегуляции, изменению самооценки, появлению уверенности в преодолении трудностей в достижении поставленных целей.

Психологически подготовленный спортсмен умеет контролировать свое предсоревновательное состояние, уровень тревожности и мотивацию.

С учетом проведенного психологического мониторинга выяснилось, что психологическая подготовка является одним из основных компонентов готовности к соревнованию. Она предполагает уверенность в себе, в своих товарищах, в желании испытать и преодолеть себя, добиться победы над противником любой ценой.

**Выводы:**

1. Особенности ситуативной психологической готовности спортсменов по гребле на байдарках и каноэ является самооценка, тревожность, оптимальный уровень состояния. Ситуативная психологическая готовность спортсменов повышается в результате используемой программы психокоррекции.

2. В период тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо проводить коррекционную работу по управлению состоянием спортсмена, чтобы повысить его результативность.

3. Эффективными для повышения уровня психологической подготовки оказались методы: индивидуальная работа; аутогенные тренировки с элементами внушения; сеансы релаксации и активизации состояния; идеомоторная тренировка; сеансы нервно – мышечной релаксации; медитативно – релаксационные упражнения и беседы.

**Литература.**

1. Босенко Ю. М. «Развитие навыков саморегуляции у высококвалифицированных Стрелков». – Статья в специальном приложении к журналу «Спортивный психолог» – 2014 г.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте – 2-е. изд., – М.: Советский спорт, 2010.
3. Горбунов Г. Д. «Обучающий опросник «Старт – плюс, старт – минус». – Статья в специальном приложении к журналу «Спортивный психолог» – 2014 г.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012.
5. Дьяченко М.И. Кандыбович А.А. Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. – Минск: Университетское изд-во, 2005.
6. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.
7. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.
8. Сивицкий В. Г. Модель психологической подготовки спортсменов высшей квалификации и олимпийского резерва / В. Г. Сивицкий/ Информационно –аналитический бюллетень. Вып. 14 Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм. – Минск: БГУФК, 2012 г.
9. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте – М., 2010.
10. Шапарь В. Б. «Словарь практического психолога» – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005.