

экспериментальной группе программа способствовала снижению показателей по четырем факторам: общей тревожности в школе, переживанию социального стресса, фактору страха не соответствовать ожиданиям сверстников и страху самовыражения. Таким образом, разработанная и проведённая нами диагностико-коррекционная работа обнаружила достаточно высокую эффективность в преодолении тревожности у подростков, связанной с проблемами самопознания и общения.

ЛИТЕРАТУРА

1 Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.

Г. В. Якубович (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Науч.рук. Е. А. Лупекина,

канд. психол. наук, доцент

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ (НА ПРИМЕРЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ)

Масштаб современных спортивных соревнований требует от спортсмена не только физического мастерства, но и психологической готовности к продолжению жесткой и упорной соревновательной борьбы, которая часто протекает в напряженных условиях, связанных с воздействием стрессовых факторов. Многие исследователи отмечают, что психологическая готовность к соревнованиям является важнейшим фактором успешности выступления. Вместе с тем, роль индивидуальных особенностей в данной области еще изучена не в полной мере. Поэтому актуальными становятся исследования, направленные на выявление роли личностных особенностей спортсменов в психологической подготовке к соревнованиям.

Для выявления взаимосвязи психологической готовности к соревновательной деятельности и локуса контроля было проведено исследование, в котором приняли участие 30 спортсменов-тяжелотлетов 14–15 лет детско-юношеской школы олимпийского резерва производственного объединения «Гомсельмаш» (СДЮШОР ПО «Гомсельмаш»), периодически участвующих в соревнованиях. Диагностика проводилась с помощью методики «Изучение отношения спортсмена к конкретному соревнованию» (Ю. Л. Ханин) и «Опросника» «Уровень субъективного контроля» (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд).

В результате проведения корреляционного анализа была выявлена положительная значимая корреляция между уровнем субъективного контроля и психологической готовностью к соревнованию ($\rho = 0,45$ при $\alpha = 0,05$), достоверная положительная корреляция между уровнем субъективного контроля и уровнем субъективной оценки возможностей соперников ($\rho = 0,5$ при $\alpha = 0,01$), достоверная положительная корреляция между уровнем субъективного контроля и желанием спортсменов участвовать в соревнованиях ($\rho = 0,85$ при $\alpha = 0,01$), достоверная корреляция между уровнем субъективного контроля и зеркальной самооценкой ($\rho = 0,67$ при $\alpha = 0,01$).

Полученные результаты могут быть использованы тренерами в процессе психологической подготовки к соревнованию, так знание индивидуальных особенностей спортсменов и составление на этой основе работы с ними, позволяет значительно повысить возможность высокого соревновательного результата для каждого из них.