

4. Психологическая подготовка спортсмена / П.А. Рудик [и др.]; под ред. П.А. Рудика. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 176 с.
5. Сагайдак, С.С. Психологические проблемы целевого построения карьеры / С.С. Сагайдак // Мир спорта. – Минск: Олимпийская академия, 2005. – Вып. 2 (19). – С. 53–56.
6. Ханин, Ю.Л. Диагностика и регуляция предсоревновательных состояний / Ю.Л. Ханин // Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 280 с.
7. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие для УОР / О.М. Чикова. – Минск: ИПП ГосЭкономика Республики Беларусь, 1993. – 76 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОЦЕНКИ ОТНОШЕНИЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Сенюк Д.А., Полещук Д.М., Казей Д.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Психологическая подготовка имеет большое значение в спорте высоких достижений, что объясняется следующими причинами: во-первых, существенно возросли тренировочные и соревновательные нагрузки, во-вторых, изменилась ценность спортивных достижений, в-третьих, возросла социальная значимость побед на соревнованиях вследствие популяризации видов спорта.

В условиях высокой конкуренции и увеличения спортивных результатов в биатлоне психологическая подготовка играет огромную роль в тренировке спортсмена.

Давая установку на соревнование, тренер нередко видит, что отдельные спортсмены недостаточно серьезно воспринимают его указания или призывы «собраться на самый важный старт в сезоне». Это происходит чаще всего потому, что воздействия тренера направлены на спортсменов без учета или без точного знания того, как именно спортсмен относится к предстоящим стартам.

Целью настоящей работы явилось исследование оценки отношения к соревнованиям спортсменов высокой квалификации. Для решения поставленной цели было проведено тестирование 19 биатлонистов высокой квалификации в соревновательном периоде. В нашей работе использовалась методика, которая была разработана в ЛНИИФКе профессором Ю.Л. Ханиным (1980) для диагностики отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (ОПС). Шкала позволяет выявить особенности восприятия спортсменом предстартовой ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

В результате проведенного теста мы выяснили следующее:

Показатель уверенности в себе практически у всех спортсменов находится на высоком уровне. Так, у 6 спортсменов он составляет 0 баллов; у 4 – 1 балл; у 3 – 2 балла; у 2 – 3 балла; у 1 – 4 балла; у 1 – 5 баллов и у 2 – 6 баллов. 7 баллов никто не набрал, что говорит о том, что спортсмены уверены в своих силах и хорошо готовы к соревнованиям.

По показателю восприятия и оценки возможностей своих соперников никто из спортсменов не набрал 6 и 7 баллов. По 5 баллов набрали 2 биатлониста; по 4 балла – 5 спортсменов; по 3 балла – 2; по 2 балла – 3; по 1 баллу – 4 и 0 баллов – 1. Это говорит о том, что многие биатлонисты недооценивают своих соперников.

По показателю желания участвовать и значимости соревнований различные результаты: никто не набрал 0 баллов. Спортсмены набрали следующие баллы: 3 набрали по 1 баллу; 2 – по 2 балла; 2 – по 3 балла; 3 – по 4 балла; 5 – по 5 баллов; 2 – по 6 баллов и 2 – по 7 баллов. Выяснилось, что для многих спортсменов соревнования имеют большую значимость.

По показателю зеркальной самооценки спортсмена: 1 спортсмен набрал 0 баллов; 6 – 1 балл; 3 – по 3 балла; 4 – по 4 балла; 2 – по 5 баллов; 1 – 6 баллов и 1 – 7 баллов; 2 балла никто не набрал. Низкие показатели встречаются в основном у мастеров спорта, что говорит о высокой самооценке своих возможностей, так как спортсмены высокого класса более ответственно относятся к соревнованиям (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 – Результаты исследования по шкале ОПС

Показатели	$\bar{x}$	$\sigma$
1. Уверенность в своих силах	1,9	$\pm 2,04$
2. Оценка силы соперников	2,7	$\pm 1,5$
3. Значимость соревнований	4	$\pm 1,95$
4. Ориентация на оценки других	3	$\pm 1,9$

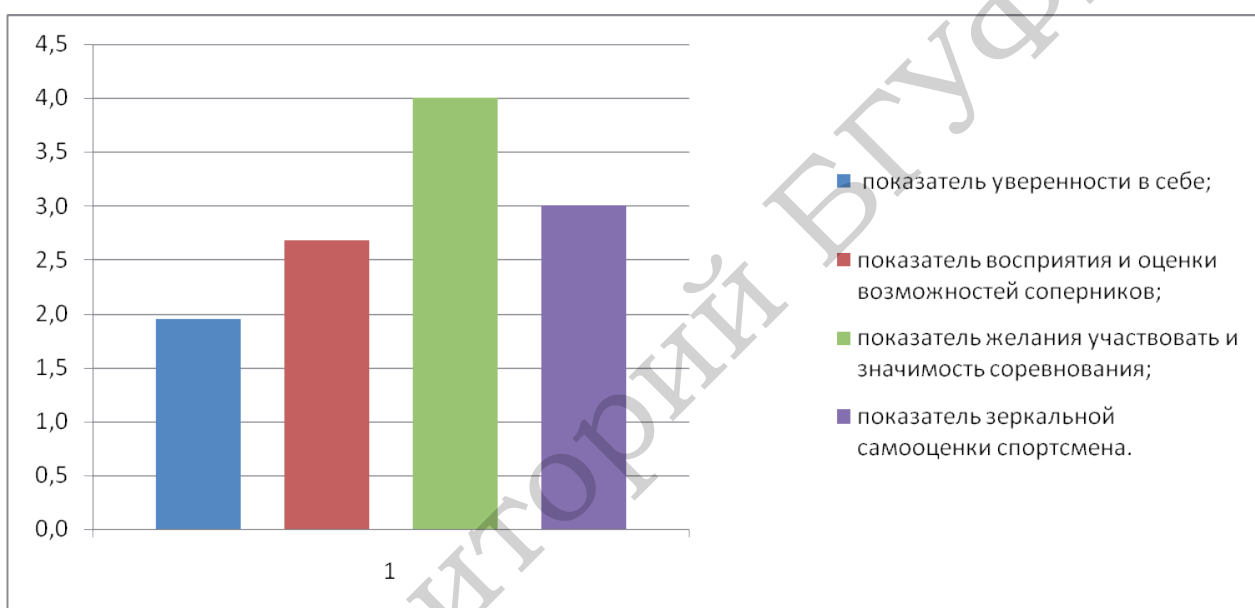


Рисунок 1 – Отношение спортсменов к конкретному соревнованию

Испытуемые были разделены на подгруппы:

1. Мастера спорта международного класса (МСМК) – 1 спортсмен.
2. Мастера спорта (МС) – 10 спортсменов.
3. Кандидаты в мастера спорта (КМС) – 8 спортсменов.

Мы сравнили результаты МС и КМС по каждому показателю, в результате чего получили следующие данные:

1. Показатель уверенности в себе у МС от 1 до 3 баллов, у КМС – 2–6 баллов, что говорит о том, что МС уверены в своих силах и лучше готовы к соревнованиям по сравнению с КМС.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников у МС от 1 до 3 баллов, у КМС – 2–5 баллов. МС не обращают внимания на своих соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнований у МС от 1 до 4 баллов, у КМС – 3–7 баллов. Этот показатель ниже у МС, но это может говорить о том, что данный старт для МС является промежуточным, так как у них все основные старты еще впереди. КМС же должны были показать высокие результаты, потому что этот старт был очень важным, перед каждым стояли свои задачи.

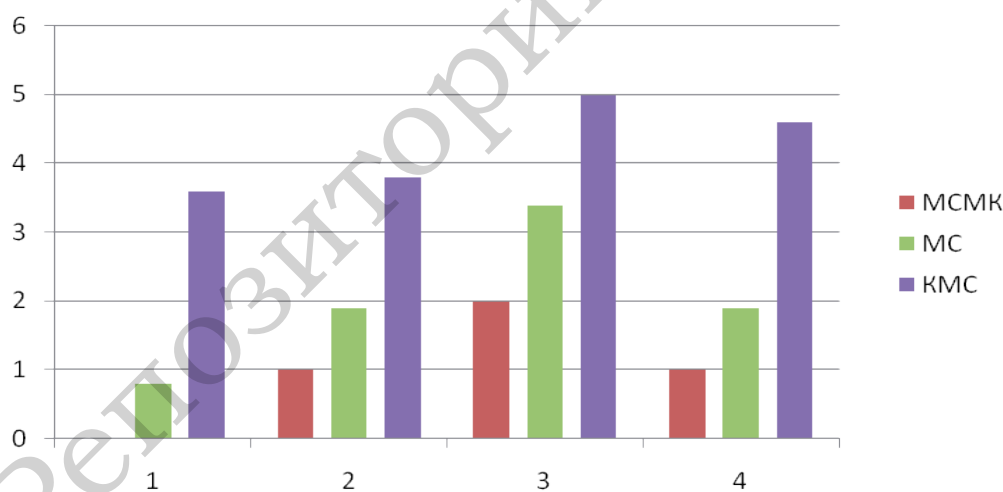
4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена у МС от 1 до 4 баллов, у КМС – 3–7. МС лучше субъективно воспринимают оценку своих возможностей со стороны других людей.

Таблица 2 – Результаты исследования по шкале ОПС

Компоненты по шкале ОПС	$\bar{x}$		$\sigma$	
	МС	КМС	МС	КМС
1. Уверенность в своих силах	0,8	3,5	$\pm 1,03$	$\pm 1,92$
2. Оценка силы соперников	1,9	3,8	$\pm 1,44$	$\pm 0,98$
3. Значимость соревнований	3,4	5,0	$\pm 1,71$	$\pm 1,92$
4. Ориентация на оценки других	1,9	4,6	$\pm 1,44$	$\pm 1,4$

Итак, МС уверены в своих силах, у них нет страха перед соперниками, на них не влияют сбивающие факторы по сравнению с КМС. Что же касается МСМК, то он имеет высокие показатели, так как является лидером в команде, имеет огромный опыт выступления в соревнованиях, особенно международного класса (таблица 2, рисунок 2).

Спортсмены готовы участвовать в соревнованиях: они уверены в себе, не обращают особого внимания на своих соперников, соревнования для них имеют большую значимость, мастера спорта высоко оценивают свои возможности, в отличие от кандидатов в мастера спорта. Это говорит о том, что спортсмены более низкой квалификации еще не совсем готовы психологически к выступлению в соревнованиях.



1 – уверенность в своих силах; 2 – оценка силы соперников;  
3 – значимость соревнований; 4 – ориентация на оценки других

Рисунок 2 – Отношение спортсменов к конкретному соревнованию

Выходя на старт, биатлонисты по-разному настраивались на гонку. Установка на борьбу, характеризующая активное, пассивное или отрицательное отношение к соревнованию самым прямым образом влияет на результат. Но не все смогли показать высокие результаты по различным причинам.

Мы рассмотрели результаты выступления испытуемых в республиканских соревнованиях (таблица 3). Выяснилось, что МСМК показал время 35,01 мин, а МС в среднем показали результат, равный 38,26 мин, тогда как КМС – 39,41 мин. Между МС и КМС разрыв составляет 3,25 мин. Это еще раз подтверждает, что спортсмены более высокой квалифи-

кации обладают более высоким уровнем психологической подготовки. Даже несмотря на показатель значимости соревнований, который у КМС выше, чем у МС и МСМК, последние выступили намного лучше, так как этот старт был для них промежуточным, а также МСМК, МС и КМС имеют существенные различия в подготовке и квалификации.

Таблица 3 – Результаты выступления биатлонистов в республиканских соревнованиях

Квалификация	Результат ( $\bar{x}$ , мин, с)
МСМК	35,01
МС	38,26
КМС	39,41

Итак, исследование оценки отношения к соревнованиям спортсменов высокой квалификации доказало нам, что психологический фактор играет в биатлоне немаловажную роль. Его значение особенно повышается, когда спортсмен соревнуется с равными по силам соперниками и выступает в ответственных соревнованиях, имеющих для него большое значение.

1. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – Т. 1. – 310 с.
2. Заика, В.М. Психологическая подготовка спортсменов-стрелков в соревновательном периоде / В.М. Заика // Мир спорта. – Минск: Олимпийская академия, 2005. – Вып. 4 (21). – С. 61–64.
3. Сагайдак, С.С. Психологические проблемы целевого построения карьеры / С.С. Сагайдак // Мир спорта. – Минск: Олимпийская академия, 2005. – Вып. 2 (19). – С. 53–56.
4. Ханин, Ю.Л. Диагностика и регуляция предсоревновательных состояний / Ю.Л. Ханин // Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 280 с.
5. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие для УОР / О.М. Чикова. – Минск: ИПП ГосЭкономика Республики Беларусь, 1993. – 76 с.

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Сидорова К.В., Русанова О.М.,*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Украина

Подготовка спортсменов высокого класса – процесс длительный и сложный, поэтому специалисты отмечают, что уже при начальной оценке перспективности детей к занятиям спортом необходимо учитывать уровень развития тех физических качеств, которые в дальнейшем будут содействовать успеху в спорте высших достижений [1, 5]. Это касается и гребного слалом, в котором от уровня развития координационных способностей зависит в дальнейшем способность детей к обучению.

Проблемы развития координационных способностей были предметом многих исследований: рассмотрены вопросы их развития у детей дошкольного возраста, апробированы новые современные методики определения уровня их развития [3, 4].

Техника движений в гребном слаломе имеет сложную структуру и требует проявления высокого уровня развития ряда координационных способностей. Сохранение равнове-