

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Определены понятие и структура психической готовности, проанализирован уровень психической готовности у юных легкоатлетов. Полученные результаты подтверждают низкий уровень готовности юных легкоатлетов, а так же необходимость дальнейшей работы в этом направлении.

Ключевые слова: психическая готовность, знания в области спортивной подготовки, мотивация, ценностные ориентации, направленность личности в спорте.

С целью получения объективной информации в работе использовались следующие методы исследования:

- 1) методы теоретического анализа и обобщения;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) методы тестирования, позволяющие выявить и оценить сформированность психомоторных способностей, уровень развития психофизических качеств.

Теоретики и практики спорта считают, что психологическая подготовка в спорте имеет такое же важное значение, как теоретическая, техническая, тактическая, физическая, специализированная подготовка и тесно взаимосвязана с ними (С.М. Вайцеховский, 1971; В.М. Зациорский, 1979; Л.П. Матвеев 1977; А.Ц. Пуни, 1979; А.В. Родионов, 2003; П.А. Рудик, 1973) [3, с. 5–6].

Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется следующим:

- во-первых, психологические трудности, возникающие в работе со взрослыми спортсменами, во многом связаны с теми пробелами, которые были допущены на этапе начальной спортивной специализации;
- во-вторых, юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению по сравнению со взрослыми спортсменами, что объясняет целесообразность и эффективность психологической работы именно в период начальной спортивной специализации;
- в-третьих, в связи с омоложением спорта высшего мастерства, психологическая работа должна способствовать их психологической стабильности на всех этапах спортивной карьеры.

Еще один важный аспект этой работы связан с тем, что юные спортсмены больше подвер-

жены психологическому руководству, в отличие от взрослых спортсменов, что экспериментально подтвердил Г.Д. Бабушкин. Согласно его точке зрения, психологическая работа со взрослыми спортсменами часто оказывается неэффективной ввиду прочно сформировавшихся у них психологических стереотипов.

Кроме того, психологическая подготовка позволяет совершенствовать тренировочную деятельность, адекватно оценивать все инновации в спорте (технику, тактику, оборудование, экипировку, снаряжение), ускорять процесс вхождения в спортивную форму, помогает достичь максимального для спортсменов спортивного результата, успешно бороться за лидерство в условиях все возрастающей конкуренции, повысить эффективность спортивной деятельности. Актуальность психологической подготовки в современном физическом воспитании и спорте не вызывает сомнений [3, с. 5–6].

Для воспитания квалифицированного спортсмена-легкоатлета важное значение имеет этап начальной подготовки. Этап начальной спортивной специализации охватывает первые два года пребывания занимающихся в спортивной школе.

На этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований.

Мы считаем необходимым начинать такую работу именно на этапе начальной спортивной специализации в связи с тем, что во время данного периода в тренировках юных легкоатлетов появляются более серьезные упражнения и

задания, требующие мобилизации их сил и мыслей; эмоциональность занятий начинает снижаться; становится необходимым участие в соревнованиях; происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Результатом такого рода работы является состояние психической готовности – как привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций; как состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании [2, с. 280–281].

Изучив и проанализировав предложенные некоторыми авторами структурные компоненты готовности, мы смогли определить для себя их в психической готовности. Мы считаем основными четыре компонента психической готовности: когнитивный, мотивационный, психо-эмоциональный и нервно-психический.

Целью данного исследования было проанализировать уровень психической готовности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации для того, чтобы в дальнейшем продолжить исследование по формированию недостающих составляющих каждого из заявленных компонентов с целью дальнейшего становления психической готовности у исследуемого контингента.

В исследовании принимали участие 40 юных легкоатлетов, примерно равные по уровню подготовленности – дети в возрасте 13–14 лет, занимающиеся в секции легкой атлетики СДЮСШОР №2 на базе средних общеобразовательных школ г. Оренбурга.

Мы протестировали исходный уровень заявленных составляющих всех компонентов разработанной нами модели психической готовности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации (когнитивный, мотивационный, психо-эмоциональный и нервно-психический).

Считая, что в **когнитивном компоненте** самыми необходимыми являются знания в области спортивной подготовки, мы составили анкету, на которую предлагалось ответить в свободной форме, т. е. вариантов ответов не было. Анкета содержала вопросы, выявляющие осве-

домленность исследуемых в области спортивной подготовки, спортивной тренировки и психической подготовки, в легкой атлетике в частности.

Проанализировав ответы на вопросы анкеты, мы получили следующие данные: 70% опрошенных дали неопределенные ответы, далекие от истинных определений, 20% смогли ответить на некоторые вопросы правильно, и лишь 10% респондентов смогли дать близкие к верным ответы.

Мы можем сделать вывод о недостаточной осведомленности юных легкоатлетов в вопросах спортивной подготовки, спортивной тренировки, психической подготовки, а также в вопросах непосредственной предсоревновательной психической подготовки.

Мотивационный компонент. Одна из проблем психологической подготовки – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного, и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Мы исследовали данные о *ценностных ориентациях, направленности личности в спорте и мотивационной направленности*, а также изучение *мотивации*, являющейся одним из важнейших звеньев в становлении психической готовности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Для исследования мы применяли «Шкалу мотивационного состояния» (В.Ф. Сопов, 1983 г.). Обработав результаты, мы получили следующие данные:

– 60% респондентов набрали от 23 до 27 баллов, что чаще всего наблюдается у высокотревожных, с пониженным самоконтролем спортсменов, а также у очень молодых и неопытных спортсменов, плохо оценивающих обстановку и себя в ней;

– 8% опрошенных набрали 20–22 балла, что является оптимальным уровнем мотивации;
– от 15 до 18 баллов было у 16% – это спортсмены, находящиеся либо в глубоком конфликте с тренером, либо усомнившиеся в методике своей тренировки, либо потерявшие шансы на попадание в команду или на достижение целей;
– 16% набрали от 9 до 11 баллов – это малоквалифицированные спортсмены.

Данные результаты позволяют сделать вывод о том, что большая часть опрошиваемых спортсменов, в связи со своей низкой квалификацией и небольшим стажем занятий в секции легкой атлетики, имеет достаточно «расплывчатые мотивы», порой неизвестные им самим. В силу своего возраста юные легкоатлеты руководствуются различными мотивами, одним из которых может быть желание стать знаменитым спортсменом (Е.П. Ильин), но никак не процесс достижения этой цели. Многие ребята занимаются до определенного момента в спортивной секции «за компанию» с другом, или потому что привели родители. Также И.Г. Канищев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом.

Наиболее распространенной в настоящее время для изучения этого компонента является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

Цель и научно-практическое значение предлагаемого в данном задании экспериментального изучения *ценностных ориентаций* спортсменов состоит в определении направленности личности спортсмена, проявляющейся в структуре его ценностных ориентаций. Как известно, ценностные ориентации личности представляют собой социально-психологический базис, на котором формируется характер, сознание и самосознание спортсмена. *Система ценностных ориентаций* определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и философии жизни [3, с. 128].

Протестировав исследуемых, мы получили следующие результаты. Несмотря на то, что ответы на вопросы теста были совершенно разными, на данном этапе спортивной подготовки у большинства ребят преобладают такие ценности, как:

интересная работа, активная жизнь, наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе и увлечения (терминальные – ценности личной жизни); твердая воля, смелость, жизнерадостность и честность (инструментальные – ценности самоутверждения и личностные ценности). Эти данные позволяют нам сделать вывод о том, что у ребят на этом этапе спортивной подготовки нет направленности на сам процесс тренировки и достижение высоких спортивных результатов, хотя качества, которые отметили ребята в анкете, важны для успешного тренировочного процесса и успешного выступления в соревнованиях.

Направленность личности в спорте. Для определения направленности личности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации мы использовали ориентационную анкету Б. Басса. У 58% юных легкоатлетов выражена направленность на общение – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказания искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

У 27% легкоатлетов проявляется направленность на себя – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы, агрессивность в достижении статуса, власть, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

И лишь у 15% выявлена направленность на дело – заинтересованность, выполнение работы как можно лучше.

Все полученные данные, на наш взгляд, говорят о пробелах в теоретической подготовке юных спортсменов, а так же об отсутствии в силу возраста у исследуемого контингента серьезных мотивов, что также является недоработкой в процессе психической подготовки и требует разъяснений в процессе подготовки для более серьезного отношения к тренировочному процессу.

Психо-эмоциональный компонент. *Тревожность.* Специалисты в области психологии спорта уделяют большое внимание воздействию тревожности на протекание тренировочного процесса, а также спортивных соревнований. Подтверждение тому исследования Кретти, Зайонца, Ханина, Лендерса, Мартенса и других. Исследования показывают неодинаковое мне-

ние различных ученых по этому вопросу. Практика показывает, что у высокотревожных спортсменов, которые стремились к достижению высокого результата, деятельность обычно нарушалась, и они показывали худшие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. Но и спортсмены с очень низкой тревожностью имеют тенденцию не показывать хорошие результаты вследствие их недостаточной мотивированности.

Целью нашего исследования было изучить проявления тревожности, а также определить ее уровень у юных спортсменов-легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу.

Для изучения тревожности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации мы провели письменный опрос, используя личностную шкалу самооценки Спилберга.

Результаты в исследуемой группе:

- 52% опрошенных набрали до 30 баллов, что говорит о низком уровне тревожности;
- 40% показали результат среднего уровня тревожности;
- 8% – ребята с высоким уровнем тревожности.

Проанализировав полученные результаты, мы можем видеть преобладание низкого уровня тревожности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, возможно в силу возраста респондентов. Перечень причин, почему спортсмены испытывают тревожность и страхи, сам по себе еще не решает задачи их снятия, однако его можно рассматривать в качестве отправной точки. Выявление причины страхов спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней. Для практикующих тренеров необходимо иметь знания, чтобы распознать признаки тревожности у своих воспитанников, для этого могут быть использованы стандартизированные тесты тревожности; если у какого-то спортсмена проявляется чрезмерная тревожность, тренеру необходимо выявить причины страхов либо в личных беседах со спортсменами, либо обсудить это с его родителями; возможно необходимо моделировать в тренировке ситуации, подобные соревно-

вательным; проводить беседы о тревожности и страхе, отмечая, что плох как высокий уровень тревожности, так и отсутствие ее вообще.

Нервно-психический компонент. Для исследования состояния данного компонента было проведено тестирование – ортостатический рефлекс Превеля и проба Ромберга.

Результаты тестирования *ортостатического рефлекса* были следующие: в норме у 55% занимающихся (учащение пульса на 6–24 удара в минуту); учащение более чем на 24 уд/мин у 30% обследуемых и учащение менее чем на 6 уд/мин у 15% ребят. Учащение пульса после проведения пробы на 6–24 уд/мин говорит о гармоничных процессах возбуждения и торможения в коре головного мозга, при учащении пульса больше нормы можно говорить о преобладании тонуса симпатической нервной системы, которая повышает значения физической и психической активности, меньше нормы – о преобладании тонуса парасимпатической нервной системы, которая снижает эти показатели. В младшем юношеском возрасте данные показатели могут варьироваться и меняться с ростом организма ребенка.

При проведении *пробы Ромберга* на оценку «очень хорошо» сохранили равновесие 15% занимающихся, был тремор и оценка «удовлетворительно» у 35%, потеряли равновесие и получили оценку «неудовлетворительно» 50% юных легкоатлетов.

Выводы

1. Анализ уровня знаний в области спортивной тренировки позволяет говорить о низком уровне теоретической подготовленности юных легкоатлетов, так как преобладающее большинство (70%) дало неопределенные, расплывчатые ответы на вопросы предложенной анкеты.

2. У юных легкоатлетов проблемным остается вопрос мотивации, что так же подтверждают наши исследования. В силу ряда причин у большинства ребят (60%) нет прочной мотивации к серьезным занятиям выбранным видом спорта.

3. Протестировав легкоатлетов на вопрос ценностных ориентаций, мы видим, что не сложилось должного отношения к самому тренировочному процессу, что на данном этапе тренировок для них важнее интересно провести время и активно отдохнуть.

4. Основная направленность в группе юных легкоатлетов приходится на общение (у 58%).

5. На данном этапе подготовки у преобладающей половины занимающихся (52%) низкий уровень тревожности, что так же плохо как и высокий уровень, так как при низком уровне тревожности возможно возникновение предстартовой апатии, а при высоком – предстартовой лихорадки, а оба эти состояния не дают возможности спортсмену правильно настроиться на соревновательную борьбу.

6. Преобладание тонуса симпатической нервной системы в исследуемой группе у большинства ребят (55%), парасимпатической – у 45%.

7. При проведении пробы Ромберга не смогли удержать равновесие 50% обследуемых ребят.

Обобщая все сказанное выше, проанализировав полученные результаты, мы можем сделать вывод о достаточно низком исходном уровне каждого из заявленных компонентов. Становится очевидным, что все эти компоненты не могут развиваться сами по себе, что необходима специализированная работа, включенная в систематические тренировки, а значит можно говорить о несформированности психической готовности у юных легкоатлетов без проведения работы в этом направлении, что может привести к неудачным выступлениям в соревнова-

ниях, а также к невозможности показать максимальный результат в соревнованиях, в силу отсутствия навыков психологического настроя, повышенного волнения и неумения справиться с ним в условиях состязаний. К сожалению, все чаще в современном спорте процесс формирования базовых структур личности спортсмена происходит стихийно, то есть неуправляемо и не организовано, так как направленность тренировки связана лишь с условиями совершенствования двигательной активности. Таким образом происходит разрыв между назначением (функциями) физического воспитания и его реальным воплощением. Эти и многие другие причины говорят об обязательной психологической работе с юными спортсменами, чтобы избежать уже устоявшихся неверных стереотипов в дальнейшей спортивной карьере.

Значение психической подготовки несомненно важно, так как при равной технической и физической готовности в соревнованиях победит тот, кто наиболее оптимально готов психически, а также тот, кто может правильно настроиться на соревновательную борьбу и контролировать свои эмоции и чувства.

21.11.2011

Список литературы:

1. Блудов, Ю.М. Личность в спорте / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Просвещение, 1987. – 250 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
3. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

Сведения об авторе:

Носенко Мария Александровна, преподаватель кафедры физического воспитания

Оренбургского государственного университета

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3216, тел. 8(3532) 372468, e-mail: orentrener@rambler.ru

UDC 37. 015. 3: 796. 42

Nosenko M.A.

Orenburg state university

E-mail: orentrener@rambler.ru

STUDYING OF A CONDITION OF MENTAL READINESS OF YOUNG ATHLETES AT A STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

The concept and structure of mental readiness are defined, level of mental readiness at young athletes is analysed. The received results confirm low level of readiness of young athletes, and as necessity of the further work for this direction.

Key words: mental readiness, knowledge in the field of sports preparation, motivation, valuable orientations, an orientation of the person in sports.

Bibliography:

1. Bludov, J.M. The person in sporte / J.M. Bludov, V.A. Plahdienko. – M.: Prosveshenie, 1987. – 250 p.
2. Ozolin, N.G. Coach's Handbook. Science of Victory / N.G. Ozolin. – Moscow: Astrel: AST, 2006. – 863 p.
3. Yurov, I.A. Psychological testing and psychotherapy in sport / I.A. Yurov. – Moscow: Sovetskii Sport, 2006. – 163 p.