

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА УСПЕШНОСТЬ ИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Хань Чао (Китай), аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация.

В статье отражен характер взаимосвязей одиннадцати показателей общей психологической готовности к соревнованию спортсменов-метателей и пятнадцати – специальной. Здесь показано, какие из показателей общей психологической готовности можно считать адаптивно важными качествами метателей и какие из показателей специальной психологической готовности являются факторами успешных выступлений.

Ключевые слова: психологическая готовность, успешность выступления, спортсмены метатели.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR COMPETITIONS ON SUCCESS OF THROWERS' PERFORMANCE

Han Chao (China), the post-graduate student,

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The article reflects the character of interconnections of eleven indicators of general psychological readiness for competition of throwers and fifteen are of special one. Here it is shown what indicators of the general psychological readiness are possible to consider as important for adaption of throwers and what of indicators of special psychological readiness are factors of successful performances.

Keywords: the psychological readiness, the success of performance, the athletes - throwers.

Основной задачей исследования явилось определение характера взаимосвязей показателей общей и специальной готовности к соревнованиям метателей.

Для диагностики общей психологической готовности к соревнованиям использовались следующие психологические методики: опросник свойств темперамента Я. Стреляу (Вяткин Б.А., 1978); мотивации спортивной деятельности (Николаев А.Н., 2003); мотивации достижения и избегания неудачи (Рван А.А., 1999); уровня притязаний, черт характера (Рейнвальд Н.И., 1992). Методики диагностики специальной готовности:

- двигательные компоненты психологической готовности диагностировались с помощью авторской методики «СДГ» («состояние двигательной готовности»), представляющей собой шкальную технику, основанную на данных самоотчета;

- интеллектуальные составляющие – по методике «Прогноз выступления», представляющей собой анкету; потребности и цели соревновательной деятельности определялись с помощью самооценочной шкалы; мотивы выступлений на соревнованиях – по методике А.Н. Николаева (МСД; 2003);

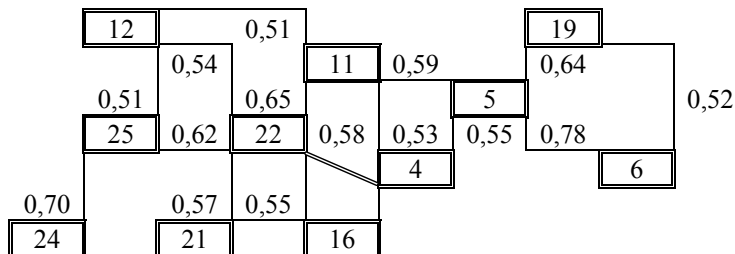
- регуляторные и эмоциональные составляющие готовности к соревнованию определялись с помощью методики САННТУВ (Николаев А.Н., 2003). Для диагностики сосредоточенности и активации психических процессов использовалась экспериментальная методика «Восприятие времени», в которой спортсмен подавал сигнал, если, по его мнению, прошла минута.

Результативность выступления спортсмена на соревнованиях изучалась с помощью двух объективных показателей: результат метания (в метрах); стабильность результата метания (по попыткам). Субъективные критерии результативности диагностировались с помощью экспертных оценок выступления спортсмена тренером по формализованной карте (соответствие полученного результата запланированному спортсменом и тренером; соответствие уровню подготовленности; удовлетворенность

выступлением; общий показатель успешности по субъективным оценкам).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На рисунке 1 отображена корреляционная плеяда статистически значимых взаимосвязей показателей общей готовности. Как видно из рисунка, системообразующим показателем состояния общей готовности к соревнованию у метателей выступает волевое спортивно важное качество личности – самообладание и выдержка.



Условные обозначения: 4 – уравновешенность нервной системы, 5 – мотивация на процесс занятий спортом, 6 – мотивация на спортивные результаты, 11 – мотивация достижения, 12 – уровень притязаний, 16 – организованность, 19 – целеустремленность, 21 – настойчивость и упорство, 22 – самообладание и выдержка, 24 – отношение к своей команде, 25 – отношение к соперникам.

Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей общей готовности к соревнованию у метателей (n = 136)

Ядром общей готовности выступает мотивационно-волевой компонент, обусловленный таким свойством темперамента, как уравновешенность нервной системы. Спортсмены, обладающие выраженным самоконтролем, демонстрируют равновесие процессов возбуждения и торможения, организованны в делах, настойчивы и упорны в достижении цели.

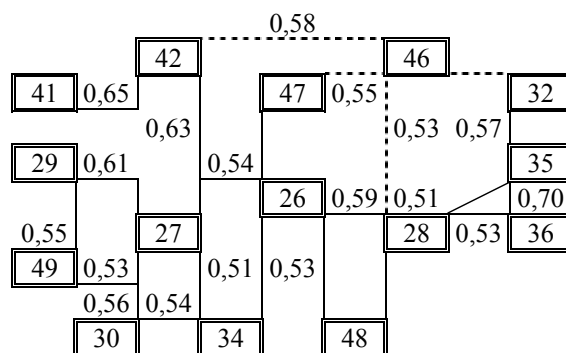
Показатель отношения к соперникам положительно связан не только с уровнем притязаний и самообладанием, но и с отношением к своей команде. Неуверенность в себе и неспособность ставить перед собой сложные задачи, низкий самоконтроль приводит к ухудшению отношений с другими спортсменами.

Таким образом, в структуре общей готовности метателей центральным является мотивационно-волевой компонент, предполагающий уравновешенность и самоконтроль, стремление к достижениям, высокие притязания, связанный с социально-психологическим компонентом – отношениями к членам своей команды и соперникам.

Рассмотрим структуру составляющих специальной готовности к соревнованиям (рис. 2).

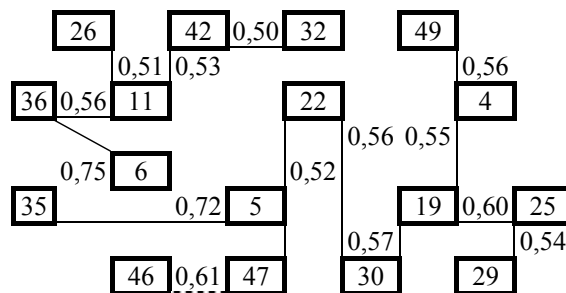
В структуре специальной готовности к соревнованиям метателей выделяются следующие компоненты, тесно связанные между собой. Это - двигательный компонент, выступающий системообразующим, центральным и определяющий физическую форму и мобилизацию физических усилий спортсмена; мотивационный компонент, представленный выраженностью потребности участия в соревновании, мотивацией на процесс и результат соревновательной деятельности; эмоциональный компонент, включающий в себя позитивное самочувствие, активность, эмоциональное возбуждение, низкую тревожность и уверенность в себе; интеллектуальный компонент, представленный позитивным прогнозом результата, четким планом предстоящих действий, адекватной целью участия в соревновании; регуляторный компонент, выраженный в сосредоточенности и концентрации внимания на предстоящем состязании.

Анализ взаимосвязей общей и специальной готовности к соревнованиям дает возможность выделить два блока в общей структуре психологической готовности к соревнованиям у метателей (рис. 3).



Условные обозначения: 26 – выраженность «чувства снаряда», 27 – готовность к тонкой дифференцировке усилий и ускорений, 28 – ощущение физической силы, 29 – прогноз выступления, 30 – планирование предстоящих действий, 32 – выраженность потребности в соревновательной деятельности, 34 – адекватность цели соревновательным задачам, 35 – мотив участия в соревновании на процесс занятий спортом, 36 – мотив участия в соревновании на спортивные результаты, 41 – самочувствие, 42 – активность, 46 – тревожность, 47 – уверенность, 48 – эмоциональное возбуждение, 49 – сосредоточенность.

Рис. 2. Корреляционная плеяда показателей специальной готовности к соревнованиям у метателей (n = 136)



Условные обозначения: 4 - уравновешенность нервной системы, 5 - мотивация на процесс занятий спортом, 6 - мотивация на спортивные результаты, 11 - мотивация достижения, 19 - целеустремленность, 22 - самообладание и выдержка, 25 - отношение к соперникам, 26 - выраженность «чувства снаряда», 29 - прогноз выступления, 30 - планирование предстоящих действий, 32 - выраженность потребности в соревновательной деятельности, 35 - мотив участия в соревновании на процесс занятий спортом, 36 - мотив участия в соревновании на спортивные результаты, 41 - самочувствие, 42 - активность, 46 - тревожность, 47 - уверенность, 49 - сосредоточенность и концентрация

Рис. 3. Корреляционная плеяда показателей общей и специальной готовности метателей к соревнованиям (n = 136)

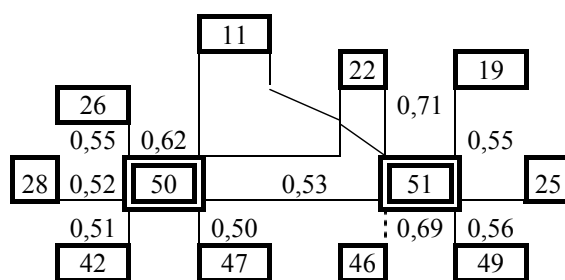
В первый блок (11 показателей) вошли характеристики мотивационного и волевого компонентов общей готовности. Это - мотивация достижения, выраженность мотивации на процесс и результат спортивной деятельности, самообладание и выдержка. Они связаны положительными связями с показателями специальной готовности, отражающими ее двигательный, мотивационный, эмоциональный компоненты: выраженность «чувства снаряда», потребность в соревновании, мотив на процесс и результат соревнования, активность, уверенность, тревожность. Данный блок готовности можно назвать «Мобилизация сил и боевая готовность».

Второй блок образован 7-ю показателями: общей готовности - как уравновешенность нервной системы, целеустремленность и отношение к соперникам, связанные с показателями специальной готовности: прогноз выступления, планирование предстоящих действий, сосредоточенность и концентрация на предстоящем состязании. Данный блок взаимосвязей показывает, что сосредоточенность метателя на своих мыслях и движениях, установка на победу, четкое представление о собственных дей-

ствиях перед соревнованием обусловлены уравновешенностью процессов возбуждения и торможения, стремлением к достижению поставленной цели, уважительным отношением к соперникам. Это - блок «Эмоциональной устойчивости».

Оба блока показателей связаны через характеристику волевой сферы спортсменов – самообладание и выдержку. Таким образом, в структуре готовности метателей к соревнованиям выделяются два основных аспекта. Это - психофизическая напряженность, выражающаяся в «боевой готовности» и мобилизации усилий для достижения наилучшего результата, и психофизическая устойчивость, отражающая способность спортсмена сконцентрироваться на предстоящем соревновании и достижении желаемой цели, не обращать внимания на отвлекающие факторы, подчинить все свои усилия спортивному достижению. Оба компонента готовности к соревнованиям предполагают развитый самоконтроль.

Рассмотрим данные корреляционного анализа показателей готовности к соревнованию и успешности метателей в состязании (рис. 4). Выделилось две корреляционных плеяды (связи внутри показателей готовности на рисунках не отображены). Первая плеяда отражает влияние характеристик общей и специальной готовности на показатели объективной успешности выступления на соревновании. Вторая плеяда показывает влияние характеристик готовности метателей на субъективные показатели соревновательной успешности. Поскольку изучение связей субъективных и объективных компонентов успешности выступления на соревновании не входило в задачи исследования, данные связи не отображены на рисунке.



Условные обозначения: 11 – мотивация достижения, 22 – самообладание и выдержка, 19 – целеустремленность, 25 – отношение к соперникам, 26 – выраженность «чувства снаряда», 28 – ощущение физической силы, 42 – активность, 46 – тревожность, 47 – уверенность, 49 – сосредоточенность и концентрация, 50 – результат метания, 51 – стабильность результата метания.

Рис. 4. Корреляционная плеяда показателей готовности к соревнованиям и объективной успешности соревновательной деятельности метателей (n = 136)

Как видно из рисунка, показатели результативности (дальности) метания и стабильности результата обеспечиваются различными характеристиками психологической готовности к соревнованию, за исключение показателей мотивации достижения, самообладания и выдержки спортсменов. Так, результативность метания снаряда опосредована, кроме мотивации достижения и самообладания как компонентов общей готовности, характеристиками двигательного и эмоционального специальной готовности: чувством хорошей физической формы, выраженностью «чувства снаряда» и ощущением физической силы, состоянием активности и уверенности в себе перед стартом.

Стабильность результата является следствием как общей, так и специальной готовности спортсмена. На нее влияют волевые и мотивационные свойства личности – стремление к успеху, самообладание и выдержка, отношение к соперникам и эмоциональные составляющие специальной готовности: сосредоточенность и концентрация на соревновании, низкая тревожность (эмоциональная стабильность).

Таким образом, результат метания в большей степени определяется двигательной, мотивационной и эмоциональной специальной готовностью спортсменов: чувст-

вом физической формы, стремлением к успеху, оптимальным эмоциональным состоянием перед соревнованием. Стабильность результата обеспечивается мотивационными и волевыми характеристиками, отношением к соперникам в структуре общей готовности, регуляторными и эмоциональными характеристиками специальной готовности метателей. Основными характеристиками, влияющими на успешность и стабильность результата в метании снаряда, выступают стремление к достижениям в сочетании с самообладанием и выдержкой.

Таким образом, характеристики общей и специальной психологической готовности метателей к соревнованию существенно влияют на объективные и субъективные характеристики соревновательной успешности. На объективный результат и его стабильность оказывают влияние мотивационные и волевые свойства личности, двигательная, мотивационная, интеллектуальная, регуляторная и эмоциональная готовность к выступлению на конкретном соревновании. На субъективную успешность влияют волевые качества, связанные с достижением целей, межличностные отношения спортсменов, направленность на процесс занятий спортом и самосовершенствование, позитивный фон настроения и эмоциональная стабильность перед стартом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
2. Николаев, А.Н. Методики изучения личности и деятельности тренера : учеб.-метод. пособие / А.Н. Николаев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 70 с.
3. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология : учеб. пособие для студ. и аспирантов психолог. фак. / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб. : Питер, 1999. – 416 с. : ил. – (Мастера психологии).
4. Рейнвальд, Н.И. Личность и характер : учебное пособие / Н.И. Рейнвальд. – М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1992. – 88 с.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВОДОЛАЗНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

*Дмитрий Николаевич Ченцов, соискатель,
Военный институт физической культуры,
Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по разработке методики проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими водолазно-спасательных подразделений. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: физическая подготовка; водолазно-спасательные подразделения; гипербария.

THE METHODOLOGY OF CARRYING OUT THE LESSONS OF PHYSICAL TRAINING WITH EMPLOYEES OF MILITARY DIVING DIVISIONS

*Dmitry Nikolaevich Chentsov, the competitor,
Military Institute of Physical Educations and Sports,
Saint-Petersburg*

Annotation

The study presents the results of research on working out the methodology of physical training lessons with military diving divisions' employees. The high efficiency of developed methodology is experimentally proved by the author.

Keywords: the physical training; the military diving divisions; the hyperbarism.