А. А. Юнкевич
Белорусский государственный университет

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В настоящее время психическая готовность спортсмена к соревнованию является одним из решающих факторов успеха в спорте высших достижений при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности. Очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной уровню мастерства спортсмена, совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые сопровождают любое соревнование.

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного психического напряжения. Данный вид деятельности требует не только физической, технической, тактической, но и психологической подготовки. Психологическая подготовка позволяет выработать у спортсмена стремление к самовоспитанию воли, к сознательному управлению своими психическими состояниями в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Основная её задача – создание состояния психической готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

Под *психической готовностью* к соревновательной деятельности понимается состояние непосредственной готовности спортсмена к выполнению определенного действия, характеризующееся оптимальной психической работоспособностью и внутренним равновесием [1].

Целью исследования явилось определение уровня психической готовности к соревнованиям спортсменов различной квалификации и специализации.

Для диагностики уровня психической готовности и её составляющих применялся опрос на основе спортивно-психологической методики С.М. Гордона, оценивающей спортивную психологическую устойчивость, мобилизационность и самоконтроль (УМБК), шестнадцатифакторный личностный опросник Кеттела – 16 PF; личностный опросник Айзенка – EPQ; личностный опросник Шмишека – SHPI.

Исследование проводилось на группе спортсменов (n=268) разных специализаций и квалификаций 14-38 лет.

В результате исследования были обнаружены достоверные различия в психической готовности к соревнованиям спортсменов различной специализации. Высокий уровень психической готовности выявлен у представителей циклических видов спорта. Этот уровень характеризуется высокой устойчивостью к стрессовым влияниям соревнований, способностью к мобилизации и активизации деятельности, умением контролировать психическое состояние и поведение и управлять ими, оптимальной психической работоспособностью и внутренним равновесием. Средний уровень – у представителей спортивных единоборств. Спортсмены игровых видов характеризуются более низким по сравнению со спортсменами других видов уровнем психической готовности к соревновательной деятельности ($p \leq 0{,}001$).

Выявлены достоверные различия ($p \leq 0{,}01$) при анализе изменения показателей психической готовности с ростом спортивной квалификации. Высокий уровень психической готовности к соревновательной деятельности выявлен у спортсменов группы спортивного совершенствования (спортсмены, имеющие I-й, II-й, III-й разряд) и высшего спортивного мастерства (спортсмены, имеющие звание ЗМС – заслуженного мастера спорта, МСМК – мастера спорта международного класса, МС – мастера спорта). В группе спортивного мастерства (спортсмены, имеющие звание

КМС – кандидата в мастера спорта) выявлен низкий уровень психической готовности и всех ее составляющих.

Также были установлены достоверные различия в личностных особенностях спортсменов разных специализаций. Спортсмены циклических видов имеют более высокие, чем у других специализаций, показатели эмоциональной устойчивости, самоконтроля, оптимизма, демонстративности ($p \leq 0{,}001$); самый низкий уровень эмоциональности, чувствительности, проницательности, экстраверсии ($p \leq 0{,}001$). У представителей игровых видов выявлены самые высокие показатели эмоциональности, чувствительности, проницательности, нейротизма, экстраверсии, экзальтированности ($p \leq 0{,}001$); самые низкие показатели доминантности, смелости, самостоятельности, самоконтроля ($p \leq 0{,}001$). Представители спортивных единоборств имеют самые высокие показатели смелости, доминантности, самостоятельности, ($p \leq 0{,}001$) темперамента ($p \leq 0{,}01$); самые низкие показатели, по сравнению со спортсменами других видов, тревожности и экзальтированности, демонстративности и нейротизма, экстраверсии ($p \leq 0{,}001$).

Выявлены различия в личностных особенностях спортсменов разной квалификации. С ростом квалификации *возрастают* самоконтроль, смелость, психологическая гибкость, эмоциональная устойчивость, интеллект ($p \leq 0{,}001$); *снижаются* беспечность, экзальтированность, эмоциональность, нейротизм, чувство вины, напряженность ($p \leq 0{,}001$).

Спортсмены одной квалификации разных специализаций имеют близкий профиль личности. Выраженные отличия имеются только по показателям, определяющим специфику соревновательной деятельности в данной специализации. Полученные результаты были подтверждены результатом корреляции и регрессионного анализа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена. / С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский // Метод. разраб. для слушат. ВШТ и факульт. усовершенств. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 36 с.