МОТИВАЦИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

О.А. Любичкая

Э.А. Сердюков

В статье представлены результаты верификации авторской модели психологической готовности спортсменов к соревнованиям на выборке борцов греко-римского стиля. Выявлены содержательные аспекты и проблемные моменты в психологическом наполнении мотивационного, эмоционального, волевого и рефлексивного компонентов указанной модели. Проанализировано влияние мотивации на другие структурные составляющие психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Предложен комплексный подход к совершенствованию психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая готовность, психологическая готовность к соревнованиям, спортсмены, мотивация.

MOTIVATION IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES TO COMPETITION

O.A. Lubitskaya

E.A. Serdyukov

The article presents the results of verification of author's model of the psychological readiness to competition of athletes on a sample of Greco-Roman wrestlers. The substantive aspects and problematic moments in the psychological content of the motivational, emotional, volitional and reflexive components of this model are revealed. The influence of motivation on other structural components of the athletes' psychological readiness for competition has been analyzed. A comprehensive approach to improving the psychological readiness of athletes for competitions is proposed.

Key words: psychological readiness, psychological readiness to competition, athletes, motivation.

Специфической чертой спорта является нацеленность на достижение максимального результата, позволяющего одержать победу на соревнованиях. На показатели спортивной деятельности значимое влияние оказывают физическая, техническая и психологическая подготовка. Несмотря на декларирование значимости последней составляющей в учебниках и монографиях, в спортивной практике ей не уделяют должного внимания. Следует при этом отметить, что недостаточная психологическая готовность создает угрозу надёжности соревновательной деятельности, может привести к нарушению психического и физического здоровья спортсмена.

В научной литературе психологическую готовность рассматривают как психическое состояние, процесс и свойство личности (Б.Г. Ананьев [1]; М.И. Дьяченко [6]; Е.П. Ильин [8]; К.К. Платонов [11]):

– готовность как состояние предполагает мобилизацию ресурсов человека для эффективного выполнения деятельности;

– готовность как процесс имеет специфическую структуру на разных стадиях личностного, возрастного и профессионального развития;

– готовность как свойство личности включает волевые, интеллектуальные качества, мотивы, установки, направленность на определённое поведение.

Сформированность психологической готовности к деятельности зависит как от врожденных, так и от приобретенных психологических свойств. В научных исследованиях активно изучаются различные виды готовности: к обучению в школе, профессиональному самоопределению, будущей профессиональной деятельности, карьерная готовность и т.д.

Любичкая Ольга Андреевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, юридической и инженерной психологии Дальневосточного государственного университета путей сообщения (г. Хабаровск).

Lubitskaya Olga Andreevna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General, Legal and Engineering Psychology at Far Eastern State Transport University (Khabarovsk).

E-mail: lyubitskaya07@mail.ru

Сердюков Эдуард Андреевич – выпускник кафедры общей, юридической и инженерной психологии 2020 года, мастер спорта России по греко-римской борьбе (г. Хабаровск).

Serdyukov Eduard Andreevich – Graduate of the Department of General, Legal and Engineering Psychology, Master of Sports of Russia in Greco-Roman wrestling (Khabarovsk).

E-mail: edik_serdyukov@mail.ru

© Любичкая О.А., Сердюков Э.А., 2020

В рамках данной статьи мы рассмотрим психологическую готовность спортсменов к соревнованиям. В спортивно-психологической литературе отсутствует единая трактовка указанной категории. Общим в определениях является акцент на рассмотрении дефиниции как значимого фактора, влияющего на процессуальные и результативные характеристики спортивной деятельности.

Психологическая готовность к соревнованиям рассматривается Е.П. Ильиным как устойчивое состояние, которое направляет сознание спортсмена на достижение высокого результата и готовность бороться с трудностями [7].

Согласно определению А.Ц. Пуни психологическая готовность – это психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели [12].

Психологическая готовность является результатом психологической подготовки спортсмена к соревнованию. В психолого-педагогических исследованиях выделяют два взаимовлияющих вида психологической подготовки: общую и специальную.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных, ключевых во всех видах спорта свойств личности и психических качеств. Конкретизируем на примерах: подготовленность к длительному тренировочному процессу, соревновательный опыт, социально-психологическая подготовленность, волевая подготовка, стремление к самовоспитанию [3].

Специальная психологическая подготовка ориентирована на развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в конкретных условиях спортивной деятельности. Например: подготовка к конкретному соревнованию, этапу тренировки, ситуативное управление состоянием [3].

На наш взгляд, перспективным в изучении психологической готовности к соревнованиям является рассмотрение её как интегральной характеристики, включающей определённые составляющие. Рассмотрим научные подходы к структурному и содержательному контексту объекта нашего исследования.

Четыре составляющие психологической готовности спортсменов к соревнованиям предлагает Е.Н. Гогун: мотивационную (потребность успешно решать поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление к достижению результата), познавательную (понимание спортивных задач, оценка их значимости для достижения результатов), эмоциональную (чувство профессиональной и социальной ответственности, уверенность в успехе, воодушевление), волевою (управление собой и мобилизация сил, преодоление страха и волнения) [4].

В структуре психологической готовности спортсменов к соревнованиям В.Н. Смоленцев выделяет такие компоненты, как: познавательный (оценка окружающей действительности), эмоциональный (переживания и отношения к событиям и ситуациям), волевой (преодоление трудностей), мотивационный (побуждение к действиям), психомоторный (эффективность исполнения движений) [13].

В качестве компонентов психологической подготовленности спортсменов к конкретному соревнованию Г.Д. Бабушкин рассматривает: потребность-мотивационный (потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний), рефлексивный (интеллектуальная переработка спортсменом своей подготовленности, собственного опыта), эмоциональный (переживания, связанные с соревнованием, которые проявляются в психических состояниях), сенсомоторный / двигательный (сенсорная и моторная устойчивость, влияющие на точность выполнения движений) [2].

Согласно нашему теоретическому предположению психологическая готовность спортсменов к соревнованиям – это интегральная характеристика, включающая четыре компонента: мотивационный, эмоциональный, волевой и рефлексивный. Мотивационный раскрывает положительное субъективное значение спортивной деятельности, потребность успешно выполнить поставленные задачи, стремление добиться успеха. Эмоциональный характеризует чувство психической стабильности и равновесия в соревновательный и предсоревновательный период, умение контролировать своё эмоциональное состояние. Волевой включает регуляцию деятельности и поведения в соревновательный и предсоревновательный период, мобилизацию сил. Рефлексивный отражает интеллектуальную проработку собственного спортивного опыта, самооценку физической, технической и психологической подготовки.

На наш взгляд, мотивация, являясь составляющей психологической готовности спортсменов к соревнованиям, оказывает значимое влияние на другие её показатели. Так, мотивация трактуется Р.А. Пилюном как особое состояние личности спортсмена, которое активизирует постановку и осуществление целей, направленных на достижение максимально возможного спортивного результата [10].

Ряд авторитетных исследователей (Г.Б. Горская [5]; Е.П. Ильин [7]; Б.Дж. Кретти [9]; А.Ц. Пуни [12]; В.И. Тропников [14]; А.В. Шаболтас [15]) указывают на то, что оптимальная структура спортивной мотивации должна характеризоваться разумным балансом внутренних (ориентация на приобретение высокого мастерства, совершенствование двигательных навыков, личностный рост, достижение высокого уровня компетентности) и внешних (ориентация на высокий статус, престиж, получение социального одобрения) мотивов.

Основным результатов исследований силы мотивации как регулятора деятельности спортсменов

является вывод о наличии оптимума мотивации, который обеспечивает высокую результативность деятельности. Величина этого оптимума является индивидуальной для спортсменов в зависимости от личностных особенностей и решаемых задач. Отклонения от оптимума мотивации как в сторону увеличения или уменьшения негативно отражаются на эффективности деятельности [9].

Вышеизложенное свидетельствует о том, что мотивация является значимым регулятором спортивной деятельности. Эмпирическое изучение влияния мотивационной составляющей на другие компоненты психологической готовности позволит выявить психологические резервы спортсменов, наметить пути повышения их соревновательной надёжности.

В качестве субъектов эмпирического исследования задействовано 17 борцов греко-римского стиля команды Дальневосточного государственного университета путей сообщения. Средний возраст респондентов – 21 год. Из них 4 респондента имеют спортивный разряд мастера спорта России, 9 чел. – кандидата в мастера спорта, 4 чел. – 1-й разряд.

Эмпирическое исследование включало два этапа.

В рамках первого этапа решалась задача верификации авторской модели психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Согласно нашему теоретическому предположению структура психологической готовности к соревнованиям включает четыре компонента: мотивационный, эмоциональный, волевой и рефлексивный. В табл. 1 представлена схема изучения структурных компонентов психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Представим качественную интерпретацию психологического содержания компонентов психологической готовности к соревнованиям на указанной респондентской группе.

Анализ мотивационного компонента психологической готовности спортсменов к соревнованиям

Содержательные характеристики спортивной мотивации проинтерпретированы с помощью опросника «Изучение спортивной мотивации» Р.А. Пилюяна (табл. 2).

С помощью указанного опросника выявлена иерархия мотивов занятия спортом:

- 1) накопление специальных знаний и навыков;
- 2) удовлетворение материальных потребностей;
- 3) заинтересованность в отсутствии болевых ощущений;
- 4) удовлетворение духовных потребностей;
- 5) удовлетворённость социальными условиями спортивной деятельности;
- 6) заинтересованность в накоплении знаний о своих противниках;
- 7) заинтересованность в отсутствии психогенных влияний.

Таблица 1

Схема изучения структурных компонентов психологической готовности спортсменов к соревнованиям

Психологическое содержание	Психодиагностический инструментарий
Мотивационный	
Положительное субъективное значение спортивной деятельности, потребность успешно выполнить поставленные задачи, стремление добиться успеха	Опросник «Изучение спортивной мотивации» Р.А. Пилюяна
Эмоциональный	
Чувство психической стабильности и равновесия в соревновательный и предсоревновательный период, умение контролировать своё эмоциональное состояние	Опросники: «Психологическая подготовленность» Гордона-Ямпольского, «Измерение психической надёжности спортсмена» В.Э. Мильмана
Волевой	
Регуляция деятельности и поведения в соревновательный и предсоревновательный период, мобилизация сил	Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н.Б. Стамбуловой. Показатель «Волевая активность» опросника «Психологическая подготовленность» Гордона-Ямпольского
Рефлексивный	
Интеллектуальная проработка собственного спортивного опыта, самооценка физической, технической и психологической подготовки	Авторский опросно-экспертный метод «Физическая, техническая и психологическая подготовка борца»

Таблица 2

Результаты обследования спортсменов по методике «Изучение спортивной мотивации» Р. А. Пилюяна

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Накопление специальных знаний и навыков	4,5	0,6
Удовлетворение материальных потребностей	4,0	0,9
Заинтересованность в отсутствии болевых ощущений	3,8	1,3
Удовлетворение духовных потребностей	3,8	0,7
Удовлетворённость социальными условиями спортивной деятельности	3,7	0,6
Заинтересованность в накоплении знаний о своих противниках	3,4	1,0
Заинтересованность в отсутствии психогенных влияний	3,4	1,0

Статистические данные, полученные с использованием методики «Изучение спортивной мотивации» Р.А. Пилюяна, позволяют констатировать следующее:

- спортсмены в наибольшей степени ориентированы на накопление специальных знаний и

навыков, что отражает их желание совершенствоваться с точки зрения технической подготовки;

– мотивы, раскрывающие направленность на психологическую подготовку (ориентация на накопление знаний о своих противниках и заинтересованность в отсутствии психогенных влияний) у респондентов менее выражены.

Анализ эмоционального компонента психологической готовности спортсменов к соревнованиям

Результаты обследования спортсменов с использованием опросников «Психологическая подготовленность» Гордона-Ямпольского и «Изучение психической надежности спортсмена» В.Э. Мильмана и В.Л. Марищук отражены в табл. 3 и 4.

Таблица 3

Результаты обследования спортсменов с использованием методики «Психологическая подготовленность» Гордона-Ямпольского

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Устойчивость к стрессорам	10,1	1,9
Способность к самоконтролю	10,3	3,3

Данные, представленные в табл. 3, позволяют сделать вывод о том, что для респондентов характерны:

– слабовыраженная адаптация к воздействию стрессоров, обусловленных спецификой спортивной деятельности;

– низкий уровень надежности регуляции функциональных и эмоциональных состояний в соревновательный и предсоревновательный период;

– слабая активация ресурсов организма и психики, ориентированных на предупреждение функциональных расстройств и негативных эмоциональных реакций.

Таблица 4

Результаты обследования спортсменов с использованием методики «Изучение психической надежности спортсмена» В.Э. Мильмана, В.Л. Марищук

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Соревновательная эмоциональная устойчивость	-5,3	3,4
Саморегуляция	-2,1	2,6
Мотивационно-энергетический компонент	0,8	2,6
Стабильность и помехоустойчивость	-0,7	2,1

По результатам проведенного обследования (см. табл. 4) зафиксированы следующие выводы.

1. Для спортсменов характерен низкий уровень соревновательной и эмоциональной устойчивости, следовательно, они имеют высокий уровень возбуждения в соревновательный период.

2. Для респондентов свойственен низкий уровень осознания и оценивания своего эмоционального состояния, неумение влиять на него, перестраиваться во время борьбы и контролировать свои действия.

3. Мотивационно-энергетический компонент у испытуемых зафиксирован на уровне выше среднего, это свидетельствует о выраженной ориентации на спортивную деятельность, любви к спорту, полной самоотдаче на тренировках и соревнованиях.

4. Неустойчивость функционального состояния спортсменов, нестабильность их двигательных навыков, восприимчивость к воздействию помех отражают низкий уровень выраженности показателя стабильности и помехоустойчивости.

Анализ волевого компонента психологической готовности спортсменов к соревнованиям

Результаты обследования борцов по показателям, характеризующим уровень развития волевых характеристик, представлены в табл. 5 и 6.

Таблица 5

Результаты обследования спортсменов по методике «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н.Б. Стамбуловой

Показатель	Выраженность		Генерализованность	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
Целеустремленность	25,2	2,7	24,3	3,2
Смелость и решительность	25,0	4,1	25,0	3,8
Настойчивость и упорство	23,3	4,2	23,7	4,2
Инициативность и самостоятельность	23,7	3,4	24,1	2,9
Самообладание и выдержка	23,1	3,2	23,1	2,7

Данные, представленные в табл. 5, свидетельствуют о том, что все диагностируемые волевые характеристики по уровню выраженности и генерализованности находятся в диапазоне средних значений. Таким образом, полученные эмпирические факты позволяют констатировать следующее.

1. У борцов на среднем уровне представлены самостоятельность, инициативность, активность в достижении целей и преодолении трудностей, характерна средняя выраженность умения контролировать свои эмоции и действия в трудных условиях, оптимальный уровень predisposedности к взвешенному риску в сочетании с обдуманностью решений.

2. Поскольку генерализованность раскрывает широту проявления качеств, можно сделать вывод о том, не во всех жизненных ситуациях и видах деятельности респонденты проявляют целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Таблица 6

**Результаты обследования спортсменов
по показателю «Волевая активность»
методики «Психологическая подготовленность»
Гордона-Ямпольского**

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Волевая активность	12,0	2,4

Эмпирические данные, зафиксированные в табл. 6, позволяют констатировать у респондентов средний уровень развития умений преодолевать внутренние и внешние препятствия, обусловленные экстремальным воздействием факторов спортивной среды. Обращает на себя внимание тот факт, что полученный результат согласуется с данными методики Н.Б. Стамбуловой.

Анализ рефлексивного компонента психологической готовности спортсменов к соревнованиям

В нашей модели психологической готовности к соревнованиям рефлексивный компонент отражает интеллектуальную проработку собственного спортивного опыта, самооценку физической, технической и психологической подготовки. Борцам предлагалось оценить по 5-балльной шкале степень выраженности у них заявленных в опроснике показателей физической, технической и психологической подготовки. В целях изучения объективности и достоверности самооценок спортсменов в качестве экспертов были привлечены два тренера. В табл. 7 представлены результаты самооценки и экспертной оценки физической, технической и психологической подготовки.

Таблица 7

**Самооценка и экспертная оценка
физической, технической и психологической
подготовки спортсменов**

Показатель	Среднее значение	
	Само-оценка	Оценка экспертов
<i>Физическая подготовка</i>		
Силовые способности (мышечная сила)	3,9	3,7
Скоростные способности (быстрота)	3,8	3,7
Координационные способности (координация)	4,2	3,8
Выносливость	4,3	3,5
Гибкость	3,7	3,2
<i>Среднее значение по физической подготовке</i>	4,0	3,5
<i>Техническая подготовка</i>		
Борьба в стойке	3,7	3,6
Борьба в партере	3,5	3,4
Бросковость	3,7	3,2
Эффективность атаки	4,1	3,8
Надежность защиты	3,4	3,6
Разнообразие применяемых техник	3,9	3,8
<i>Среднее значение по технической подготовке</i>	3,7	3,6

Окончание табл. 7

Показатель	Среднее значение	
	Само-оценка	Оценка экспертов
<i>Психологическая подготовка</i>		
Интеллектуальная настройка на выступление	3,9	3,3
Волевая настройка	4,0	3,6
Владение способами регуляции эмоциональных состояний	3,8	3,3
Уверенность в своих силах, способность мобилизовать все силы для победы	3,8	3,6
Владение приемами психологического восстановления после соревнований	3,7	3,6
<i>Среднее значение по психологической подготовке</i>	3,8	3,4

На основании полученных эмпирических факторов (см. табл. 7) зафиксированы выводы.

1. Результаты самооценок и экспертных оценок тренеров по показателям физической, технической и психологической подготовки спортсменов не имеют существенных различий. На наш взгляд, это можно объяснить проявлением эффекта социальной желательности.

2. Владение способами регуляции эмоциональных состояний и приемами психологического восстановления после соревнований борцы оценили выше среднего уровня. Следует при этом отметить, что согласно данным, полученным с помощью стандартизированных психодиагностических методик, у спортсменов был выявлен низкий уровень осознания и оценивания своего эмоционального состояния, неумение влиять на него, перестраиваться во время борьбы и контролировать свои действия. Это несоответствие можно проинтерпретировать, с одной стороны, как желание дать социально одобряемый ответ, а с другой – можно объяснить слабо развитыми навыками рефлексии по поводу своей подготовки.

Резюмируя представленные выше эмпирические данные, обозначим проблемные моменты в выраженности составляющих психологической готовности спортсменов:

– мотивы, раскрывающие направленность на психологическую подготовку, в иерархии мотивации спортсменов занимают последние ранговые позиции (мотивационный компонент);

– слабовыраженная адаптация к воздействию стрессоров, низкий уровень надежности регуляции функциональных и эмоциональных состояний в соревновательный и предсоревновательный период (эмоциональный компонент);

– слабо развитые навыки рефлексии по показателям психологической подготовки (рефлексивный компонент).

В данной выборке спортсменов зафиксирован средний уровень представленности выраженности

и генерализованности волевых характеристик. Поскольку все волевые качества имеют положительные и отрицательные полюса, средний уровень можно рассматривать как определенный оптимум.

Второй этап эмпирического исследования направлен на выявление характера взаимосвязи между мотивацией и другими компонентами психологической готовности спортсменов к соревнованиям. В качестве статистического критерия использовался r -коэффициент корреляции Спирмена.

По результатам корреляционного анализа *между мотивацией и эмоциональным компонентом психологической готовности* зафиксирована одна статистически достоверная взаимосвязь: высокий уровень ориентации на соблюдение правил борьбы, направленных на снижение негативного влияния опасных и вредных факторов соревновательного и тренировочного процесса, прямо коррелирует с эмоциональной значимостью и включенностью в спортивную деятельность ($r = 0,540, p \leq 0,05$).

Анализ взаимосвязей *между мотивацией и волевым компонентом психологической готовности спортсменов к соревнованиям* позволяет сделать следующие выводы.

1. Высокому уровню мотивации на накопление знаний о своих соперниках соответствуют хорошо развитые умения по преодолению внутренних и внешних препятствий, обусловленных экстремальным воздействием факторов спортивной среды ($r = 0,524, p \leq 0,05$).

2. Слабо выраженная ориентация на удовлетворение духовных потребностей коррелирует с активными действиями для достижения цели в трудных и ответственных ситуациях в различных сферах жизнедеятельности ($r = -0,565, p \leq 0,05$).

3. Высокому уровню заинтересованности в накоплении знаний о своих противниках соответствует выраженная направленность на своевременное принятие обдуманных решений и их реализацию в различных жизненных ситуациях ($r = 0,533, p \leq 0,05$).

4. Высокий уровень мотивации борца на накопление знаний о противниках соотносится с целенаправленным достижением намеченных спортивных задач и преодолением соревновательных и предсоревновательных трудностей ($r = 0,546, p \leq 0,05$).

5. Мотивация на накопление специальных знаний и навыков прямо коррелирует с готовностью к максимальным усилиям и проявлению волевых качеств в спортивной борьбе ($r = 0,754, p \leq 0,01$).

По результатам корреляционного анализа взаимосвязей *между мотивацией и рефлексивным компонентом психологической готовности спортсменов к соревнованиям* представим выводы.

1. Высокому уровню заинтересованности в накоплении знаний о своих противниках соответствует высокая самооценка такого показателя физической подготовки, как координационные способности ($r = 0,586, p \leq 0,05$).

2. Мотивация на рациональное осмысление ситуаций, несмотря на психогенные влияния факторов спортивной среды (интенсивные нагрузки, напряжённая борьба, острое соперничество, переживания успеха или неудач), прямо коррелирует с итоговой самооценкой физической подготовки ($r = 0,515, p \leq 0,05$), а также оценкой координационных способностей ($r = 0,680, p \leq 0,01$).

3. Высокому уровню направленности на отсутствие психогенных влияний соответствует низкая самооценка такого технического показателя подготовки, как бросковость (частота применения амплитудных бросков в борьбе) ($r = -0,607, p \leq 0,05$).

4. Высокому уровню ориентации на социальные условия спортивной деятельности, которая проявляется в соотнесении результатов с показателями соперников, важности обратной связи по поводу выступлений со стороны тренера, друзей, болельщиков, членов семьи, соответствует более критичная самооценка технической подготовки борца в целом ($r = -0,641, p \leq 0,05$) и такого её показателя, как разнообразие применяемых техник ($r = -0,528, p \leq 0,05$).

5. Повышенной заинтересованности в накоплении знаний о своих противниках соответствует высокий уровень самооценки психологической подготовки ($r = 0,737, p \leq 0,01$) и таких её составляющих, как: интеллектуальная настройка на выступление ($r = 0,589, p \leq 0,05$), навыки регуляции эмоциональных состояний ($r = 0,570, p \leq 0,05$), уверенность в своих силах и способность мобилизовать их для победы ($r = 0,633, p \leq 0,05$).

6. Мотивация на рациональное восприятие спортсменом процессов и результатов спортивной деятельности оказывает прямое влияние на самооценку психологической подготовки ($r = 0,522, p \leq 0,05$) и такой её показатель, как интеллектуальная настройка на выступление, которая проявляется в уточнении и детализации предстоящего соревнования с учётом сил соперника ($r = 0,544, p \leq 0,05$).

На основании обобщения результатов корреляционного анализа представим выводы:

– у спортсменов не зафиксировано влияние мотивации на повышение адаптации к воздействию спортивных стрессоров, освоение приёмов и способов регуляции функциональных и эмоциональных состояний;

– выявлено положительное воздействие мотивации, обусловленной накоплением знаний о соперниках, на выраженность и генерализованность волевых характеристик;

– мотивы, раскрывающие направленность на психологическую подготовку (заинтересованность в накоплении знаний о своих противниках и в отсутствии психогенных влияний), а также ориентация на социальные условия прямо коррелируют с самооценкой показателей физической, технической и психологической подготовки борцов.

Выявленные эмпирические факты диктуют необходимость разработки спортивно-педагогических условий, направленных на совершенствование психологической готовности спортсменов к соревнованиям. На наш взгляд, комплексный подход к развитию указанной характеристики должен осуществляться с учетом всех компонентов психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Представим разработанные нами рекомендации отдельно по каждому компоненту.

Мотивационный компонент

1. Спортсменам следует осознать свои цели, способы их реализации и возможные трудности в процессе их воплощения.

2. Необходимо развивать ориентацию на достижения и желание работать на результат. При этом успех следует рассматривать в большей степени с позиции реализации собственных целей, чем с точки зрения превосходства над соперниками.

3. Тренерам для развития внутренней мотивации спортсменов рекомендуется использовать в процессе тренировок осмысленные, законченные действия; поощрять спортивную инициативу и усилия, направленные на совершенствование мастерства.

Эмоциональный компонент

1. Необходимо овладеть следующими методами регуляции предстартовых и стартовых состояний: аутогенной тренировкой (предложена И.Г. Шульцем); способом сочетания дыхания с напряжением и расслаблением мышц (автор Л. Персиваль); снятием психического напряжения путем разрядки за счет замещающей деятельности; музыкальным воздействием; дыхательными упражнениями; методом десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх).

2. С целью формирования ситуативной готовности спортсмена на тренировках целесообразно моделировать условия, характерные для соревнований.

Волевой компонент

1. Для повышения уровня волевой активности рекомендуется использовать интеллектуальную настройку, в ходе которой спортсмен должен проработать все трудности психологического и физического плана, характерные как для соревновательного, так и для предсоревновательного периода.

2. Тренировочные занятия целесообразно проводить в усложненных условиях под воздействием сбивающих эмоциональных факторов (воспитание стойкости и самообладания).

3. Необходимо повышать конструктивную соревновательную конкуренцию внутри команды (воспитание бойцовских качеств, воли к победе).

Рефлексивный компонент

1. Следует использовать идеомоторные тренировки, т.е. мысленную проработку каждого элемента тренировочного процесса.

2. Необходимо формировать у спортсменов реалистичную самооценку, акцентировать их внимание на самооценке компетентности.

При внедрении в практику программ психологической подготовки спортсменов необходимо опираться на следующие принципы: сознательности, систематичности, согласованности и индивидуализации.

Практическая значимость научной работы, представленной в рамках данной статьи, заключается в следующем:

1) апробированная процедура эмпирического исследования структурных компонентов психологической готовности спортсменов к соревнованиям может быть использована в диагностической работе в целях определения проблемных моментов и ресурсов спортсмена;

2) разработанные рекомендации могут найти применение в спортивной практике в целях совершенствования психологической готовности к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев, Б.Г.* Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
2. *Бабушкин, Г.Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
3. *Гиссен, Л.Д.* Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2010. – 149 с.
4. *Гогонов, Е.Н.* Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – Москва : Академия, 2003. – 288 с.
5. *Горская, Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар : Изд-во Кубанского гос. ун-та физической культуры, спорта и туризма, 1995. – 175 с.
6. *Дьяченко, М.И.* Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
7. *Ильин, Е.П.* Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.
8. *Ильин, Е.П.* Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с.
9. *Кретти, Б.Дж.* Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – Москва : ФиС, 1978. – 233 с.
10. *Пилюян, Р.А.* Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
11. *Платонов, К.К.* Структура и развитие личности / К.К. Платонов; отв. ред. А.Д. Глоточкин. – Москва : Наука, 1986. – 356 с.
12. *Пуни, А.Ц.* Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – Москва : Спорт, 2000. – 272 с.
13. *Смоленцев, В.Н.* О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцев. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
14. *Тропников, В.И.* Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: на примере тяжелой атлетики, бокса и гандбола : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В.И. Тропников. – Ленинград : ЛГУ, 1989. – 183 с.
15. *Шаболтас, А.В.* Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / А.В. Шаболтас. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербург. ун-т, 1998. – 21 с.