

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Ляшенко В.М.

Туманова В.М.

Г. Киев

Постановка проблемы. Индивидуальная психологическая защита является субъективным механизмом формирования и реализации состояния готовности спортсмена к достижению успеха в соревновательных действиях [1]. Назначение психологической защиты состоит в поддержании целостности «Я–концепции» спортсмена путем ограждения его сознания от негативных психотравмирующих переживаний страха неудачи, тревоги или неуверенности в своих действиях на соревнованиях [3].

Ключевые слова: психологическая защита, готовность, соревнования.

Актуальность исследования. Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно–психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмену необходима соответствующая психологическая подготовка. Согласно некоторым авторам [2, 4, 5] одной из задач психологической подготовки спортсменов является психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования. Необходимость изучения психологической защиты обусловлена требованиями совершенствования современной теории и методики спортивной тренировки, акцентирующей внимание специалистов на задачах и методах индивидуализированной подготовки квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям.

Цель исследования - исследовать проявление психологической защиты у квалифицированных спортсменов, в зависимости от уровня психологической готовности.

Гипотеза – мы предполагаем, что квалификация спортсменов и уровень психологической готовности оказывает непосредственное влияние на проявление психологической защиты.

Задачи исследования:

- определить выраженность психологической защиты у спортсменов-легкоатлетов с разным уровнем готовности к соревнованиям;
- изучить влияние квалификации спортсменов на проявление психологической защиты и готовности к соревнованиям.

Методы исследования: анализ литературных источников, методы математической статистики, методы психодиагностики, обобщение полученных результатов.

Организация исследования. В эксперименте принимало участие 35 квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках.

Результаты исследования.

Анализ результатов исследования позволил выявить ряд показателей, достоверно различающихся при сравнении структуры психологической защиты легкоатлетов с разным уровнем готовности к соревнованиям.

Рассмотрим показатели психологической защиты у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках, с разным уровнем готовности (рис.1). Для спортсменов с высоким уровнем психологической готовности к участию в соревнованиях характерны высокие показатели проекции (75,4%) и замещения (83,6%), что свидетельствует о тесной взаимосвязи между этими защитами и соревновательными результатами. У спортсменов с низким уровнем психологической готовности к соревнованиям преобладают защиты по типу вытеснения (58,4%) и интеллектуализации (63,8%).

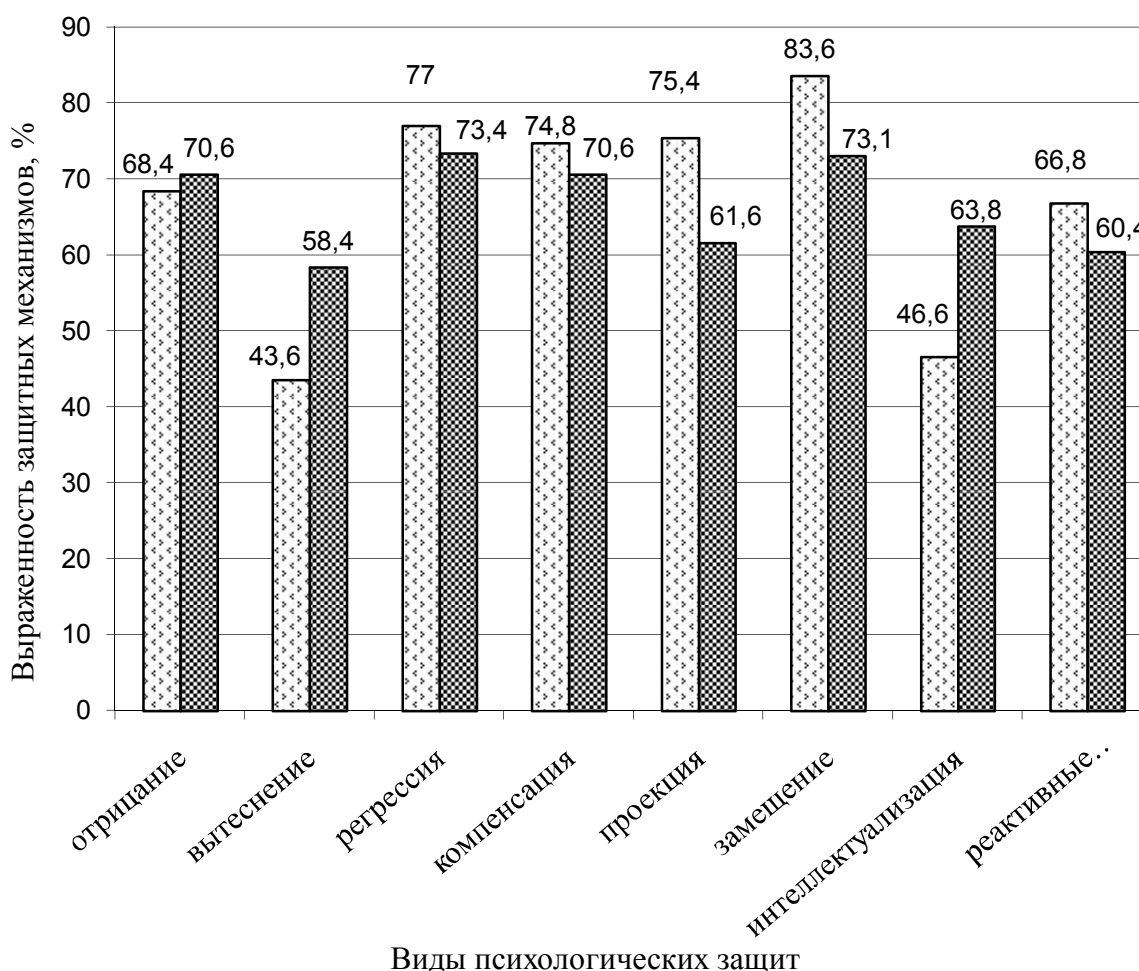


Рис. 1. Графическое представление психологической защиты у квалифицированных легкоатлетов-прыгунов с разным уровнем готовности к соревнованиям:

- ▨ - высокий уровень готовности к соревнованиям;
- ▩ - низкий уровень готовности к соревнованиям

Дальнейшая задача нашего исследования заключалась в определении влияния уровня спортивного мастерства на психологическую защиту у спортсменов, с высоким уровнем психологической готовности к соревнованиям, и спортсменов, с низким уровнем психологической готовности к выступлению. Испытуемые были разделены на три подгруппы. В первую вошли кандидаты в мастера спорта (КМС), во вторую — мастера спорта (МС) и в третью — мастера спорта международного класса (МСМК). Каждая группа была проанализирована, а полученные данные представлены на рисунках 2 и 3.

Сравнительный анализ количественных показателей видов психологической защиты у трех подгрупп с высоким уровнем психологической готовности к соревнованиям представлен на рис. 2. Их структура существенно отличается между собой.

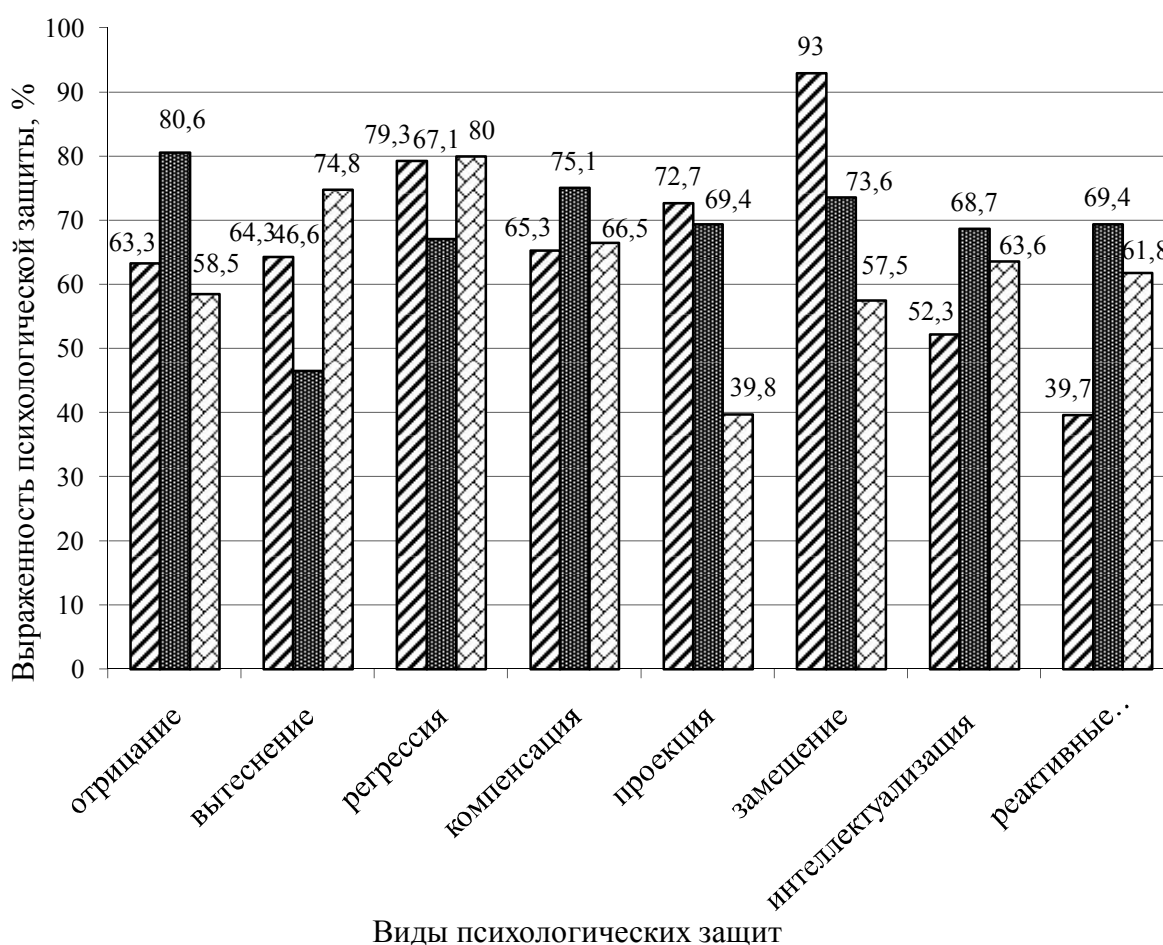


Рис. 2. Графическое представление психологической защиты квалифицированных легкоатлетов-прыгунов с высоким уровнем психологической готовности к соревнованиям:

▨ - МСМК; ■ - МС; ▤ - КМС

У подгруппы испытуемых МСМК больше всего представлена регрессия (80%), вытеснение (74,8%) и компенсация (66,5%). У легкоатлетов на уровне мастера спорта преобладают отрицание (80,6%), компенсация (75,1%) и замещение (73,6%).

Структура психологической защиты у подгруппы испытуемых, являющихся кандидатами в мастера спорта, следующая: у них самый высокий показатель замещения (93%) из всех квалификационных групп, в частности, как наиболее используемый защитный механизм, проявляющийся у испытуемых легкоатлетов-прыгунов, далее следуют регрессия (79,3%) и «проекция» (72,7%).

В зависимости от уровня квалификации (рис. 3), психологическая защита у квалифицированных легкоатлетов с низким уровнем готовности к соревнованиям значительно отличается от психологической защиты спортсменов с высоким уровнем готовности. У спортсменов на уровне мастера спорта наибольшая процентная выраженность защиты «замещение» (97%). В большинстве случаев «замещение» разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели.

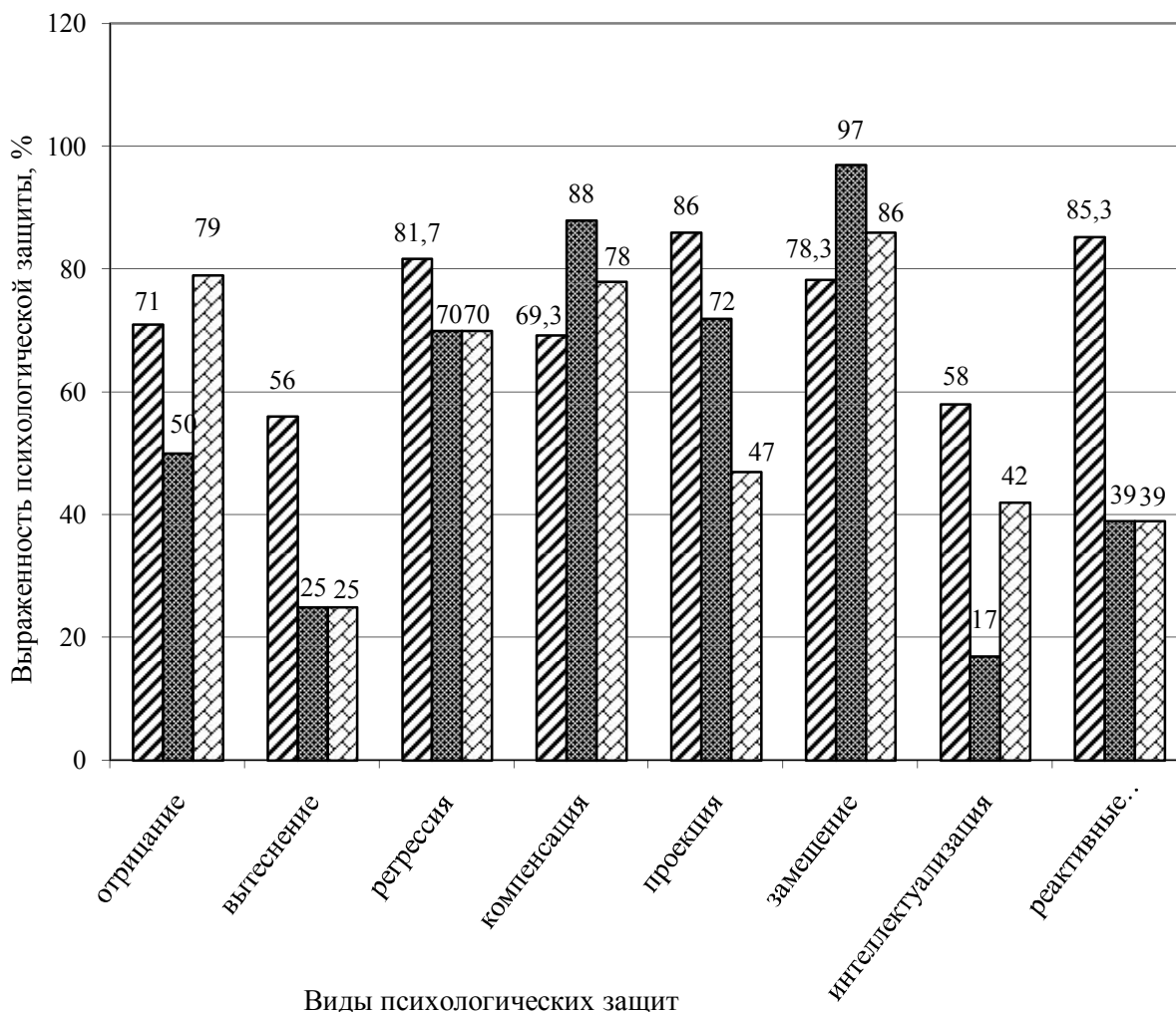


Рис. 3. Выраженность психологической защиты у легкоатлетов с низким уровнем готовности к соревнованиям:

▨ - МСМК; ■ - МС; ▩ - КМС

В этой ситуации атлетом могут совершаться неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые ослабляют внутреннее напряжение,

однако спортсмену в процессе соревновательной деятельности необходимо контролировать свое поведение и свои поступки, поэтому способы снятия внутреннего напряжения не должны мешать достижению высоких соревновательных результатов.

Следует отметить, что данная защита преобладала у легкоатлетов на уровне КМС, успешно выступивших в соревнованиях. Спортсмены более высокой квалификации, используя данный механизм защиты, показали невысокие результаты на ответственных стартах.

Это свидетельствует о различной структуре психологической защиты у спортсменов, в зависимости от уровня квалификации. Спортсмен показывает высокие результаты, используя те механизмы защиты, которые помогают ему эффективно справляться с напряженными условиями тренировочной и соревновательной деятельности.

У высококвалифицированного спортсмена психологическая защита более структурирована, что позволяет ему с высокой надежностью выступать на должном уровне, демонстрируя хорошие результаты. В свою очередь, у менее квалифицированных спортсменов своя структура защиты, используя которую они показывают свои лучшие результаты.

Однако если высококвалифицированный спортсмен начинает применять некоторые стратегии поведения позаимствованные у других, он ставит под угрозу успешность своего выступления. Индивидуальные особенности каждого спортсмена определяют его собственную стратегию поведения на соревнованиях, способы саморегуляции и настрой перед попытками, и то, что походит одному атлету, может быть абсолютно противопоказано другому.

Следующая защита, преобладающая у данной квалификационной группы, компенсация (88%) и проекция (72%). У МСМК первую позицию занимает также замещение (86%), далее следуют отрицание (79%) и проекция (78%). При этом следует отметить, что у МСМК, выступивших успешно, отрицание составляет всего 58,5%, а проекция соответственно 38,8%.

Показатели психологической защиты у кандидатов в мастера спорта представлены таким образом: проекция (86%), реактивные образования (85,3%) и регрессия (81,7%).

В стрессовых условиях соревнований спортсмены были не готовы приложить максимум усилий и проявить все свои возможности с целью достижения наилучшего спортивного результата. Вместо этого в ответ на стрессогенную ситуацию, как препятствие на пути к сознанию спортсмена, сработала психологическая защита, которая позволила избежать психологической травмы и восстановить душевное равновесие.

Выводы. Нами установлено, что уровень спортивного мастерства оказывает существенное влияние на структуру психологической защиты спортсменов.

Специфика соревновательной деятельности оказывает существенное влияние на особенности формирования индивидуальной защиты у

квалифицированных легкоатлетов, которая проявляется в виде определенных механизмов психической защиты, способствующих оптимальному уровню готовности и демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

С ростом квалификации использование психологической защиты снижается, что положительно сказывается на успешности выступлений спортсменов в ответственных соревнованиях.

Литература.

1. Кириленко Г.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів / Г.С. Кириленко – К., 2002. – 112 с. – (Навчальний посібник).
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – 576 с.
3. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2003. – 624 с.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М. : Академический Проект; Трикста, 2005. – 128 с.
5. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.В. Мануйлов. – М. : Институт Психотерапии, 2002. – 490 с.

А это данные – где и когда она напечатана:

Стр. 122-128, Том1, Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». – Омск : Изд – во СибГУФК, 2013. Т.1. – 213с.