



УДК 159.9

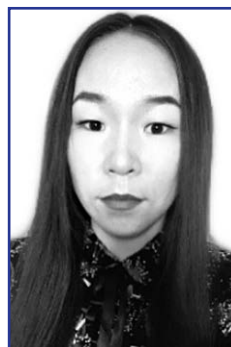
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES FOR COMPETITIVE ACTIVITIES



**Платонова
Зинаида Николаевна** – канд.
психол. наук, доцент Института
психологии Северо-Восточного
федерального университета им.
М.К. Аммосова, Якутск, Россия,
zplatonova@mail.ru

Platonova Zinaida – PhD,
Associate Professor of the Institute
of Psychology at the North-Eastern
Federal University named after
M.K. Ammosov, Yakutsk, Russia



Безносова Яна Валерьевна –
студентка Института
психологии Северо-Восточного
федерального университета им.
М.К. Аммосова, Якутск, Россия,
yanabeznosova20_9@mail.ru

Beznosova Yana – student of
the Institute of Psychology at the
North-Eastern Federal University
named after M.K. Ammosov,
Yakutsk, Russia

Ключевые слова: спортивная деятельность, психологическая готовность, морально-волевые качества, мотивация, психические состояния в спортивной деятельности, тренировка, специальная психическая подготовка.

Аннотация. В данной статье описано теоретическое и эмпирическое исследование психологической готовности спортсмена, охватывающее разные понятия и подходы к определению, взаимосвязи психологической готовности спортсмена с формированием и развитием личностных качеств, составляющие психологической готовности спортсмена, морально-волевые качества, необходимые спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Keywords: sports activity, psychological readiness, moral-willed qualities, motivation, mental states in sports activity, training, special mental preparation.

Abstract. This article describes a theoretical and empirical study of the psychological readiness of an athlete, embracing different concepts and approaches to the definition, the relationship between the psychological readiness of an athlete and the formation and development of personal qualities, which are the psychological readiness of an athlete, the moral and volitional qualities necessary for an athlete to successfully compete in competitions.

Актуальность исследования. В современном мире спорт стал популярнее в жизни людей, на сегодня это одна из главных сторон социальной жизни, имеющая свою структуру, механизмы проявления и содержание. Спортивная психология изучает психологические особенности личности спортсменов, спортивных команд, тренеров, судей и зрителей. Роль психологии в спорте - это сознательная ориентация на достижения современной психологии в ее различных

направлениях, идеи и гипотезы, открывающие наиболее значительные перспективы в исследовании спортивной деятельности и личности спортсменов.

Цель исследования – теоретическое и эмпирическое исследование психологической готовности спортсмена, охватывающее разные понятия и подходы к определению, взаимосвязи психологической готовности спортсмена с формированием и развитием личностных качеств.



Организация исследования. Исследование было проведено на базе Института физкультуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 56 студентов-спортсменов в возрасте от 18 до 24 лет, занимающихся различными видами спорта. Из них 36 девушек и 20 юношей.

Методы исследования. Для выявления психологической готовности спортсменов были использованы методика «Самооценка силы воли», описанная Н.Н. Обозовым и предназначенная для характеристики проявления силы воли, методика «Потребность в достижении», разработанная Ю.М. Орловым, позволяющая измерить потребность спортсмена в достижении цели, успеха, методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана, позволяющая определить уровень развития волевой саморегуляции.

Результаты исследования. С помощью методики «Самооценка силы воли» было проведено исследование волевых качеств студентов-спортсменов. По полученным данным был выведен средний балл самооценки силы воли спортсменов. Исходя из этих данных можно сделать вывод, что у 4 спортсменов (7,14%) силы воли слабая, 35 спортсменов (62,5%) имеют средний уровень развития воли, а у 17 спортсменов (30,36%) уровень развития воли высокий (Рисунок). Результаты по методике Орлова Ю.М. «Потребность в достижении цели» привели к следующим данным: пониженная потребность в достижении цели наблюдается у 6 человек (10,71%), средняя потребность в достижении у 49 человек (87,5%), и у 1 спортсмена (1,79%) уровень потребности повышенный. По методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции» мы

получили следующие результаты: у 35 испытуемых (62,5%) уровень развития саморегуляции высокий, по шкале «Настойчивость» у 46 испытуемых (82,14%) низкий результат, по шкале «Самообладание» у 45 испытуемых (80,5%) низкий балл.

Мы предполагали, что оптимальному состоянию готовности спортсменов к соревновательной деятельности соответствуют определенные психологические показатели, такие как высокая мотивация, волевые качества, саморегуляция.

Были определены совокупность моральных и волевых качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях и психологические условия, влияющие на спортсмена, готовящегося к предстоящим соревнованиям, к ним относятся следующие качества: уверенность в себе; эмоциональная устойчивость; адекватная самооценка; способность саморегуляции собственных психических состояний в условиях кризисной ситуации; способность к мобилизации сил и реализации резервных возможностей своего организма с целью достижения наилучшего результата; концентрация внимания; воля.

Выводы:

1. Все диагностированные спортсмены имеют средний уровень силы воли (62,5%), что свидетельствует о том, что спортсмены могут концентрироваться на упражнениях, имеют мотивацию, но сомневаются в собственных силах.

2. У 35 испытуемых (62,5%) уровень развития саморегуляции высокий. Высокий балл по этой шкале характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое

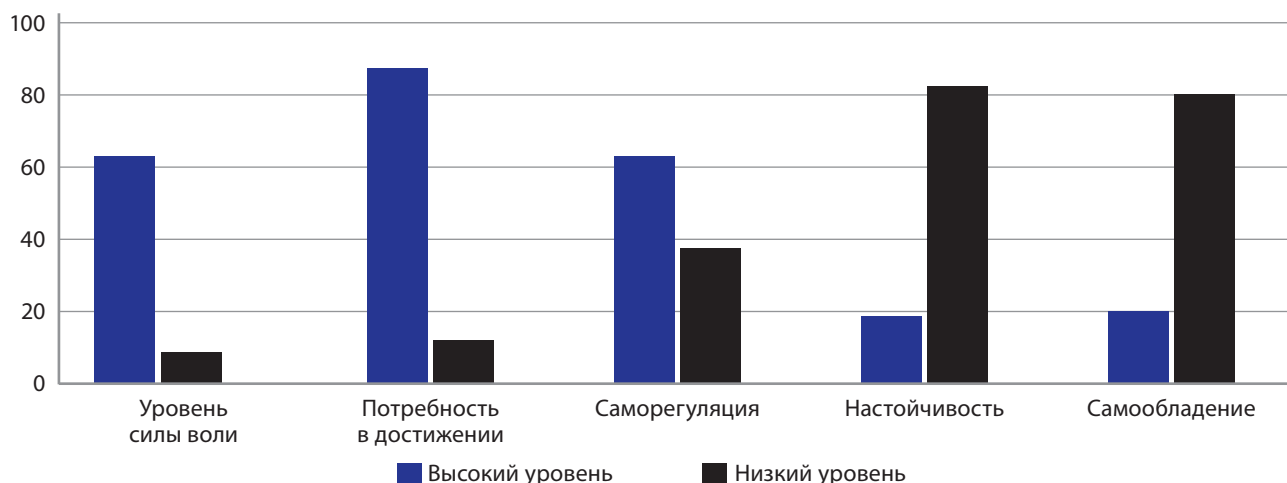


Рисунок – Результаты психологической диагностики спортсменов

чувство собственного долга. У них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

3. У большинства спортсменов низкий уровень самообладания (80,5%) и настойчивости (82,14%), то есть, спортсмены перед соревнованием испытывают внутреннее беспокойство, страх перед неизвестностью, с преобладанием утомляемости.

Практические рекомендации. В тренировочном и соревновательном процессе вполне возможно возникновение психического перенапряжения, спортсменам стоит воспринимать перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления может определить рост спортивных результатов, в связи с психическим перенапряжением снижается интерес к тренировкам, возрастает число отрицательных эмоций. Нужно компенсировать это волевыми усилиями, заменять свои побуждения с «хочу» на «надо», «должен». Нужно стараться не отвлекаться на мелочи, которые мешают сосредоточиться на тренировке. Стоит планировать свой рабочий день так, чтобы оставался запас времени для тренировок. Это поможет сохранить нервно-психический потенциал для тренировочной деятельности. Не стоит забывать и об отдыхе, это особенно важно в период больших

тренировочных нагрузок. Ведь путь к успеху зависит не только от работы, но и от активного отдыха между тренировками. Не поддаваться сомнениям, идти к цели без страха и сомнений, в полной уверенности в победе.

Литература

1. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 82 с.
2. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
3. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной подготовки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.

Literature

1. Puni, A.C. Psychological preparation for competition in sports / A.C. Puni. – M.: Fizkul'tura i sport, 1969. – 82 p.
2. Rodionov, A.V. The influence of psychological factors on the sports result / A.V. Rodionov. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 112 p.
3. Savenkov, G.I. Psychological preparation of the athlete in the modern system of sports training: textbook / G.I. Savenkov. – M.: Fizicheskaya kul'tura, 2006. – 96 p.

