

УДК 796.077.2+796.093:159.947.24

Ляшенко В.Н.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Гуманитарного института

Киевского университета имени Бориса Гринченко;

Туманова В.Н.,

старший преподаватель

Гуманитарного института

Киевского университета имени Бориса Гринченко

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

В статье рассмотрены и проанализированы различные проявления уверенности в себе у квалифицированных легкоатлетов. Доказано, что показатели личностной уверенности в себе и владения навыками уверенного поведения выше у спортсменов, специализирующихся в вертикальных прыжках, а уровень уверенности в успешности спортивной деятельности выше у представителей горизонтальных прыжков.

Ключевые слова: *уверенность в себе, вертикальные прыжки, горизонтальные прыжки.*

Актуальность проблемы. Если в последние десятилетия содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена и формированием психологической готовности к соревнованиям, то сейчас ее задачи существенно расширились и в большей степени направлены на формирование личности спортсмена [1], развитие способностей к самоконтролю и саморегуляции. Выступая на соревнованиях, каждый спортсмен стремится выиграть или боится проиграть [3], причем большую роль играет наличие уверенности в себе, ее уровня и вида [4]. Поэтому спортивные психологи все чаще проявляют интерес к уверенности в себе, познавательным поведенческим стратегиям очень успешных спортсменов, а также сути психологии победителя [2].

Цель исследования: изучить психологические особенности проявления различных видов уверенности у квалифицированных спортсменов.

В рамках нашего исследования, направленного на изучение психологических особенностей уверенности как личного качества и ее поведенческого аспекта, было проведено тестирование квалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжковых дисциплинах лег-

кой атлетики. В результате анализа данных эксперимента было проведено сравнение средних показателей уверенности у 25 представителей различных специализаций.

Анализ полученных результатов, характеризующий особенности проявления разных видов уверенности, представлен на *рис. 1*, 2.

Рассматривая *рис. 1*, отражающий уровень уверенности в себе как свойство личности и владение навыками уверенного поведения, мы наблюдаем у представителей группы вертикальных прыжков (в высоту и с шестом) показатели более высокие, чем у группы спортсменов, специализирующихся в горизонтальных прыжках.

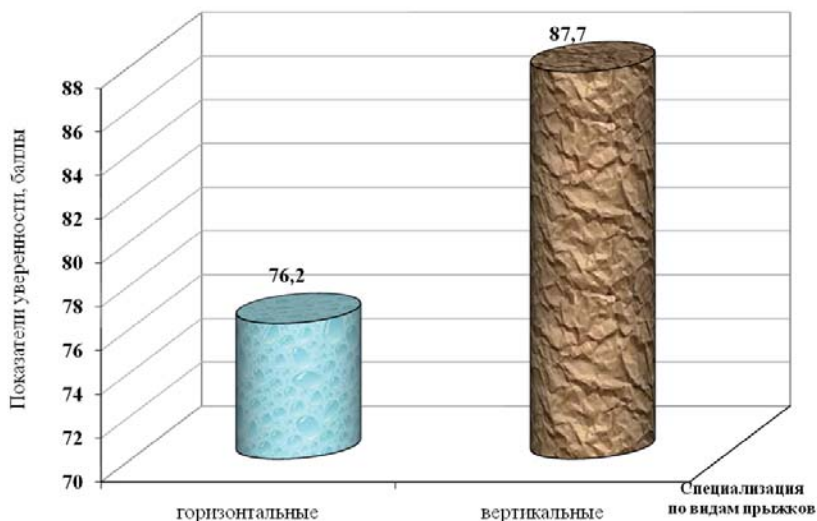


Рис. 1. Показатели поведенческого аспекта уверенности у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в вертикальных и горизонтальных прыжках (по тесту С.А. Рейзаса)

Наличие видимого препятствия в вертикальных прыжках способствует проявлению смелости и решительности, воспитанию личностного качества уверенности, которое помогает преодолеть страх перед поднимающейся высотой. При этом владение собой и достаточным количеством навыков уверенного поведения просто необходимо. Когда планка поднимается (прыжки в высоту и с шестом), повышается и психическое напряжение, а с каждой высотой увеличивается и давление на спортсмена, поэтому, с легкостью преодолев предыдущую высоту,

он может начать допускать грубые ошибки не в силах преодолеть следующий рубеж. Появляется волнение, вследствие которого спортсмен допускает одну ошибку за другой, не выполняя при этом указания тренера, и только самообладание и способность быстро принимать решения за короткое время помогают ему выйти из создавшейся ситуации и преодолеть планку на непрерывно повышающейся высоте.

В горизонтальных прыжках есть точное место отталкивания. Если уверенное поведение у спортсмена перейдет в агрессивное, и он быстрее побежит по разбегу, удлинив его при этом, это может сказаться положительно, и результат улучшится. Однако попытка не будет удачной, если спортсмен, не изменив предварительно длину разбега, внезапно повысит скорость или удлинит шаг, так как вследствие этого последует заступ. Таким образом, умение управлять своим поведением в условиях соревнований, осмысливать и анализировать ситуацию способствует повышению шансов спортсмена на улучшение спортивного результата и победу в соревнованиях. Этого нельзя сказать о

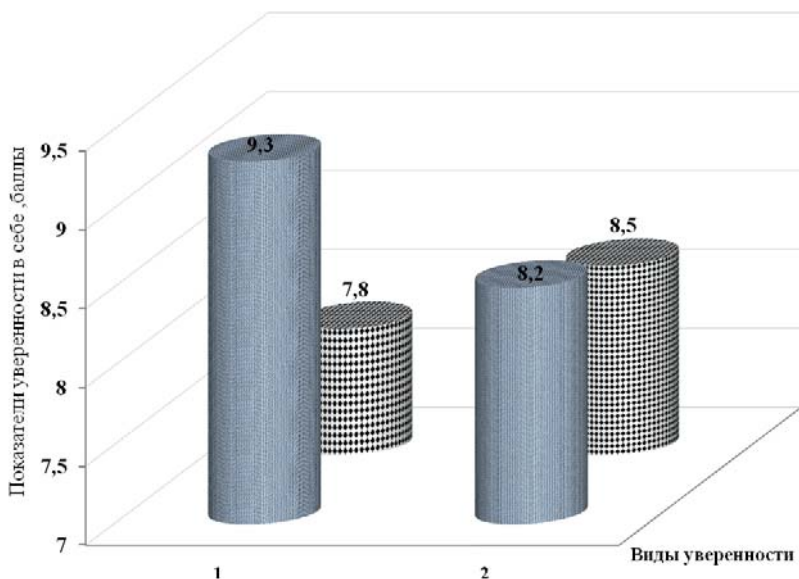


Рис. 2. Показатели прогностической характеристики уверенности и уверенности в себе у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в вертикальных и горизонтальных прыжках:

▨ — горизонтальные прыжки; ▣ — вертикальные прыжки; 1 — прогностическая характеристика уверенности; 2 — личностное свойство уверенности в себе

спортсменах, которые не владеют собой в условиях психического напряжения.

У прыгунов в высоту или с шестом количество попыток на преодоление высоты впоследствии может оказаться решающим фактором, отделяющим атлета от первого места при одинаковом итоговом результате. У спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке, аналогичная ситуация, так как итоговое место также зависит от попытки, в которой атлет показал свой лучший результат.

Исходя из полученных данных, можно заключить, что по показателям, отражающим уровень уверенности в спортивной деятельности, преобладают представители горизонтальных прыжков (рис. 2), а уверенность в себе как свойство личности более выражено у спортсменов, занимающихся вертикальными прыжками. Различия средних величин являются достоверными ($r = 0,56, p < 0,05$).

Специфика отдельных видов легкой атлетики накладывает отпечаток на психологические особенности личности занимающихся и воспитывает те необходимые качества, которые помогают добиться высоких результатов именно в данном виде спорта. При этом уровень развития необходимых качеств будет отличаться, даже если одни и те же качества присущи спортсменам разных специализаций.

Выводы. Результаты испытуемых, специализирующихся в прыжках в длину и в тройном прыжке, значительно выше по уверенности в успешности спортивной деятельности, чем у занимающихся прыжками в высоту и с шестом. Данный факт свидетельствует о влиянии на спортсмена специфических особенностей, присущих определенной спортивной деятельности, и о развитии у него соответствующих знаний и психологических особенностей.

Одним из главных элементов, обеспечивающих дальность полета, является скорость, набираемая атлетом во время разбега, и умение на этой скорости осуществить отталкивание. Совершенствуя и оттачивая техническое мастерство, спортсмены, имеющие резерв скорости и использующие его впоследствии, могут существенно увеличить результат, к тому же, что немаловажно, у них отсутствует видимое препятствие. Для прыгунов, специализирующихся в вертикальных прыжках, планка нередко выступает психологическим барьером и тормозит развитие и повышение результата, даже если атлет уже обладает необходимыми навыками и умениями в техническом плане и по силе может в несколько раз превосходить своих соперников.

Полученные данные можно рассматривать как достаточно объективные и важные. Они учитывают специфику спортивной деятель-

ности занимающихся и позволяют обратить внимание спортсменов на отдельные проявления уверенности, благодаря которым можно повысить результативность выступления на соревнованиях.

Источники

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 288 с.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов // Советский спорт, 2012. — 292 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с.
4. Китаева М.В. Психология победы в спорте : учеб. пособ. / М.В. Китаева. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 203 с.

У статті розглянуто та проаналізовано різні прояви впевненості у собі у кваліфікованих легкоатлетів. Доведено, що показники особистісної впевненості у собі та володіння навичками впевненої поведінки вищі у спортсменів, які спеціалізуються у вертикальних стрибках, а рівень впевненості в успішності спортивної діяльності вищий у представників горизонтальних стрибків.

Ключові слова: *впевненість у собі, вертикальні стрибки, горизонтальні стрибки.*

The article presents and analyzes various manifestations of qualified athletes' self-confidence. It proves that indicators of personal confidence and possession of confident behavior skills are higher among athletes who specialize in vertical jump, and the level of athletes' confidence in the success of sport activity is higher in performing horizontal jumps.

Key words: *self-confidence, vertical jumps, horizontal jumps.*