

Секция «Актуальные проблемы и новые направления психологии спорта и физической культуры»

Связь психологической подготовки юных спортсменов с результатами соревновательной деятельности

Научный руководитель – Тужба Татьяна Евгеньевна

Смекалина Дарина Денисовна

Студент (бакалавр)

Академия социального управления, Москва, Россия

E-mail: Smekdar@yandex.ru

Актуальность работы обусловлена тем, что довольно часто спортсмены бросают свою деятельность из-за низких результатов на соревнованиях. Это связано с тем, что юные спортсмены, показывающие хорошие результаты на тренировках, не выдерживают психологических перегрузок, связанных с соревнованиями, которые оказываются для юных спортсменов слишком сильным стрессом. Чем больше людей всерьез связывают свою жизнь со спортом, тем больше тех, для кого стресс - это веский повод к завершению карьеры. Поэтому на первый план выходят вопросы о том, по каким критериям оценивать эту психологическую готовность и какие параметры психологической готовности наиболее важны для успешного выступления на соревнованиях.

Цель работы: исследовать связь психологической подготовки юных спортсменов с результатами соревновательной деятельности

Гипотеза исследования:

1. Существует разница между психологической готовностью в соревновательный и досоревновательный период.

2. Существует связь между уровнем психологической подготовки с успешностью выступлений во время соревнований и во внесоревновательный период.

Методы исследования: опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера; методика «Градусник» Ю.Я. Киселева.

Исследование проводилось на базе секции фигурного катания Московской Академии Хоккея СШ «Метеор». В исследовании приняли участие 32 человека, из них 13 девочек и 18 мальчиков. Возрастные границы выборки от 8 до 11 лет.

Результаты эксперимента показали, что по большинству шкал показатели в соревновательный и досоревновательный период идентичны. Значимые различия по опроснику «Стресс-симптом-тест» (критерий Вилкоксона, $\alpha \leq 0,05$) существуют между показателями спортсменов в досоревновательный и соревновательный период по шкалам «Неудача вовремя соревнований» и «Сильное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования». Возможно, это связано с предвкушением соревнований. Также выявлена значимая разница между показателями «самочувствие», «настроение», «отношения с друзьями» в соревновательный и досоревновательный период по методике «Градусник». В соревновательный период юные спортсмены значительно выше оценивают себя по данным шкалам. Это может быть связано с тем, что эти показатели соответствуют предсоревновательному возбуждению, которое не является негативным.

Для выявления связи между уровнем психологической подготовки с успешностью выступлений во время соревнований и во внесоревновательный период мы использовали критерий Спирмена.

Нами была обнаружена связь между успешностью выступления и столкновением с незнакомым соперником, а также с соперником, который ранее обошел испытуемого на соревнованиях. Успешность выступления и сохранение спокойствия при столкновении с

незнакомым соперником, а также с соперником, который ранее обошел испытуемого на соревнованиях коррелируют. Можно предположить, что эти шкалы для юных спортсменов по субъективному восприятию не являются значимыми и не влияют на успешность соревнования.

Таким образом, нашли свое подтверждение гипотеза о том, что существует разница между психологической готовностью в соревновательный и досоревновательный период, и о том, что существует связь между уровнем психологической подготовки с успешностью выступлений во время соревнований и во внесоревновательный период.

Источники и литература

- 1) 1. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб, пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. — М.: Просвещение, 2005. — стр. 311-312.
- 2) 2. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб, пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. — М.: Просвещение, 2005. — стр. 312-313.