

2. Ковпак, Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта / Д.В. Ковпак. – СПб.: Наука и Техника, 2007. — 240с.

3. Ромек, В.Г., Конторович, Е.И., Крукович, Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.

4. Эллис, А., Драйден, У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2002. – 352с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

А.В. Железнов

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Одним из важных направлений повышения эффективности соревновательной деятельности и спортивных достижений спортсменов является высокий уровень их психологической готовности к соревновательной деятельности в этих условиях. Особенно актуально это для спортсменов высшей квалификации. Воздействие стрессогенных факторов, высокая вероятность травм, утраты спортивной карьеры предъявляют высокие требования не только к уровню спортивной подготовленности, но и к психологическим качествам личности, обуславливающим долговременную и оперативную психологическую готовность к соревновательной деятельности.

В связи с этим психолого-акмеологическая оценка, прогнозирование и формирование психологической готовности к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях относятся к числу приоритетных задач профотбора, психологической подготовки и психологического обеспечения деятельности спортсменов.

Теоретические основы психологии определяют необходимость исследования двух основных типов психологической готовности к соревновательной деятельности в экстремальных условиях: длительную (долгосрочную) и оперативную (кратковременную, краткосрочную) психологическую готовность. В рамках таких исследований значительный научно-практический интерес представляет психолого-акмеологический анализ уровней выраженности и структуры основных компонентов (мотивационного волевого, когнитивного, регуляторного и типологического) длительной психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности в экстремальных ситу-

ациях, а также разработка диагностического алгоритма оперативного прогноза краткосрочной психологической готовности.

Это и явилось целью настоящего исследования. Для достижения этой цели необходимо было:

- на основе анализа научной литературы по проблеме выявить основные концепции и подходы к оценке и прогнозированию психологической готовности спортсменов высшей квалификации, обосновать методику, критерии, уровни и компоненты ее оценки;

- по результатам эмпирического исследования оценить распределение спортсменов по уровням психологической готовности к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях, оценить взаимосвязь психологической готовности спортсменов с успешностью их спортивной деятельности и опытом участия в международных соревнованиях;

- выявить структуру и уровни выраженности основных компонентов психологической готовности спортсменов высшей квалификации к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях, включая оценку их особенностей в общей выборке и у спортсменов с различной успешностью соревновательной деятельности;

- с помощью методов многомерного математико-статистического моделирования оценить вклад основных компонентов психологической готовности спортсменов высшей квалификации в успешность их деятельности в экстремальных ситуациях, включая анализ в общей выборке и у спортсменов с высоким, средним и низким уровнем успешности соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях;

- обосновать рекомендации по совершенствованию системы оценки и прогнозированию долговременной и оперативной психологической готовности спортсменов высшей квалификации к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях;

- обосновать психолого-акмеологические рекомендации по совершенствованию системы формирования психологической готовности спортсменов высшей квалификации к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях.

Решение задач проводилось в ходе комплексного психолого-акмеологического исследования, включавшего изучение психологической готовности к соревновательной деятельности и экстремальных ситуациях, психологических качеств личности и результатов эффективности деятельности 86 спортсменов игровых видов спорта.

Для решения поставленных в работе задач было проведено обоснование методики, критериев и уровней экспертной оценки психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности в экстремальных условиях, а также изучение особенностей проявления, уровней выраженности и структуры ее основных компонентов. Кроме

того, проведено психологическое исследование спортсменов с помощью комплекса психодиагностических тестов и разработана психодиагностическая алгоритмы прогнозирования их оперативной готовности к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях,

Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием пакетов прикладных программ "Statistika-5.0" обеспечивших расчет вариационных статистических показателей, t-критерия Стьюдента, корреляционный, факторный и регрессионный анализ.

На основе изучения научной литературы по проблеме были проанализированы основные концепции и подходы к оценке и прогнозированию психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях, обоснована психолого-акмеологическая методика, критерии, уровни и пять ведущих компонентов (мотивационный, полевой, когнитивный, регуляторный, типологический) ее оценки, а также с их помощью были проведены эмпирические исследования. Их результаты показали следующее.

Психолого-акмеологическая оценка распределения спортсменов по уровню психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях методом компетентных судей показала, что основная часть (36,5%) обследованных имеет средний уровень психологической готовности к деятельности в экстремальных ситуациях. 31,6% спортсменов имеют высокий и выше среднего уровень психологической готовности к деятельности в экстремальных ситуациях. Вместе с тем достаточно большая часть (31,9%) обследованных имеет минимальный (ниже среднего) и низкий уровень психологической готовности к деятельности в экстремальных ситуациях. Эти спортсмены часто в сложных ситуациях не способны быстро мобилизоваться на выполнение экстремальных задач, требуют контроля в стрессе и плохо управляют своими эмоциями и поведением.

Также была выполнена сравнительная оценка психологической готовности спортсменов. Полученные с помощью квалифицированных экспертов данные показали, что уровень психологической готовности спортсменов высшей квалификации, занимающихся игровыми видами спорта, значительно выше, чем спортсменов более низкой категории.

Это позволяет сделать важный вывод о том, что проблема формирования психологической готовности к соревновательной деятельности актуальна для спортсменов различных видов спорта.