

## ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ И КВАЛИФИКАЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ, ИГРОВЫХ ВИДОВ И СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)

**Резюме.** Тренировка спортсменов высокого уровня — длительный процесс, у которого великую роль играет психологическая подготовленность к соревновательной деятельности в зависимости от повышения квалификации. На основании результатов исследований авторы рекомендуют планировать длительный процесс спортивной тренировки с учетом глубокого изучения личности спортсмена.

**Summary.** The training of elite athletes is a long process in which changes of mental preparedness for competitive activity with the growth of qualification has a big practical value. Proceeding from results of the research the authors recommend to plan the process of long-term sports training in the view of the profound studying of an athlete's personality.

**Постановка проблемы.** Подготовка спортсменов высокой квалификации — длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Актуальность проблемы неоднократно подчеркивалась научными исследованиями [1—19]. В процессе эксперимента обследованы 483 спортсмена 14—35 лет. В их числе ЗМС — 21, МСМК — 49, МС — 159, КМС — 156, I разряд — 56, II разряд — 37, III разряд — 5. Спортсмены старших разрядов входили в национальные и молодежные сборные команды России (по спортивному плаванию, академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, лыжным гонкам, лыжному двоеборью, велосипедному спорту, триатлону, конькобежному спорту, легкой атлетике, водному поло, настольному теннису, баскетболу, самбо, дзюдо, таэквондо).

**Результаты исследования и их обсуждение.** *Результаты исследования психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разной специализации и квалификации.* Исследование проводилось по спортивно-психологической методике. Изучались устойчивость к стрессовым влияниям соревнований и тренировочных воздействий, мобилизованность — способность к мобилизации и активизации деятельности, самоконтроль — умение контролировать психическое состояние и поведение и управлять ими.

**Устойчивость.** Средние значения показателя изменялись от 0,46 до 0,66 относительной единицы (о.е.). Высокую устойчивость показали спортсмены — представители циклических видов спорта, входившие в сборные команды по лыжным гонкам и академической гребле. Среднюю позицию заняли командные игровые виды (водное поло, баскетбол) и те специализации, в выборке которых в большом количестве представлены члены молодежных сборных. Среди этих спортсменов — представители конькобежного спорта, легкой атлетки, гребли на байдарках и каноэ и др. Более низкую соревновательную устойчивость показали единоборцы и игроки в настольный теннис.

Среднее значение показателя устойчивости для общей группы спортсменов — 0,615. Вся группа имеет незначительную правостороннюю асимметрию ( $A = -0,356$ ), проявление которой можно объяснить большим количеством исследованных спортсменов высокой квалификации.

Для изучения степени соответствия фактических данных теоретически ожидаемому распределению был рассчитан критерий Шапиро-Уилки ( $W = 0,9772$  при  $P = 0,001$ ). Поскольку эмпирическое распределение может быть принято как

нормальное при  $P = 0,001$ , представилось возможным оценить достоверность средней. Ошибка средней величины составила 0,0097.

В ходе дальнейшей обработки экспериментальных данных была проведена классификация с разделением всей выборки на 9 классов (рис. 1). В 8-й и 9-й классы со значением от 0,8 до 1,0 о.е. вошли 29 спортсменов с высокой психологической устойчивостью к соревновательной деятельности. Они не нуждались в специальной психической подготовке, наоборот, одним своим присутствием обычно положительно влияли на ход тренировочного процесса. Среди таких спортсменов много финалистов и призеров соревнований европейского и мирового уровней. Наибольшее количество спортсменов ( $n = 379$ ) вошли в классы с 4-го по 7-й включительно. Во 2-й и 3-й классы вошли 26 спортсменов. Фактически вся эта группировка находится в "зоне риска". У спортсменов наблюдались срывы на соревнованиях, нестабильность спортивных результатов. Представители этой группы нуждались в индивидуальной психологической подготовке и коррекции.

Анализ показателей "мобилизационность" и "самоконтроль" проводился аналогично, с распределением на классы.

**Мобилизационность.** Средние значения показателя изменялись от 0,53 до 0,66 о.е. Высокое значение мобилизационности показали спортсмены игровых командных видов. В группу со средними значениями мобилизационности переместились спортивные единоборства. Остальные виды спорта практически остались на прежней позиции относительно положения по показателю "устойчивость".

**Самоконтроль.** Средние значения показателя изменялись от 0,48 до 0,64 о.е. Высокий самоконтроль выявлен у представителей циклических видов. Изменения в положении мест относительно показателя "устойчивость" коснулись в первую очередь игровых командных видов. В данном случае они показали более низкий самоконтроль, чем спортсмены циклических видов. Невысокий самоконтроль продемонстрировали также спортсмены игрового индивидуального вида (настольный теннис). Спортивные единоборства заняли в целом среднюю позицию. Исключение составили таэквондисты.

Для практической работы может быть использована оценка показателей соревновательной психической готовности методом сигмальной классификации, результаты которой представлены в таблице.

Шкалы оценок показателей психической готовности к соревновательной деятельности (ус-

тойчивость, мобилизационность, самоконтроль) имели близкие значения. Достоверность различий показателей соревновательной готовности спортсменов разных специализаций рассчитывалась по критерию Стьюдента.

*Результаты исследования взаимообусловленности соревновательной психической готовности и показателей личности спортсменов.* При изучении психической готовности к соревновательной деятельности рассматривалась взаимосвязь ее показателей ("устойчивость", "мобилизационность", "самоконтроль") с характеристиками структуры личности по Кэттеллу (16-PF), Айзенку (YPI), Шмишеку (SHPI), Гордону (СПМ). Корреляционный анализ результатов исследования показал тенденцию к взаимной обусловленности психической готовности к соревновательной деятельности и показателей личности спортсменов.

Устойчивость положительно связана с самоконтролем ( $r = 0,47$ ), мобилизационностью ( $r = 0,42$ ), силой нервной системы ( $r = 0,29$ ), психологической гибкостью ( $r = 0,24$ ), смелостью ( $r = 0,23$ ), интеллектом ( $r = 0,12$ ), оптимизмом ( $r = 0,12$ ) и отрицательно — с показателями, которые по величине корреляции были разделены на две группы факторов.

К первой группе отнесены нейротизм по Айзенку ( $r = -0,56$ ), невротичность по Гордону ( $r = -0,54$ ), напряженность ( $r = -0,52$ ), депрессия ( $r = -0,51$ ), чувство вины ( $r = -0,47$ ), тревожность ( $r = -0,45$ ). Они наиболее существенно влияют на психическую готовность к соревновательной деятельности и успешность выступления в конкретном соревновании. Данные показатели были отнесены к определяющим текущее психологическое состояние спортсмена.

Ко второй группе отнесены изменчивость настроения ( $r = -0,37$ ), возбудимость ( $r = -0,31$ ), агрессивность ( $r = -0,29$ ), экзальтированность ( $r = -0,28$ ), страх ( $r = -0,25$ ), злопамятность

#### Оценка по показателю "устойчивость" методом разброса сигмальных оценок

Граничные количественные характеристики					
Характеристика	«очень плохо», 1 балл	«плохо», 2 балла	«удовлетворительно», 3 балла	«хорошо», 4 балла	«отлично», 5 баллов
Нижние границы	0,2	0,344	0,473	0,730	0,858
Верхние границы	0,344	0,473	0,730	0,858	1
Расстояние между границами	0,344	0,128	0,257	0,128	0,141

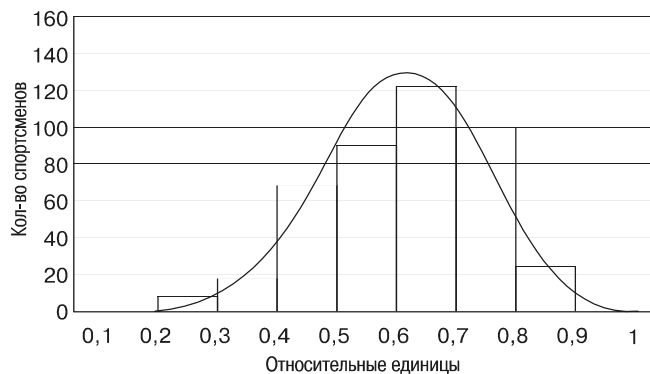
( $r = -0,23$ ), педантичность ( $r = -0,23$ ), пессимизм ( $r = -0,21$ ), подозрительность ( $r = -0,20$ ), сверхчувствительность ( $r = -0,19$ ). Данные показатели были отнесены к входящим в структуру личности, т.е. конституциональным, относительно постоянно составляющим личность спортсмена. Эти показатели менее существенно влияют на психическую готовность к соревновательной деятельности. Отрицательное влияние проявляется опосредованно, через психологические проблемы, возникающие в ходе тренировочного процесса.

Мобилизационность положительно связана со смелостью ( $r = 0,23$ ), эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,23$ ), оптимизмом ( $r = 0,20$ ), самоконтролем ( $r = 0,19$ ), общительностью ( $r = 0,17$ ), доминантностью ( $r = 0,17$ ), силой нервной системы ( $r = 0,17$ ), коллективизмом ( $r = 0,13$ ), психологической гибкостью ( $r = 0,11$ ) и отрицательно — с невротичностью ( $r = -0,33$ ), депрессией ( $r = -0,32$ ), тревожностью ( $r = -0,28$ ), напряженностью ( $r = -0,26$ ), пессимизмом ( $r = -0,26$ ), нейротизмом ( $r = -0,25$ ), чувством вины ( $r = -0,21$ ), страхом ( $r = -0,18$ ) и подозрительностью ( $r = -0,17$ ).

Самоконтроль положительно связан с эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,27$ ), общительностью ( $r = 0,27$ ), силой нервной системы ( $r = 0,25$ ), смелостью ( $r = 0,24$ ), совестливостью ( $r = 0,23$ ), оптимизмом ( $r = 0,21$ ), игровым потенциалом ( $r = 0,20$ ), мобилизационностью ( $r = 0,19$ ), юмором ( $r = 0,17$ ), самодемонстрацией ( $r = 0,15$ ), доминантностью ( $r = 0,15$ ), сексуальностью ( $r = 0,15$ ), коллективизмом ( $r = 0,15$ ) и приобретательством ( $r = 0,14$ ).

Самоконтроль отрицательно связан с чувством вины ( $r = -0,37$ ), напряженностью ( $r = -0,37$ ), нейротизмом ( $r = -0,31$ ), тревожностью ( $r = -0,29$ ), невротичностью ( $r = -0,28$ ), депрессией ( $r = -0,25$ ), изменчивостью настроения ( $r = -0,23$ ), экзальтированностью ( $r = -0,22$ ), возбужденностью ( $r = -0,15$ ), мечтательностью ( $r = -0,13$ ), подозрительностью ( $r = -0,13$ ) и сверхчувствительностью ( $r = -0,12$ ).

*Результаты сравнения показателей личности спортсменов разной психической готовности к соревновательной деятельности.* При оценке показателей психической готовности к соревновательной деятельности (устойчивость, мобилизационность, самоконтроль) в результате дескриптивного анализа были выделены две группы спортсменов: с высоким (0,8—1,0 о.е.) и низким (0—0,4 о.е.) уровнями показателя “устойчивость” (рис. 1). Сравнение указанных группировок по другим показателям, изучаемым в исследовании, показало, что спортсмены с высокой и низкой устойчивостью имеют разную струк-



**Рис. 1.** Распределение по показателю “устойчивость” всей изученной группировки спортсменов ( $n = 483$ , женщины и мужчины)

туру личности. Данные группы были идентифицированы как спортсмены с высокой и низкой психической готовностью к соревновательной деятельности.

Спортсмены с высокой психической готовностью к соревновательной деятельности характеризуются высокими значениями показателей устойчивости ( $0,84 \pm 0,03$ ), мобилизационности ( $0,66 \pm 0,12$ ), самоконтроля по УМБК ( $0,66 \pm 0,13$ ), интеллекта ( $8,44 \pm 1,94$ ), смелости ( $17,4 \pm 3,35$ ), психологической гибкости ( $13,8 \pm 3,0$ ), самоконтроля по 16–PF ( $14,12 \pm 2,95$ ), оптимизма ( $19,5 \pm 4,43$ ), сильной нервной системы, уравновешенных нервных процессов.

Спортсмены с низкой психической готовностью к соревновательной деятельности характеризуются высокими значениями показателей агрессивности ( $0,62 \pm 0,2$ ), доминантности по СПМ ( $0,66 \pm 0,11$ ), депрессии ( $0,54 \pm 0,13$ ), страха ( $0,36 \pm 0,16$ ), невротичности ( $0,75 \pm 0,15$ ), чувствительности по 16–PF ( $10,78 \pm 3,45$ ), подозрительности ( $10,63 \pm 3,42$ ), пронизательности ( $10,02 \pm 2,88$ ), чувства вины ( $13,73 \pm 4,45$ ), напряженности ( $15,76 \pm 4,36$ ), нейротизма ( $16,05 \pm 4,29$ ), злопамятности ( $14,68 \pm 3,05$ ), сверхчувствительности по SHPI ( $14,13 \pm 5,02$ ), педантичности ( $13,21 \pm 3,55$ ), тревожности ( $13,57 \pm 5,21$ ), изменчивости настроения ( $19,18 \pm 4,61$ ), возбужденности ( $15,86 \pm 4,97$ ), пессимизма ( $9,23 \pm 4,64$ ) и экзальтированности ( $19,26 \pm 5,43$ ).

Спортсмены с высокой и низкой психической готовностью имеют близкие значения следующих показателей: “юмор” ( $0,73 \pm 0,13$ ), “демонстративность” по СПМ ( $0,45 \pm 0,15$ ), “приобретательство” ( $0,61 \pm 0,16$ ), “общительность” ( $0,72 \pm 0,14$ ), “сексуальность” ( $0,62 \pm 0,24$ ), “игровой потенциал” ( $0,44 \pm 0,17$ ), “коллективизм” ( $0,61 \pm 0,16$ ), “эмоциональность” ( $11,84 \pm 2,59$ ), “беспечность” ( $15,92 \pm 3,41$ ), “совестливость” ( $12,64 \pm 3,84$ ), “мечтательность” ( $10,36 \pm 3,51$ ), “самостоятельность” ( $6,8 \pm 2,71$ ), “экставерсия” ( $16,0 \pm 3,17$ ).

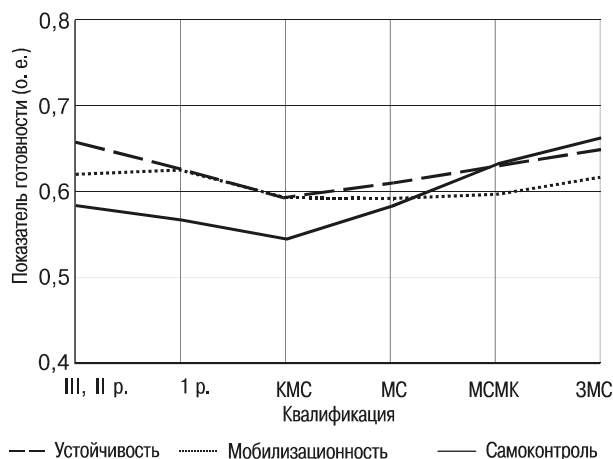


Рис. 2. Динамика показателей соревновательной готовности к росту квалификации

Результаты исследования динамики психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации. При анализе изменения показателей обнаружено, что динамика психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов квалификации от II разряда до ЗМС аппроксимируется кривыми второго и третьего порядка. Высокую психическую готовность показывают начинающие спортсмены (относительно большой разброс данных) и спортсмены сборных команд (меньший разброс данных). У спортсменов средней квалификации (I разряда, КМС) психическая готовность более низкая, а самая низкая соревновательная готовность у КМС ( $0,59 \pm 0,11$  о. е.), что можно объяснить высокой престижностью достигаемых результатов и неопределенностью положения в спортивной иерархии. На рис. 2 приведена динамика показателей психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов с ростом квалификации от II разряда до ЗМС.

### Вывод

Исходя из результатов исследования, можно рекомендовать планирование процесса многолетней спортивной подготовки с учетом углубленного изучения личности спортсмена. Мероприятия по формированию и коррекции спортивно-важных показателей личности желательно выделять в самостоятельные занятия — психотренинги.

1. Алатогорцев В.А. и др. Готовность спортсмена к соревнованиям. Опыт психологического исследования. — М.: ВНИИФК, 1969. — 250 с.

2. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях: Учеб. пособие. — Пермь, 1974. — 60 с.

3. Гамаль Е.И., Настенко В.Т. Некоторые особенности психологической подготовленности юных борцов к соревнованию // Теория и практика физ. культуры. — 1970. — № 7. — С. 55—57.

4. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 244 с.

5. Гиссен Л.Д. К вопросу о механизмах готовности спортсмена к соревнованию // XII Всесоюз. конф. по физиологии спортивной деятельности. — Львов, 1972. — С. 11.

6. Горбунов Г.Д. Создание у пловца состояния психической готовности к соревнованию // Плавание. — 1979. Вып. 1. — С. 11—15.

7. Гордон С.М., Ямольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена: Метод. разраб. для слушателей ВШТ и факульт. усовершенств. — М.: ГЦОЛИФК, 1981. — 24 с.

8. Гринь А.Р. Некоторые вопросы определения состояния готовности квалифицированных пловцов // Тез. докл. 10-й Всесоюз. науч.-практ. конф. психологов спорта. — М., 1988. Ч. 1. — С. 137—138.

9. Гуров В.М. Личностные аспекты психологической подготовленности пловцов // Теория и практика физ. культуры. — 1984. — № 4. — С. 17—19.

10. Дьяченко М.И., Кандыбович А.А. Психологические проблемы готовности деятельности. — Минск: Изд-во БГУ, 1976. — С. 118—123.

11. Залеский Г.Е. О психологическом аспекте готовности спортсменов к участию в соревнованиях // Психология личности и деятельности спортсмена: Сб. науч. работ. — М., 1981. — С. 108—118.

12. Киселев Ю.Я. Исследования состояния психической готовности к соревнованиям высококвалифицированных борцов // Тез. докл. VI Всесоюзного совещания по психологии спорта. — Тбилиси, 1967. — С. 88—89.

13. Козлов Е.Г. Проблема готовности к соревнованию в спорте // Теория и практика физ. культуры. — 1978. — № 5. — С. 23—24.

14. Левитов Н.Д. К характеристике состояния готовности к работе при нарушении уравновешенности процессов возбуждения и торможения // Вопросы психологии. — 1957. — № 3. — С. 8—10.

15. Луни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте: Избранные лекции. — Л., 1973. — 32 с.

16. Румянцев В.А. Определение психической готовности гимнастов к соревнованиям // Материалы итоговой научной сессии ВНИИФК за 1966 г. — М., 1967. — С. 32—35.

17. Фель В.А. Особенности психологической подготовленности высококвалифицированных пловцов // Тез. 13-й науч.-практ. конф. по психологии физического воспитания и спорта. — М., 1992. — С. 66—67.

18. Худадов Н.А. Психологические факторы надежности деятельности спортсмена высокой квалификации // Тез. 8-й Всесоюз. конф. по психологии спорта. — Ереван, 21—25 сент. 1976 г. — М., 1976. — С. 57—58.

19. Чикова О.М., Метельский Г.И. Показатели надежности специальной психологической подготовленности высококвалифицированных пловцов среднего школьного возраста // Тез. докл. 10-й Всесоюз. науч.-практ. конф. по психологии спорта. — М., 1988. — Ч. 2. — С. 238—239.