

Ледовская О.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

E-mail: ledovskya@rambler.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВУЗЕ

Любая спортивная деятельность ориентирована на реализацию своих двигательных возможностей в спортивном соревновании. Особое внимание при организации тренировочного процесса студентов необходимо уделять формированию психической готовности к достижению высоких соревновательных результатов в избранном виде спорта. Общеизвестно, что достижение высоких спортивных результатов невозможно без сформированности у обучающихся таких личностных качеств как стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, активность, решительность, уверенность, общая психическая выносливость. Представляется целесообразным развитие личностных качеств за счет четко разработанных этапов формирования психической готовности обучающихся к соревновательной деятельности. В ходе теоретического исследования были определены четыре этапа формирования психической готовности к соревновательной деятельности: адаптация к тренировочным воздействиям, формирование способностей к реализации двигательных возможностей студентов, повышение возможностей к демонстрации личных высоких результатов, непосредственное становление психической готовности студентов к соревновательной деятельности. Комплекс педагогических требований к реализации содержания этапов формирования психической готовности, обеспечивающий эффективность учебно-тренировочного процесса обучающихся включает: сопряженное развитие уровня двигательных способностей, технической подготовленности обучающихся и их психической готовности к соревнованиям, формирование мотивационной сферы и целевой направленности тренировочного процесса на достижение высоких спортивных результатов, применение словесных подкреплений, поощрений при обучении соревновательным упражнениям, реализация системы комплексного педагогического контроля. Поэтапное формирование психической готовности студентов к стабильно высоким спортивным результатам на соревнованиях позволило в значительной мере повысить эффективность всего тренировочного процесса и достичь значительных успехов в спорте.

Ключевые слова: личностные качества, психическая готовность, поэтапное формирование, студенческий спорт, легкая атлетика, соревновательная деятельность, результативность.

Ledovskaya O.A.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

E-mail: ledovskya@rambler.ru

DETERMINATION OF THE STAGES OF MENTAL READINESS FORMATION FOR COMPETITIONS AMONG ATHLETES AT THE UNIVERSITY

Any sports activity is focused on the realization of their motor capabilities in a sports competition. Special attention should be paid to the formation of mental readiness to achieve high competitive results in their chosen sport when organizing the training process of students. It is well known that achieving high sports results is impossible without the formation of such personal qualities in students as stress resistance, emotional stability, activity, determination, confidence, and general mental endurance. It seems advisable to develop personal qualities due to well-developed stages of formation of students' mental readiness for competitive activity. In the course of theoretical research, four stages of the formation of mental readiness for competitive activity were identified: adaptation to training influences, formation of abilities to realize students' motor capabilities, increasing opportunities to demonstrate personal high results, direct formation of students' mental readiness for competitive activity. The complex of pedagogical requirements for the implementation of the content of the stages of mental readiness formation, which ensures the effectiveness of the educational and training process of students, includes: the conjugate development of the level of motor abilities, technical preparedness of students and their mental readiness for competitions, the formation of a motivational sphere and the target orientation of the training process to achieve high athletic results, the use of verbal reinforcements, encouragement when teaching competitive exercises, implementation of a comprehensive pedagogical control system. The step-by-step formation of students' mental readiness for consistently high athletic results at competitions has significantly increased the effectiveness of the entire training process and achieved significant success in sports.

Key words: personal qualities, mental readiness, step-by-step formation, student sports, athletics, competitive activity, effectiveness.

Одним из активно развивающихся направлений современного спорта в нашей стране является студенческий спорт, направленный на вовлечение все большего количества студентов в массовые занятия физкультурно-спортивной деятельностью [1]–[3]. Возможность представлять свой университет на спортивных соревнованиях позволяет сформировать идеологические убеждения, имеющие ключевое значение в сознании и поведении и формирующие в значительной степени отношение обучающегося к своему учебному заведению, студент становится общественной личностью.

Рассматриваемая проблема психической готовности к достижению высоких спортивных результатов у занимающихся в секции легкой атлетики, приобретает особую значимость именно в студенческом спорте, где большое количество студентов только начинают свою физкультурно-спортивную деятельность [4]–[8]. Студенты, как правило, сталкиваются с определенными психологическими трудностями, такими как: необходимость выделить систематическим занятиям спортом отдельное место в личной жизни и достаточно низкой мотивацией к выступлениям на соревнованиях [9]–[13].

В большинстве своем у студентов основными мотивами для занятий физкультурно-спортивной деятельностью являются:

– мотивы физического совершенствования, основанные на стремлении выделиться, самоутвердиться в студенческой среде, добиться признания и уважения среди студентов, испытать себя;

– мотивы подражания, связанные со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий спортом;

– процессуальные мотивы, в котором студенту важен не соревновательный результат, а сам процесс приобретения новых знаний, умений и навыков;

– игровой мотив, выступающий через общение как средство для снятия нервного напряжения и активного отдыха.

Тем не менее для достижения высоких спортивных результатов в спорте, спортсмен должен выступать как сознательно действующий субъект

учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, от начально-подготовительного до соревновательного.

Теоретическое исследование показало, что для большинства тренеров, работающих со студентами, основной задачей, решаемой на протяжении всего тренировочного процесса является лишь повышение уровня двигательных возможностей, занимающихся и их технической подготовленности, при этом они забывают о необходимости развития личностных качеств спортсменов, необходимых для формирования психической готовности к соревнованиям. В таком индивидуальном виде спорта как легкая атлетика, боязнь поражения может внезапно, без каких-либо внешних причин захватить спортсмена настолько сильно, что он будет не в состоянии реализовать свои двигательные и технические возможности.

Все это говорит о необходимости целенаправленного формирования устойчивой психической готовности студента к соревновательной деятельности, его осознанного отношения к тренировочному процессу.

В данном исследовании психическая готовность определяется как относительно устойчивое состояние человека, отражающее его способность выполнять какую-либо деятельность с высокой эффективностью.

Следовательно, повышение эффективности соревновательной деятельности студентов, занимающихся легкой атлетикой возможно при разработанности основных этапов психической готовности и их программно-содержательного материала.

Таким образом, основная цель исследования это: разработать и обосновать этапы формирования психической готовности студентов к соревнованиям

В соответствии с поставленной целью мной решались следующие задачи исследования:

Выявить личностные качества студентов, необходимые для достижения высоких спортивных результатов.

Определить основные этапы формирования психической готовности к соревнованиям и разработать их программно-содержательное обеспечение.

Установить педагогические требования для реализации программно-содержательного обе-

Определение этапов формирования психической готовности к соревнованиям у легкоатлетов в вузе

спечения, предложенных этапов формирования психической готовности.

Для реализации поставленных задач мною было разработано программно-содержательное обеспечение тренировочного процесса, с акцентом на сопряженное формирование физической и технической подготовленности студентов с становлением личностных качеств, направленной на становление сознательной личности, стремящейся к реализации своих двигательных возможностей и достижению высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Учитывая позднее вовлечение студентов в спортивную деятельность основное внимание на учебно-тренировочных занятиях уделялось следующим ключевым моментам: готовность постоянно согласовывать образ свой жизни с требованиями спортивной деятельности; готовность преодолевать высокие тренировочные нагрузки; апробирование своих возможностей в соревновательной деятельности; ориентированность на достижение высоких спортивных результатов.

Были выделены основные компоненты психической готовности к соревнованиям: мотивационный, психоэмоциональный, нервно-психический и когнитивный (Рисунок 1).

В качестве основных личностных качеств обучающихся мной анализировались и рассматривались такие качества как: уверенность в себе, дисциплинированность, умение сосредоточиться, готовность к риску, стремление к достижению высоких спортивных результатов, общая психическая выносливость, эмоциональная устойчивость, активность, решительность.

Применяемые методики определения личностно-психологических особенностей обучающихся позволили диагностировать текущее психическое состояние обучающихся на протяжении всего тренировочного процесса. На основании полученных данных, начиная от подготовительного этапа и до конца соревновательного этапа осуществлялась систематизация и анализ различных отклонений в состоянии психической готовности студентов к соревнованиям, определялись причины выявленных отклонений, а также вводились соответствующие корректировки в содержание тренировочных воздействий.

Основными методами диагностирования были: опросник Р. Кеттела, помогающий выявить характерологические особенности спортсменов; опросник темперамента Я. Стреляу, диагностирующий степень выраженности различных свойств нервной системы, методика М. Рокича «Ценностные ориентации», проба Ромберга [14]–[18].

Проведенная исследовательская работа позволила установить четыре основных этапа формирования психической готовности к соревнованиям у студентов на начальном этапе спортивной специализации:

1 этап – адаптация к тренировочным воздействиям;

2 этап – формирование способностей к реализации двигательных возможностей студентов;

3 этап – повышение возможностей к демонстрации личных высоких результатов;

4 этап – непосредственное становление психической готовности студентов к соревновательной деятельности.



Рисунок 1 – Основные компоненты психической готовности к соревнованиям

Краткое содержание выявленных этапов представлено в таблице 1.

При реализации данных этапов необходимо соблюдать целевую направленность всего тренировочного процесса, направленную именно на формирование психической готовности, как в процессе подготовки к соревнованиям, так и на самих соревнованиях. Придерживаться принципа последовательности, поскольку, последовательное преодоление скоростных барьеров в спринте, а также достижение все более высоких результатов в других дисциплинах легкой атлетики, будет способствовать развитию у студентов стремления достичь максимума, умения стимулировать себя и своевременно мобилизовывать имеющиеся резервы.

Для более эффективной реализации программно-содержательного обеспечения этапов формирования психической готовности студентов к соревнованиям рекомендуется со-

блюдать следующие основные педагогические требования:

Применение комплексно-специализированной структуры тренировочного процесса, заключающей в сопряженном развитии уровня двигательных способностей, технической подготовленности обучающихся и их психической готовности к соревнованиям как в отдельной тренировке, так и на протяжении всего тренировочного процесса.

Формирование мотивационной сферы и целевой направленности тренировочного процесса на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Проведение учебно-тренировочных занятий в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Применение словесных подкреплений, поощрений при обучении соревновательным упражнениям.

Таблица 1 – Этапы психической готовности к соревнованиям

Этапы	Цель	Задачи	Принципы и методы
1 этап – Адаптация к тренировочным воздействиям	Формирование психологической устойчивости к стрессовым влияниям тренировочных воздействий	Формирование устойчивой мотивации к занятиям легкой атлетикой Формирование сознательного отношения к спортивному режиму Достижение психологической устойчивости к тренировочным нагрузкам	Принципы сознательности и активности, последовательности, личностно-ориентированный подход, общепедагогические методы вербального воздействия
2 этап – Формирование способностей к реализации двигательных возможностей	Развитие волевых качеств	Совершенствование свойств личности и психических состояний Формирование психологической установки на преодоление трудностей	Принципы сознательности и активности, последовательности, системное введение дополнительных трудностей
3 этап – Повышение возможностей к демонстрации личных высоких результатов	Формирование уверенности в собственных силах	Формирование адаптации к соревновательной ситуации Становление спортивного характера	Принципы сознательности и активности, последовательности, развитие помехоустойчивости в вариативных условиях для раскрытия резервных возможностей
4 этап – Непосредственное становление психической готовности студентов к соревновательной деятельности	Формирование устойчивости к стрессовым ситуациям	Обучение процессу регулирования предстартовых состояний Освоение основ психической саморегуляции	Принципы сознательности и активности, личностно-ориентированный подход, приемы саморегуляции, самовнушения, аутогенная тренировка

Постепенное увеличение ранга соревнований, что дает возможность спортсмена «почувствовать» свой шанс и повысить свою уверенность на более высоких стартах.

Реализация системы комплексного педагогического контроля.

Таким образом, можно сделать вывод, что достижение студентами, занимающимися в секции легкой атлетики высоких спортивных результатов возможно при поэтапном формировании психической готовности к соревновательной деятельности, а также при соблюдении педагогических требований для

реализации их программно-содержательного обеспечения.

Наглядными показателями сформированности у студентов психической готовности студентов к достижению высокого спортивного результата стали: достаточно высокая стабильность демонстрируемого спортивного результата, демонстрация на главных соревнованиях спортивного результата, превышающего уровень своего личного максимального результата, а также сопоставимость своего личного спортивного результата с результатами лидера в избранном виде легкой атлетики.

22.12.2023

Список литературы:

1. Агаев, Рауф Азер оглы. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Рауф Азер оглы Агаев; [Место защиты: ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации], 2020. – 156 с.
2. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 2-5.
3. Старшинова, Т.А. Реализация индивидуальной образовательной траектории как фактор профессионального самоопределения обучающихся в системе дополнительного образования / Т.А. Старшинова, А.О. Курочкин // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2023. – №3. – С. 149-154.
4. Аварханов, М.А. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания / М.А. Аварханов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / Под ред. Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – С. 6-8.
5. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 2-4.
6. Дроботенко, Ю.Б. Современные проблемы педагогической аксиологии / Ю.Б. Дроботенко // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2023. – №4. – С. 17-25.
7. Елисеева, Н.В. Эффективность применения различных технологий и методов в учебном процессе вуза / Н.В. Елисеева, К.В. Писаренко, Н.И. Севрюгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2022. – №3. – С. 20-26.
8. Deci, E.L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci. – N.Y., 1985. – 156 p.
9. Илькевич, К.Б. Мотивация студентов к спортивной деятельности / К.Б. Илькевич, Р.А. Корнеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. – М.: Прометей, 2013. – С. 58-65.
10. Hjelle, L. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications / L. Hjellev, D. Ziegler. – 3th ed. – 1992.
11. Ложкин, Г.В. Психологический ресурс субъекта спортивной деятельности: ситуативный контекст образования / Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – Т. 3. – С. 56-62.
12. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физического воспитания. – 2002. – №3. – С. 11.
13. Maslow, A.H. Motivation and personality / A.H. Maslow. – N.Y. 1987, – 225 p.
14. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу / Т.Г. Волкова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 62 с.
15. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. – 671 с.
16. Печерский, С.А. Влияние спортивной деятельности на становление личностной зрелости спортсменов: на примере единоборств и спортивных игр: диссертация ... кандидата психологических наук: 13.00.04 / С.А. Печерский. – Краснодар, 2010. – 187 с.
17. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта: в 2-х частях / Сост. В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005. – Ч. 1. – 448 с.
18. Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance / J.M. Williams (Ed.). – 2d ed. – London, Toronto: Mayfield Publishing Company, 1993. – 383 p.

References:

1. Agaev Rauf Azer oglu (2020) *Management of the development of student sports in the conditions of an educational organization of higher education*. Phd Dissertation. Place of protection: FGKVOU VO «Military Institute of Physical Culture» of the Ministry of Defense of the Russian Federation, 156 p.
2. Vilensky M.Y. (1999) Student as a subject of physical culture. *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 2-5.
3. Starshinova T.A., Kurochkin A.O. (2023) Realization of an individual educational trajectory as a factor of professional self-determination of students in the system of additional education. *Vestnik of the Orenburg State University*, No. 3, pp. 149-154.
4. Avarkhanov M.A. (2013) Formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education. In T.K. Kim, G.A. Kuzmenko (eds.) *Actual problems of physical culture and sports: collection of scientific and methodological works of the teaching staff, graduate students, applicants and students*. M.: Prometheus, pp. 6-8.

5. Balsevich V.K. (2002) The main provisions of the concept of intensive innovative transformation of the national system of physical culture and sports education of children, adolescents and youth of Russia. *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 2-4.
6. Drobotenko Yu.B. (2023) Modern problems of pedagogical axiology. *Vestnik of the Orenburg State University*, No. 4, pp. 17-25.
7. Eliseeva N.V., Pisarenko K.V., Sevryugina N.I. (2022) The effectiveness of the use of various technologies and methods in the educational process of the university. *Vestnik of the Orenburg State University*, No. 3, pp. 20-26.
8. Deci E.L. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. N.Y., 156 p.
9. Ilkevich K.B., Korneev R.A. (2013) Motivation of students to sports activities. *Actual problems of physical culture and sports: collection of scientific and methodological works of the teaching staff, graduate students, applicants and students*. M.: Prometheus, pp. 58-65.
10. Hjelle L., Ziegler D. (1992) *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*. 3th ed.
11. Lozhkin G.V., Kolosov A.B. (2013) Psychological resource of the subject of sports activity: the situational context of education. *Man, subject, personality in modern psychology. Materials of the International Conference dedicated to the 80th anniversary of A.V. Brushlinsky*. M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Vol. 3, pp. 56-62.
12. Lubysheva L.I. (2002) Physical and sports culture: content, interrelation and dissociation. *Theory and practice of physical education*, No. 3, p. 11.
13. Maslow A.H. (1987) *Motivation and personality*. N.Y., 225 p.
14. Volkova T.G. (2013) *A workshop on the psychology of self-awareness and self-regulation: methodological materials for the course*. M.: Direct-Media, 62 p.
15. Posokhov S.T., Solovyov S.L. (eds.) (2008) *The handbook of a practical psychologist*. M.: AST: The Guardian; St. Petersburg: Sova, 671 p.
16. Pechersky S.A. (2010) *The influence of sports activity on the formation of personal maturity of athletes: on the example of martial arts and sports games*. PhD Dissertation. Krasnodar, 187 p.
17. Stolyarov V.I., Chesnokov N.N., Stopnikova E.V. (eds.) (2005) *Textbook on the sociology of physical culture and sports: in 2 parts*. M.: Physical culture, Part 1, 448 p.
18. Williams J.M. (Ed.) (1993) *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. 2d ed. London, Toronto: Mayfield Publishing Company, 383 p.

Сведения об авторах:

Ледовская Ольга Анатольевна, доцент кафедры физического воспитания факультета Прикладной биотехнологии и инженерии Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук
Orcid-id 0000-0001-5814-9906
E-mail: ledovskya@rambler.ru
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, д. 13