

ровать, либо, наоборот, преувеличивать угрозы. Все зависит от конкретных обстоятельств, поведения других людей, настроения самого человека.

Результаты исследования могут быть полезны практическим психологам при разработке коррекционно-развивающей и консультативной работы с юношами и девушками по проблемам отношения к опасностям.

### Литература

1 Пичугова, В. А. Психологическое сопровождение адаптации подростков, проживающих на территориях с особыми условиями : автореф. дис. канд. психол. наук / В. А. Пичугова. – СПб., 2010. – 26 с.

2 Стрельцова, И. П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: дис. канд. психол. наук / И. П. Стрельцова. – М., 2003. – 192 с.

3 Маралов, В. Г. Разработка теста – опросника по выявлению способов реагирования в ситуациях опасности в юношеском возрасте: альманах современной науки и образования / В. Г. Маралов, О. В. Смирнова, Е. Л. Перченко // 2012. – № 12-1 (67). – С. 92–96.

УДК 159.942.2:316.613.42:796.07:015.32

*Е. А. Цветкова*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Статья посвящена проблеме психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Определено понятие «психологическая готовность к соревнованиям», роль этого состояния в результативности выступлений спортсменов на соревнованиях, выделены структурные компоненты «психологической готовности к соревнованиям», способы формирования «психологической готовности к соревнованиям».*

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям является полем исследования научной области как «Психология физического воспитания и спорта». Данная отрасль направлена на изучение особенностей личности, его специфических психических состояний и действующей в специфических условиях спортивной деятельности.

Особое значение приобретает психологическая готовность, цель которой – формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим.

Актуальность темы заключается в том, что в результате психологической готовности к соревновательной деятельности, выражающейся в высоком уровне соревновательной мотивации, соревновательных чертах характера, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке формируется специальная психическая готовность спортсменов перед выступлением, характеризующаяся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха и достижения высоких результатов в спортивной деятельности.

В последнее время существенно увеличилась нагрузка в спорте высших достижений в связи с возросшим уровнем спортивных состязаний, усилившейся конкуренцией на соревнованиях всех уровней. Благодаря факторам привлекательности этих соревно-

ваний для спортсмена по причине их престижности, популярности и внушительной призовой составляющей, а также ранней профессионализации в спортивной деятельности при недостаточной разработанности в отечественной научной литературе темы психологической готовности спортсменов к подобным факторам соревновательной деятельности возрастает и напряженность психической активности таких спортсменов.

Психологическая готовность – одна из составляющих общей готовности к действию, определяемая психологическими факторами. В проблеме психологической готовности выделяют общую (заблаговременную, длительную) и ситуативную (временную) готовность. Первая представляет собой ранее приобретенные установки, знания, навыки, умения, мотивы деятельности. На основе ее возникает состояние психологической готовности к выполнению тех или иных текущих задач деятельности – ситуационная готовность. Она представляет собой актуализацию, приспособление всех сил, создание психологических возможностей для успешных действий в данный момент. Ситуационная готовность – это динамическое целостное состояние личности, внутренняя настроенность на определенное поведение, мобилизованность всех сил на активные и целесообразные действия. Будучи целостными образованиями, общая и ситуационная п. г. включают следующие компоненты: а) мотивационные (потребность успешно выполнить поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и т. п.); б) познавательные (понимание обязанностей, задачи, оценка ее значимости, знание средств достижения цели); в) эмоциональные (чувство ответственности, уверенность в успехе, воодушевление); г) волевые (управление собой и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от мешающих воздействий, преодоление сомнений, болезни) [2, с. 6].

Психологическая готовность человека складывается из его личностных особенностей, уровня подготовленности, полноты информации, наличия времени и средств, наличия информации об эффективности принимаемых мер [1, с. 26].

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к условиям деятельности;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надёжность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей [1, с. 30].

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Успешное участие спортсменов в соревновательной деятельности зависит как от уровня их физической, технической и тактической подготовленности, так и от уровня развития психологических качеств, от психологической готовности к состязаниям.

Специфика спорта подразумевает важность конкуренции и победы в соревнованиях и психологическая готовность спортсмена, наряду с физической, технической и тактической является решающей на пути достижения этой цели.

Один из первых отечественных специалистов в теории спорта А. Д. Бутовский подчеркивал ключевую роль конкуренции в спорте: «Всякая работа, поставленная в условия состязания, развивает очень ценные для жизни душевные качества: настойчивость, упорство в достижении цели, мужество, находчивость, уверенность в своих силах и умение им пользоваться» [1, с. 63].

А. Ц. Пуни, рассматривая состояние психической готовности спортсмена к соревнованию как целостное проявление личности, характеризует его такими чертами, как:

- трезвая уверенность спортсмена в своих силах;
- стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы;
- оптимальная степень эмоционального возбуждения;

- высокая помехоустойчивость;  
- способность произвольно управлять своим поведением (действиями, чувствами и др.) в спортивной борьбе [3, с. 115].

Состояние психологической готовности формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило, в течение 2–5 недель в зависимости от его уровня). И оно представляет собой интегральную характеристику, объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный, динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования.

Таким образом, исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающие ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить, как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов. Они позволяют правильно направить спортсмена – собственные действия, мысли, чувства, поведение в целом, связанные с решением частных соревновательных задач и ведущие к достижению намеченной цели, в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию.

### Литература

- 1 Бутовский, А. Д. Воспитание и телесные упражнения в английских школах / А. Д. Бутовский. – К. : Олимп, – 2009. – 334 с.
- 2 Душков, Б. А., Энциклопедический словарь : Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / А. В. Королев, Б. А. Смирнов. – 2005. – 848 с.
- 3 Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969. – 189 с.

УДК 316.776.2

*В. А. Ценова*

### ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА СТУДЕНЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С ПРОЯВЛЕНИЕМ ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ

*Статья посвящена исследованию взаимосвязи сплоченности студенческого коллектива с проявлением депрессивной симптоматики. Выявлен уровень депрессивной симптоматики. Проведен анализ взаимосвязи между параметрами депрессивной симптоматики и сплоченности в коллективе у студентов физического, биологического, психологии и педагогики и математического факультета.*

Самым первым и одним из важных шагов в воспитании студенчества является формирование сплоченной группы с выработанными общественно значимыми целями, органами самоуправления. Именно сформированная студенческая группа имеет силу и может стать источником преобразований современной действительности [1, с.78]. Проблемы групповой сплоченности занимались такие ученые, как Л. Фестингер, Т. Ньюком, А. И. Донцов, А. В. Петровский, Я. Л. Морено и др.

Групповая сплоченность – является показателем прочности, устойчивости и слаженности работы коллектива, основанная на межличностных взаимоотношениях между людьми, которые характеризуются взаимной всесторонней симпатией членов группы и удовлетворенностью членством в ней. Развитие и формирование групповой сплоченности