

«принятие ответственности» ($U^* \leq 0,01$, $U = 658$) у женщин (15 %) показатель выше, чем у мужчин (10 %), что характеризует женщин, как личностей более принимающей свою роль в совершенном действии. По шкале «бегство-избегание» ($U^* \leq 0,01$, $U = 120$) у мужчин (0 %) нулевой показатель, у женщин (13,33 %) низкий, что может говорить о том, что у личности низкий уровень преодоления негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы. Шкала «планирования решения проблемы» ($U^* \leq 0,01$, $U = 228,5$) у женщин (13,33 %) показатель выше, нежели у мужчин (1,67 %), эта шкала предполагает целенаправленное и планомерное разрешения проблемной ситуации. У мужчин (0 %) нулевой показатель и низкий показатель у женщин (5 %) по шкале «положительная переоценка» ($U^* \leq 0,01$, $U = 123,5$), что означает низкий уровень преодоления негативных переживаний за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Таким образом, выявлены отдельные гендерные и возрастные особенности, включающие в себя также и опыт вождения, копинг-стратегии. С возрастом имеет место большее обращение к таким стратегиям, как принятие ответственности, поиск социальной поддержки и меньшее – бегство и избегание. Такие копинг-стратегии относятся к разряду «обращение к другим», что характеризует респондентов в большинстве своём личностей, обращающихся к другим за поддержкой, будь это сверстники, близкие люди, или коллеги по работе.

Женщины чаще, чем мужчины, прибегают к использованию продуктивных копинг-стратегий, что означает стремление женщины работать над решением проблемы, сохраняя при этом оптимизм, и связь с другими. Все ресурсы женщины направляют на активные действия по устранению источника стресса.

Мужчины чаще, чем женщины, прибегают к неадаптивным копинг-стратегиям, таким как конфронтационный копинг и дистанцирование. Такие копинги не являются продуктивными, так как направлены не на выход из трудной ситуации, а на эмоциональное реагирование в проблемной ситуации и отрицание существующей проблемы. Так же сюда относится и психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон, юмор.

Литература

- 1 Романов, А. Н. Автотранспортная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Н. Романов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.
- 2 Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк, В. П. Зинченко. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
- 4 Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология: учебник для вузов / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Издательский дом «Питер», 2011. – 861 с.

УДК 796.015.864

В. Н. Лавда

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В данной статье рассмотрена взаимосвязь предстартовых состояний спортсменов и результатов спортивной деятельности, а также даны рекомендации по уменьшению психической напряженности спортсменов. Показано, что тренировочная деятельность положительно повлияет на психологическую подготовку спортсмена к соревновательной деятельности и на ее результат.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности своим своеобразием. В эту деятельность входят еще два вида деятельности: соревновательная и тренировочная.

Соревнования в спорте есть одно из важнейших аспектов, без них нет и спорта. Победа на соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности, ее достижение складывается из последовательного решения спортсменами ряда частных задач, возникающих перед ними в процессе главной цели. Правильная тренировочная деятельность положительно повлияет на психологическую подготовку спортсмена к соревновательной деятельности и к ее исходу. В процессе тренировочной деятельности спортсмен развивает свои психологические и физические способности. Он обучается и совершенствуется в наиболее целесообразном исполнении приемов и способов двигательных действий в избранном виде спорта, лежащих в основе технического мастерства, а также в способах программирования и непосредственного исполнения двигательных действий в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Спорт – сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

Нередко во время интенсивных тренировок возникает переутомление, страх перед нагрузками, появляется раздражительность, ухудшается сон, теряется аппетит. Случаи «нервных» срывов на соревнованиях встречаются еще чаще, когда из-за чрезмерного волнения или апатии спортсмены не могут показать результатов, соответствующих их готовности. Что бы избежать подобных явлений в спорте, все чаще используется мониторинг и регуляция физического и психического состояния спортсменов. Все это определяет большое значение психологического фактора в их подготовке [1, с. 57].

Предстартовые изменения в функциях организма особенно резко выражены перед участием в ответственных соревнованиях. Они могут возникать за много часов и даже за много суток до вызова на старт. Предстартовые реакции вырабатываются в результате многократных совпадений различных раздражителей. А. Ц. Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовую лихорадку и предстартовую апатию (неблагоприятные эмоциональные состояния). Наиболее благоприятно для предстоящей работы нерезкое повышение возбудимости тех отделов мозга, которые участвуют в ее выполнении. При умеренном повышении возбудимости этих центров готовность спортсмена к работе наилучшая. Предстартовое состояние такого типа называется боевой готовностью. Спортсмен настроен к предстоящей борьбе и правильно оценивает свои возможности победить в ней.

С целью выявления взаимосвязи предстартовых состояний и результатов спортивной деятельности нами было организовано и проведено исследование в группе пловцов, в котором приняли участие 30 человек учащиеся СДЮСШОР № 1 г. Светлогорска в возрасте 14–16 лет. Мы разделили испытуемых на три группы по десять человек: группа А – высокие результаты, группа Б – средние результаты, группа В – низкие результаты.

Методы исследования: теоретический (анализ научной литературы); методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения; метод компетентных оценок; статистический метод ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Сопоставляя данные исследования по методике САН и по заплывам, мы получили следующие результаты по каждой группе. В группе А высокий результат был зафиксирован у 100 % спортсменов, находящихся в благоприятном состоянии и 0 % – у всех остальных. В группе Б высокий результат был зафиксирован у 20 % спортсменов и средний у 70 %, находящихся в благоприятном состоянии. 10 % спортсменов получили низкий результат находясь в неблагоприятном эмоциональном состоянии. И, наконец, в группе В средний результат был зафиксирован у 10 % спортсменов и низкий у 10 %, находящихся в благоприятном состоянии. 80 % спортсменов получили низкий результат находясь в неблагоприятном эмоциональном состоянии. Это дает нам основание

предполагать, что благоприятное состояние положительно влияет на эффективность при физических нагрузках.

В ходе анализа всех групп, находящиеся в благоприятном состоянии, спортсмены в результате диагностики по методике САН, имеют по итогам заплывов высокие результаты в 40 % случаев, средние результаты – в 27 % случаев и низкие у 3 %. 30 % спортсменов по результатам 50-метрового заплыва получили низкие результаты, находясь в неблагоприятном состоянии в результате диагностики по методике САН. Это также дает нам основание предполагать, что неблагоприятное состояние отрицательно влияет на эффективность при физических нагрузках.

Исходя из этого, можно сказать, что благоприятное состояние перед физическими нагрузками, в частности перед соревнованиями, а именно хорошее самочувствие, подвижность, увлеченность, восторженность, радость, бодрость с высокой вероятностью может привести к высокой эффективности и к положительному результату. В то же время неблагоприятное состояние перед физическими нагрузками, а именно ощущение слабости, обессиленности, усталости, изнуренности, рассеянность – приводит к низкой эффективности и результату.

Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение.

Так же возможно использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы. Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме: полный вдох на четыре, шесть или восемь шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов. После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрастать до двенадцати шагов и более, а в связи с этим может возрастать и задержка дыхания. Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

Причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения. В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.

Литература

1 Лытко, А. А. Психологическое обеспечение деятельности футболистов: практическое пособие для студентов вузов по специальностям «Спортивная психология» и «Физическая культура и спорт» / А. А. Лытко. – Гомель : УО «ГТУ им. Ф. Скорины», 2007. – 210 с.

УДК 316.628.2:796.41

Е. С. Лукьянцев

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЛИДИНГОМ

В статье рассмотрены понятия мотивов и мотивационной сферы спортсменов. Отмечено, как мотивация определяет принадлежность спортсмена к тому или иному виду спорта. Выделены конкретные варианты мотивации, связанной с занятием различными видами спорта. Изложены результаты исследования мотивов занятий спортом черлидеров.

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием (обоснованием для себя самого) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учёт обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность [1, с. 33].

А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов отмечали, что проблема мотивов является самой труднодоступной и мало изученной проблемой психологической теории. Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом. Более того, неуспех в спорте, неудовлетворенность спортивными достижениями подчас становятся непреодолимой помехой в реализации личностного потенциала и социализации человека в других сферах жизнедеятельности после активных занятий спортом. На передний план выходят проблемы изучения мотивов на разных этапах онтогенетического развития [2, с.14].

Мотивация представляет собой одну из наиболее сложных и, вместе с тем, заслуживающих особого внимания проблем, поскольку ее изучение непосредственно связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека.

В большой мере специфику механизмов спортивной мотивации определяет принадлежность спортсмена к тому или иному виду спорта. Иными словами, различие в спортивных специализациях оказывает серьезное влияние на формирование особенностей мотивации.

Спортивные психологи выделяют конкретные варианты мотивации, связанной с занятием различными видами спорта: обеспечение цикличности, управление движением, ситуативное противоборство.

Результаты психологических исследований, проведенных спортивными психологами, показывают, что контакт с противником или партнёром так же является важной мотивационной особенностью избранного вида спорта. Различают 3 основные разновидности контактов: непосредственные (в борьбе, боксе и т. д.), опосредованные (волейбол, футбол, шахматы, теннис, черлидинг и т. д.) и условные (плавание, спортивная гимнастика и т. д.) [3, с. 56].