

УДК 159.9.07

DOI 10.21661/r-473618

А.В. Буриков

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье представлены результаты изучения психологической подготовки спортсменов различной квалификации разного уровня (начинающих, юниоров, мастеров) и личностей, не имеющих стойко выраженных интересов, а также рассматриваются причины различных видов агрессии в зависимости от уровня их подготовки. В результате проведенного исследования подтверждено наличие у спортсменов различной квалификации существования отличия в уровне самооценки и проявлениях агрессивного поведения в зависимости от предпочтений в мотивационно-потребностной сфере личности.

Ключевые слова: спортсмен, психологическая подготовка, спортивная квалификация, агрессия, самоуважение.

A. V. Burikov

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SPORTSMEN

Abstract: the article presents the results of the study of psychological preparation of athletes of various qualifications of different levels (beginners, juniors, masters) and individuals who have no staunchly expressed interests, and also discusses the causes of various types of aggression depending on the level of their training. As a result of the study, it was confirmed that there was a difference in the level of self-esteem and manifestations of aggressive behavior in athletes of various qualifications depending on preferences in the motivational and need sphere of the individual.

Keywords: athlete, psychological training, sports qualification, aggression, self-esteem.

Изучаемая проблема психологической подготовки спортсменов различной квалификации в современном спортивном движении, особенно в российских

условиях, по мнению ряда авторов, является чрезвычайно актуальной как с точки зрения науки, так и с позиции социальной практики [4, с. 150].

Современная спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов, в различных видах спорта характеризуется неуклонным и значительным ростом спортивных показателей, существенной затратой участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии. По мнению ряда исследователей, занимающихся данной проблематикой, даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические качества и психологические черты личности.

При изучении формирования психологической устойчивости спортсменов нами было установлено, что накопленная, как положительная так и отрицательная энергия может выражаться в тех или иных формах агрессии, и психологическая подготовка спортсмена в связи с этим имеет такое же большое значение, поскольку иначе повышая настрой спортсмена на победу, мы повышаем его агрессивность. Отличительной особенностью спортивной деятельности и современного спорта, по сравнению со многими другими видами деятельности, является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей, выдержка, терпеливость и психологическая выносливость [3, с. 45].

Многие исследования психологов посвящены изучению настойчивости, терпеливости, упорству спортсменов, но немаловажную роль в психологической подготовке спортсменов играет и самооценка, поскольку от нее будет зависеть адекватная оценка своих возможностей, оптимальная подготовка к соревнованиям, учет возможностей личности. При анализе соревновательной деятельности лыжников различного возраста и спортивной квалификации нами было установлено, что спортсмены высокого класса имеют эмоциональный самоконтроль, агрессивность, высокий уровень интеллектуального развития, активны и обладают твердым характером [1, с. 199–200].

Изучив литературные источники по данной теме, мы смогли сделать следующие выводы:

1. Агрессивность свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных методов для достижения своих целей. Существует две формы проявления агрессии: не деструктивная агрессивность и враждебная деструктивность.

2. Самооценка и агрессивность неразрывно связаны друг с другом следующим образом:

– регулярная невозможность удовлетворить собственные потребности может вызвать агрессию;

– адекватная самооценка способствует конструктивному выражению недовольства собой и другими.

3. Занятия разнообразными видами спортивной деятельности способствует конструктивному преобразованию негативных агрессивных тенденций.

4. Спортсмены высокого класса обладают такими личностными чертами, как эмоциональный самоконтроль, позволяющий сдерживать высокую агрессивность и тревожность, высокий уровень интеллектуального развития, сильная нервная система.

Целью нашей работы являлось проведение исследования уровня самооценки и агрессивности спортсменов разного уровня (начинающих, юниоров, мастеров) и личностей, не имеющих стойко выраженных интересов, сравнить вышеуказанные группы.

Для её достижения мы провели исследование уровня самооценки и агрессивности спортсменов разного уровня спортивной подготовки (начинающих, юниоров, мастеров) и личностей, не имеющих стойко выраженных интересов.

На основании изученных материалов мы установили, что при различных интересах и уровне личностных амбиций спортсменов различной квалификации преобладают различные виды агрессии. Основной задачей работы являлась проверка подлинности выдвинутой гипотезы, которая заключалась в существовании

отличия в уровне самооценки и проявлениях агрессивного поведения в зависимости от предпочтений в мотивационной сфере личности.

В исследовательской работе приняло участие 120 человек:

- спортсмены (опытные), занимающиеся спортом более 4 лет и имеющие спортивные разряды мастера спорта и кандидата в мастера спорта: 24 человек в возрасте 13–29 лет (10 мальчиков, 14 девочек);

- спортсмены (юниоры), занимающиеся спортом более 2 лет и имеющие спортивные разряды от 1 до 3: 36 человек в возрасте 15–16 лет (20 мальчиков, 16 девочек);

- спортсмены (начинающие): 26 человек в возрасте 15–16 лет (15 мальчиков, 11 девочек);

- личности, не имеющие стойко выраженных интересов: 34 человека в возрасте 13–17 лет (11 мальчиков, 23 девочек).

Проведенный нами анализ уровня самооценки показал, что у спортсменов, профессионально занимающихся спортом и личностей, не имеющих стойких интересов, процент людей больше всего имеет высокую самооценку, а вот юниоры, т.е. тот, кто уже немного добился в спорте и начинающие спортсмены имеют завышенную самооценку. Причем эти отличия значимые.

Полученные нами результаты совпали с результатами исследований других авторов [5, с. 223]. При проведении анализа уровня агрессивности отмечено, что физическая агрессия, негативизм и вербальная агрессия ярче всех выражена у спортсменов юниоров, косвенная агрессия и обида у опытных спортсменов, раздражение, подозрительность и чувство вины больше всех выражена у людей, не имеющих стойко выраженных интересов [2, с. 27].

Кроме этого, самочувствие, активность и настроение выше всех оказалась выражена у опытных спортсменов, а высокий показатель самочувствия наблюдался у спортсменов массовых спортивных разрядов. Ранее нами было подтверждено, что самые низкие показатели наблюдались у людей, не имеющих стойко выраженных интересов. Достоверных отличий нами не было выявлено между разными группами, что может говорить о том, что само по себе самочувствие,

активность и настроение не обязательно связано со стойкими интересами, т.е. направленность мотивационной и потребностной сфер личности.

По результатам проведенного анкетирования и сравнительных анализов можно сделать общие выводы:

1. У спортсменов профессионально занимающихся спортом и личностей, не имеющих стойких интересов адекватно-высокую самооценку, юниоры, начинающие спортсмены имеют завышенную самооценку.

2. Высокий уровень самочувствия, активности и настроения не обязательно связаны со стойкими интересами, т.е. направленностью мотивационной и потребностной сферы личности.

3. Существуют особенности агрессивных проявлений в разных группах:

– опытные и начинающие – вербальная агрессия выше у начинающих, а обида у опытных;

– опытные и юниоры – вербальная, раздражение выше у юниоров, а обида у опытных;

– юниоры и начинающие раздражение выше у юниоров;

– спортсмены и личности, не имеющие стойких интересов – физическая агрессия и негативизм выше, а чувство вины ниже, чем у группы обычных.

Физическая агрессия, негативизм и вербальная агрессия ярче всех выражена у спортсменов юниоров, косвенная агрессия и обида у опытных спортсменов, раздражение, подозрительность и чувство вины больше всех выражена у людей, не имеющих стойко выраженных интересов.

4. Выявлены следующие особенности взаимосвязи агрессивности, и самооценки:

1. У спортсменов адекватная самооценка влияет на положительную оценку своего самочувствия, неадекватная – самочувствие рассматривает как плохое, что способствует раздражению, подозрительности, понижению активности, завышенная самооценка способствует возникновению обиды.

2. У молодого поколения, не имеющего стойких интересов:

– адекватная самооценка повышает настроение, самочувствие и активность;

- завышенная самооценка по умственным способностям повышает вероятность косвенной агрессии, негативизма;
- высокая самооценка по богатству способствует повышению физической агрессии и обиды, и уменьшению вербальной.
- с. между спортсменами и людьми, не имеющих стойко выраженных интересов можно сделать следующие выводы:
- повышение самооценки способствует снижению вербальной агрессии, повышает активность и настроение;
- завышенная самооценка по умственным способностям положительно связана с проявлением негативизма и с обидой, при этом с высоким самочувствием и высокой активностью.

Таким образом, спортивная деятельность требует от спортсменов, вне зависимости от вида спорта, уровня спортивной подготовки и квалификации развития большого комплекса психических процессов и состояний, которые буквально пронизывают собой все стороны деятельности спортсмена во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности, но развития не вообще, а с учетом специфики каждого вида спорта.

Список литературы

1. Буриков А.В. Анализ соревновательной деятельности студентов-лыжников высокой квалификации / А.В. Буриков, С.А. Ершов // Вестник Рыбинского государственного технического университета им. П.А. Соловьёва. – Рыбинск, 2016. – №2 (38). – С. 198–202.
2. Буриков А.В. Анализ проявления агрессивности и самооценки у спортсменов различной квалификации и лиц, не имеющих стойко выраженных интересов / А.В. Буриков, С.М. Чернышов, Ю.Г. Елькин // Наука в современном мире. – №9. – 2017. – С. 25–27.
3. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости курсантов высшего военного учебного заведения // Colloquium-journal. – Warszawa, Poland, 2018. – №6 (17). – Р. 44–46.

4. Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов / Н.А. Воронов, И.В. Козниенко, Е.А. Суворов // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2017. – С. 150–151.

5. Косяшников Н.Т. Физическая культура в вузе как средство воспитания психологических качеств студентов / Н.Т. Косяшников, А.В. Буриков, С.А. Ершов // Вестник Рыбинского государственного технического университета им. П.А. Соловьёва. – Рыбинск, 2015. – №1 (32). – С. 221–224.

References

1. Burikov A.V. Analysis of competitive activity of high-level skiers students / A.V. Burikov, S.A. Ershov // Vestnik of the Rybinsk State Technical University named after P.A. Solovyov. – Rybinsk, 2016. – №2 (38). – P. 198–202.

2. Burikov A.V. Analysis of the manifestation of aggressiveness and self-esteem among athletes of different qualifications and persons who do not have persistently expressed interests / A.V. Burikov, S.M. Chernyshov, Yu.G. Elkin // Science in the Modern World. – 2017– №9. – P. 25–27.

3. Burikov A.V. Formation of psychological stability of cadets of the higher military educational institution // Colloquium-journal. – Warszawa, Poland? 2018. – №6 (17). – P. 44–46.

4. Voronov N.A. Behavioral adaptation of athletes / N.A. Voronov, I.V. Kozenenko, E.A. Suvorov // Science, education, society: trends and development prospects. Collection of materials of the VII International Scientific and Practical Conference / Editorial: O.H. Shirokov [and others]. – 2017. – P. 150–151.

5. Kosyashnikov N.T. Physical culture in the university as a means of educating the psychological qualities of students / N.T. Kosyashnikov, A.V. Burikov, S.A. Ershov // Bulletin of the Rybinsk State Technical University named after P.A. Solovyov. – Rybinsk, 2015. – №1 (32). – P. 221–224.

Буриков Александр Владимирович – канд. биол. наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Минобороны России, Россия, Ярославль.

Burikov Alexander Vladimirovich – candidate of psychological sciences, associate professor, professor at the department of physical training at the Yaroslavl Aerospace Military Academy of the Ministry of Defence of the Russian Federation, Russia, Yaroslavl.
