

**АСКЕРКО Виктория Игоревна**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## **КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

В статье представлены результаты исследования спортивной мотивации, психологической атмосферы в команде, отношения к предстоящему соревнованию, уровня тревожности и самооценки у школьников 10–11-х классов г. Минска, участвующих в олимпиаде по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье». Психологическая подготовка обучающихся и внедрение в нее интерактивных игр, направленных на коррекцию психических состояний, позволяет сформировать оптимальный уровень готовности к олимпиаде.

**Ключевые слова:** психологическая подготовленность; интерактивная игра; спортивная мотивация; психологическая атмосфера; саморегуляция; Республиканская олимпиада школьников.

## **COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF PARTICIPANTS OF THE OLYMPIAD ON ACADEMIC DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE AND HEALTH”**

The article presents the results of a study of sports motivation, psychological atmosphere in a team, attitude to the upcoming competition, the level of anxiety, and self-esteem of schoolchildren of the 10–11<sup>th</sup> forms of Minsk schools participating in the Olympiad on the academic discipline “Physical Culture and Health”. Psychological preparation of students and interactive games introduction aimed at mental state correction allows to create the optimal level of readiness for the Olympiad.

**Keywords:** psychological preparedness; interactive game; sports motivation; psychological atmosphere; self-regulation; Republican Olympiad for schoolchildren.

**Введение.** Психологическая подготовка как направленная деятельность спортивного психолога рассматривается в виде совокупности мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена, и прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению. Ее итогом выступает уровень сформированности свойств личности, отражающих эмоционально-волевую, потребностно-мотивационную и познавательную сферы, что характеризует психологическую подготовленность спортсмена [1, 3–5].

Психологическая подготовка спортсменов осуществляется с учетом возрастных и других индивидуальных особенностей личности, психологических трудностей спортсменов, связанных с этапом многолетнего учебно-трени-

ровочного процесса, специфики вида спорта и др [1]. В данном исследовании работа проводилась с учащимися школ города Минска 15–17 лет, обладающими высокими физическими способностями, но при этом некоторые из них никогда не имели отношения к спорту и различного рода состязаниям.

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начало физической зрелости. Для них характерна высокая готовность к физическим и умственным нагрузкам. Юноши при этом могут переоценивать свои силы, часто берут высокий темп при выполнении физических упражнений. Девушкам свойственно недооценивать свои силы, они не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности.

В стрессовых ситуациях более эмоциональны и чувствительны. Приобретают склонность к самоанализу и самокритике, уязвимы к внешнему критическому вниманию, иногда даже воображаемому. Для юношеского возраста также характерны конфликты, диссонансы, эмоциональная грубость, озлобленность, как против сверстников, так и против окружающих взрослых. У таких подростков наблюдается крайняя самооценка (либо максимально положительная, либо максимально отрицательная), повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение. Поэтому мы объективно можем говорить о кризисах этого возраста. Наиболее значительными психическими отклонениями в юношеском возрасте являются тревога и депрессия [6, 7, 9].

Основной целью олимпиады является повышение интереса учащихся к изучаемым учебным предметам, развитие их творческих способностей, углубление теоретических знаний и практических умений, содействие самореализации личности.

Успешное выступление учащихся на республиканской олимпиаде требует высокой физической, тактической, технической и психологической подготовки, способности ориентироваться в незнакомой обстановке, быстро оценивать новую информацию, умения концентрироваться на выполнении поставленной задачи. Все эти качества являются условиями конкурентоспособности учащихся. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» был включен в программу Республиканской олимпиады в 2018 году. В подготовку школьников, на наш взгляд, необходимо задействовать не только тренеров по видам

спорта, но и спортивных психологов, так как психологическая подготовка выступает связующими звеньями всех видов подготовки. В программу олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» входит несколько видов испытаний. В теоретическом туре в течение 60 минут школьники отвечают на 50 вопросов по теме физической культуры и здорового образа жизни. В практической части ученики плывут дистанцию 50 метров, сдают нормативы и проходят тестирование по спортивным играм в рамках школьной программы. Главное условие участия в олимпиаде по физкультуре – основная группа здоровья [8]. Победа на олимпиаде дает школьникам возможность поступить в УВО вне конкурса или получить 100 баллов по предмету при подаче документов на смежные специальности. Поэтому в данном случае проблема психологической подготовки стоит наиболее остро, так как это один из важных периодов самореализации школьников.

**Цель исследования:** проанализировать результаты исследования уровня спортивной мотивации, отношения к предстоящему соревнованию, тревожности, самооценки и психологической атмосферы в команде основного состава школьников в подготовке к участию в Республиканской олимпиаде по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье».

**Организация исследования.** Исследование выполнено в рамках написания кандидатской диссертации «Интерактивные игры как средство психологической подготовки спортивного резерва».

Исследование было проведено на базе комитета по образованию Мингорисполкома с участием 16 спортсменов 16–18 лет, занимающихся различными видами спорта.

**Методики исследования.** Для диагностики мотивации спортивной деятельности использовалась методика Е.А. Калинина, для исследования психологической подготовленности спортсмена использовалась модифицированная методика С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольского, для исследования школьной тревожности использовали методику Б.Н. Филлипса, для изучения самооценки использовали методику Дембо – Рубинштейн, для изучения отношения к конкретному соревнованию использовали методику Л.Ю. Ханина, для изучения предсоревновательного состояния использовали тест-опросник В.А. Алексеева, для изучения психологической атмосферы в команде использовали методику Л.Ю. Ханина и А. Фидлера.

#### Результаты исследования и их обсуждения

В данном исследовании мы выделили наиболее важные, на наш взгляд, компоненты психологической готовности школьников к олимпиаде и исследовали их степень выраженности.

Результаты диагностики тренировочной тревожности, представленные на рисунке 1, показали, что общий уровень тревожности у испытуемых невысокий, но у некоторых школьников уровень страха проверки знаний и страха не соответствовать ожиданиям окружающих приближается к высоким показателям.

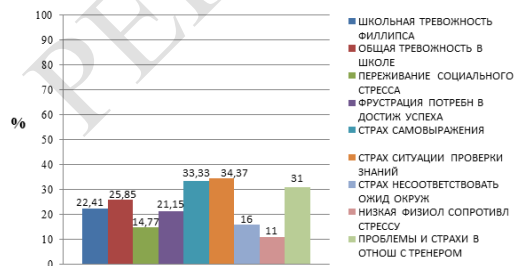


Рисунок 1. – Результаты диагностики тренировочной тревожности

Результаты диагностики психологической подготовленности учащихся, представленные на рисунке 2, показали, что средний уровень по шкале фрустрационной толерантности (15,25 балла) говорит о невысокой устойчивости к трудностям, чувствительности к будущим неудачам и неприятностям. Невысокие показатели самоконтроля (9,63 балла) говорят о несобранности, неорганизованности особенно перед стартом. По шкале волевой активности (18,31 балла) мы получили показатели близкие к высоким – это говорит о решительности, смелости, уверенности.

Все вышеприведенные компоненты психологической подготовленности имеют высокую значимость в подготовке школьников, но при этом находятся на не высоком уровне у экспериментальной группы. Хорошая психологическая подготовленность позволит учащимся полноценно тренироваться и уверенно выступать на соревнованиях, а также поддерживать здоровый психологический климат в группе занимающихся [1].

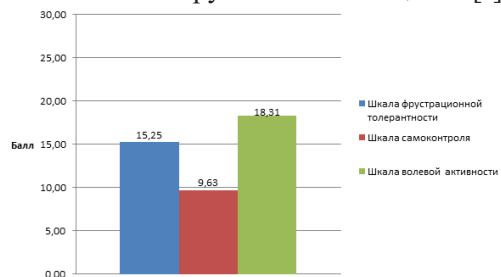


Рисунок 2. – Результаты диагностики психологической подготовленности

Результаты диагностики предсоревновательного состояния, состоящего из трех компонентов, представлены на рисунке 3. Было выявлено, что показатель физического компонента (76,81 баллов) близок к высокому, это говорит о хорошем состоянии здоровья спортсмена и способности выполнять работу максимальной интенсивности. Мыслительный

компонент (66,8 баллов) находится на среднем уровне, недостаточное развитие процессов памяти, мышления, воображения, внимания. Показатели эмоционального компонента (55,7 баллов) находятся на среднем уровне, это говорит о степени выраженности эмоционального возбуждения. Все вышеотмеченные компоненты в совокупности определяют самочувствие спортсмена.

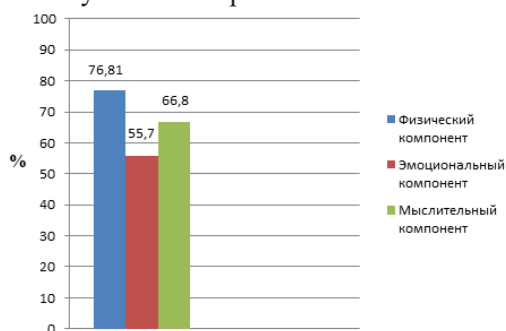


Рисунок 3. – Результаты диагностики предсоревновательного состояния

По результатам диагностики отношения к предстоящему соревнованию по четырем компонентам было выявлено, что показатель уверенности в собственных силах (1 балл) близок к высокому, оценка возможностей соперников (3,75 баллов) адекватная, также высока значимость соревнований (5,25 баллов); субъективное восприятие оценки возможностей спортсмена другими людьми составило 2,25 баллов. Результаты представлены на рисунке 4.

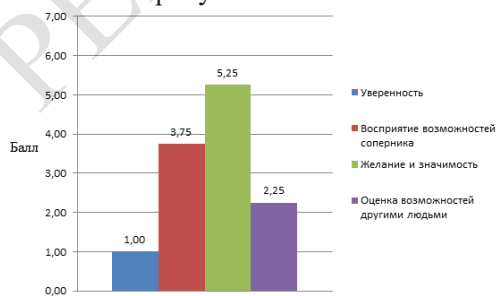


Рисунок 4. – Результаты диагностики отношения к предстоящему соревнованию

Исследование психологической атмосферы выявило, что общегрупповой показатель в команде составил 21,88 балла. Это значение соответствует уровню выше среднего и говорит о недостаточной сплоченности коллектива, раздроблении по группам и наличие явных аутсайдеров.

Результаты диагностики спортивной мотивации представлены на рисунке 5. Показатели мотивации находятся на уровне выше среднего в диапазоне от 28 до 35 баллов, преобладают мотив достижения цели (34,5 баллов) и мотив самосовершенствования (33,94 баллов).

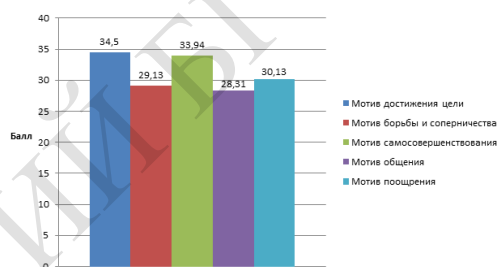


Рисунок 5. – Результаты диагностики спортивной мотивации

На протяжении 2 месяцев работы в психологическую подготовку школьников был внедрен комплекс интерактивных игр «PSY-SPORT», «Ресурсы спортсмена», «Молодежь играет честно». Данный комплекс способен решать множество задач, таких, например, как анализ значимых целей и возможных путей их достижения; повышение мотивации; анализ скрытых нравственно-этических проблем; повышение социально-психологического климата в команде; уверенности и самооценки; развития навыков саморегуляции и эффективного взаимодействия с товарищами по команде; выявления лидера; анализ внешних и внутренних психологических ресурсов, значимых для достижения поставленных целей и повышения спортивной успешности; расширение зоны осозна-

вания имеющихся у спортсмена трудностей (проблем) и поиск различных путей их разрешения; осознание роли тренера, родителей, психолога в подготовке; воспитание нравственных и волевых качеств, патриотизма; активный отдых, психическая разрядка и др. [2–5]. Это комплекс позволит решить ряд проблем с которыми столкнулись учащиеся в подготовке к выступлению на олимпиаде. А также этот комплекс целесообразно использовать в психологической подготовке спортсменов различных видов спорта детско-юношеских спортивных школ, училищ олимпийского резерва и др.

### Выводы

1. Результаты исследования показали, что у некоторых школьников высокий уровень страха и невысокие показатели самоконтроля, особенно перед стартом. Наблюдается слабая устойчивость к трудностям, недостаточное сплочение в команде, раздробленность

по группам и наличие аутсайдера. Также наблюдаются невысокие показатели продуктивности процессов памяти, мышления, внимания и воображения.

2. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности внедрения комплекса интерактивных игр «PSY-SPORT», «Ресурсы спортсмена», «Молодежь играет честно», направленного на повышение успешности спортивной деятельности в психологическую подготовку учащихся минских школ.

3. Разработанный комплекс интерактивных игр «PSY-SPORT», «Ресурсы спортсмена», «Молодежь играет честно» имеет полифункциональный характер, он способен эффективно решать психологические проблемы в спорте, а также повысить показатели уровня сформированности компонентов психологической подготовленности школьников к Республиканской олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье».

1. Домусчиева-Роглева, Г. Личность, мотивация, спорт / Г. Домусчиева-Роглева. – София, 2015. – Т. 20 : сб. науч. трудов. – 371 с.

2. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Дрофа, 2003. – 170 с.

3. Корзунова, В.И. Оценка эффективности настольной игры «PSY-SPORT» как средства психологической подготовки юных спортсменов / В. И. Корзунова (В.И. Аскерко), Е. В. Мельник // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов : теория и практика реализации : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием ; 27–28 ноября 2015 г., г. Краснодар / редкол. С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Г. А. Макарова. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – С. 127–130.

4. Мельник, Е. В. Настольная игра «Ресурсы спортсмена» как средство формирования личности юных спортсменов / Е. В. Мельник, В. И. Корзунова (Аскерко) // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 117–125.

5. Мельник, Е. В. Настольные игры как средство психологической подготовки спортсменов / Е. В. Мельник, В. И. Корзунова (Аскерко) // Психологические основы и инновации в педагогической деятельности : сб. науч.-метод. тр. / Псковский гос. ун-т ; под ред. А. Н. Николаева. – Псков : ПсковГУ, 2014. – Вып. 1. – С. 89–97.

6. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры : психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учеб. для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общ. ред. А. В. Родионова. – М. : Юрайт, 2020. – 251 с. (Профессиональное образование). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/447809>. – Дата доступа: 05.01.2020.

7. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : пер. с англ. / Ф. Райс. – 8-е изд., междунар. – СПб. : Питер, 2000. – 656 с. : ил. – (Мастера психологии). – Б. ц.

8. Республиканская олимпиада по предмету «Физическая культура и здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://olympiad.by>. – Дата доступа: 25.05.2020.

9. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов [и др.] ; под ред. А. В. Родионова. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.