АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК СССР

ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

10.7
+
517.12
1510
5 122

На правах рукописи
УДК 37:15

Бабаян Арутюн Артаваздович

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА
(на примере тяжелой атлетики)

19.00.01 - общая психология

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва-1984 г.

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник О.В.ДАШКЕВИЧ

Официальные оппоненты: доктор психологических наук Р.С.НЕМОВ,

кандидат психологических наук Н.И.НАЁНКО.

Ведущее учреждение – Московский областной государственный институт физической культуры.

Защита диссертации состоится "29" января 1985 г. в 11[00] часов на заседании специализированного ученого Совета ордена Трудового Красного Знамени научно-исследовательского института общей и педагогической психологии АПН СССР.

Адрес: 103009, Москва, К-9, проспект Маркса, 20, корпус "В".

Автореферат разослан "10" декабря 1984 г.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь
специализированного Совета,
кандидат психологических наук Т.Н.БОРКОВА

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ.

ПРОБЛЕМА. Психическая готовность изучается в советской психологии в ряде аспектов. Широкую разработку получило исследование готовности как состояния. Неосознаваемые формы этого типа состояний детально изучались в русле концепции установки (Д.Н.Узнадзе и его школа). В нашем исследовании затрагивается иной аспект проблемы: механизм готовности как психического новообразования сознательно регулируемой деятельности, его структура, компонентный состав, предметное содержание компонентов, некоторые особенности его формирования в процессе становления развитой формы деятельности, характеризирующейся экстремальностью условий (спортивная деятельность тяжелоатлета).

Изучение готовности, как механизма психической регуляции деятельности, проводится нами с учетом итогов теоретических и экспериментальных работ,обосновывающих многокомпонентный состав и многоуровневую структуру психологического механизма готовности, как целостного психического образования (А.Г.Асмолов, М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович, А.Ц.Пуни).

Актуальность проблемы. В решениях XXУI съезда КПСС, в партийно-правительственных документах последних лет указывается на необходимость раскрытия внутренних резервов повышения эффективности общественно-значимых видов деятельности, повышения их интенсификации, всемерного увеличения производительности труда, подъема уровня достижений до международных стандартов.

В этом отношении изучение психологических факторов, обеспечивающих готовность к деятельности, приобретает высокую значимость.

Актуальность темы определяется также необходимостью решения задач, сформулированных в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и

АПЛС АНАЛАТНР
КФ СЕЛ

спорта" от II сентября I98I года, в котором подчеркивается важная роль формирования эмоционально-волевых качеств личности советского человека, готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Тема актуальна и в общепсихологическом плане. Исследования готовности спортсменов позволяют углубить познание механизмов психической регуляции деятельности в экстремальных условиях, уточнить структуру этих механизмов, разработать методы их исследования, средства формирования психических новообразований, регулирующая функция которых обеспечивает достижение высоких и устойчивых результатов деятельности.

Выполненное исследование является составной частью плана научно-исследовательских работ Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, а также тематики НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР.

Программа исследования базировалась на предварительном анализе тяжелоатлетического спорта, как вида спортивной деятельности. Он имеет ряд общих и специфических особенностей. Как и другие виды спортивной деятельности, тяжелоатлетический спорт характеризуется высокой социальной значительностью, интенсивностью тренировочных нагрузок, повышенной экстремальностью условий соревновательной борьбы. Не будучи профессиональной деятельностью, он по ряду параметров приобретает черты ведущей деятельности, требует от спортсмена многолетней включенности в наиболее активный период юношества и взрослости.

Специфика деятельности тяжелоатлета характеризуется необходимостью проявления субмаксимальных и максимальных силовых нагрузок, как на тренировках (спортсмены поднимают на одной тренировке до I0.000 кг суммарного веса), так и на соревнованиях; скоростно-си-

ловым характером двигательных операций; стабильностью темпо-ритмовой структуры действий, в которой высокая скорость перемежается с точной фиксацией снаряда и, в то же время, осуществляется контроль за перемещением центра тяжести тела и сохранением опорного положения; целостностью сложнокоординированных двигательных актов, ошибки в выполнении отдельных фаз которых ведут к неуспеху упражнения в целом. Выполнение "подходов" к снаряду осложняется тем, что его вес постоянно нарастает и спортсмен должен от попытки к попытке менять целевую установку на уровень мобилизации силовых качеств. Предусмотренный правилами лимит времени на подготовку к попытке предъявляет особые требования к экстренной мобилизации физических качеств и к поддержанию последних на оптимальном уровне на протяжении всего соревнования. Важное значение для успеха в соревновательной борьбе имеет ее тактические особенности: выбор веса штанги в первой попытке, масштабы его наращивания в последующих "подходах". Ситуация спортивного соперничества провоцирует факторы риска, что весьма часто приводит к неадекватным тактическим решениям и срывам. Все это актуализирует роль психологических регуляторных механизмов (самооценки, целеполагания, уверенности и др.).

Цель и задачи работы. Основная цель работы - изучение личностных факторов психической готовности спортсменов-тяжелоатлетов для научного обоснования путей формирования психической готовности и методов ее психодиагностики.

Работа направлена на решение следующих задач:

I. Выявить психологические показатели готовности, характеризующие личностный уровень психической регуляции высокоэффективной соревновательной деятельности спортсмена-тяжелоатлета (особенности самооценки, целеполагания, уверенности в достижении цели, качества личности и спортивного характера, обеспечивающие психичес-

кую регуляцию деятельности в экстремальных условиях).

2. Раскрыть структуру компонентов личностного уровня механизма психической готовности тяжелоатлета к достижению высоких результатов в ответственных соревнованиях.

3. Определить особенности психорегуляторного механизма готовности в зависимости от уровня спортивного мастерства и специфики тяжелоатлетического спорта.

4. Определить валидность "мотивационно-результативных" методик (О.В.Дашкевич), некоторых стандартизированных личностных опросников для психодиагностики готовности спортсмена-тяжелоатлета; разработать анкетную методику для объективного психологического изучения готовности тяжелоатлета к успешному выступлению в конкретных соревнованиях; дать практические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки спортсмена-тяжелоатлета с учетом результатов собственных исследований.

Научная новизна работы состоит в следующем.

Впервые выявлены личностные показатели психической готовности тяжелоатлета к достижению высоких результатов в ответственных соревнованиях, раскрыты их взаимосвязи в структуре психорегулирующего механизма готовности, разработаны модифицированные варианты интерпретации данных ряда методик (анкета В.Э.Мильмана), проведена валидизация некоторых методов психодиагностики и даны практические рекомендации по их использованию.

Теоретическая новизна работы состоит в том, что ее результаты экспериментально подтверждают важную роль деловой направленности личности для достижения эффективных и надежных результатов общественно-полезной деятельности. Показано важное значение в этом отношении адекватной самооценки, перспективного целеполагания, конкретизации этапных целей с учетом объективных условий деятельности.

В работе нашла реализацию критическая позиция в отношении зарубежных личностных тестов. В частности, показано, что данные стандартизированных личностных опросников (типа I6 PF , Р.Кэтелла) могут служить лишь подсобным средством исследований личностных факторов готовности. Действительное содержание личностных качеств, обуславливающих психическую готовность, раскрывается только при комплексном использовании этих методов с объективно-психологическими средствами исследования и при общей теоретико-методологической ориентации научного поиска на базе принципов марксистской психологической теории деятельности и личности.

Положения, выносимые на защиту.

I. Психическая готовность тяжелоатлета - целостное психическое новообразование, механизм которого имеет многоуровневую структуру и формируется в процессе спортивной деятельности. Развитие психической готовности охватывает все этапы становления спортивной деятельности и завершается на высшем уровне спортивного мастерства (спортсмены высшей квалификации).

2. В структуру психической готовности входят компоненты, характеризующие спортивную результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе, показатели мобилизации исполнительных функций, психологические характеристики личностных качеств, способностей к саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях спортивной деятельности, психологические показатели технико-тактического мастерства. Интегральной характеристикой высокой психической готовности является спортивно-деловая мотивация, адекватная самооценка, эффективная и надежная результативность спортивной деятельности тяжелоатлета.

3. Выявленные в исследовании показатели психической готовности и методы ее исследования, валидность которых для изучения психической готовности тяжелоатлета была подтверждена в нашей работе,

могут быть использованы в качестве критериев ("модельных психологических характеристик") психической готовности. Изучение компонентной структуры психической готовности позволяет осуществить комплексацию психолого-педагогических средств ее формирования и методов психического контроля за уровнем развития психической готовности.

Объектом исследования является спортивная деятельность в тяжелоатлетическом спорте на различных уровнях становления спортивного мастерства. К специфическим особенностям объекта относятся: общественная значимость деятельности, экстремальность условий, в частности, наличие околопредельных и предельных проявлений силовых качеств, взрывных усилий, требование выполнения больших объемов тренировочной работы, необходимость реализации подготовленности в условиях воздействия многочисленных стрессоров соревновательной обстановки.

Предмет исследования включал личностный уровень механизма психической регуляции спортивной деятельности тяжелоатлета, обеспечивающий высокоэффективную и стабильную результативность конкретных соревнований, рост спортивного мастерства в целом. В этой связи в предметной области особое внимание уделялось целеполаганию, уверенности в успехе, качествам "спортивного характера" и т.н. "неспецифическим" личностным качествам, имеющим отношение к различным видам деятельности и общения субъекта, объективным проявлениям психической регуляции, осуществляемой с участием этих механизмов в сфере двигательных операций и результатов действий и деятельности в целом.

Гипотеза состояла в следующем.

Современный тяжелоатлетический спорт предъявляет к личности тяжелоатлета - субъекту спортивной деятельности ряд объективных требований (см.выше), являющихся детерминантами формирования ме-

ханизма психической готовности на личностном уровне. Можно ожидать, что высокоэффективная и надежная результативность свойственна спортсменам, в мотивационной сфере которых доминируют мотивы спортивно-делового содержания, сформирована адекватная самооценка и целевая перспектива не общественнозначимые, крупномасштабные цели спортивной деятельности. Личностный уровень механизма психической готовности тяжелоатлета должен включать также комплекс эмоционально-волевых качеств, необходимых для эффективной регуляции деятельности в экстремальных условиях (адекватная самооценка, волевой самоконтроль, "эмоциональная устойчивость" и ряд др.). Наличие данных особенностей личности должно найти проявление в устойчивых особенностях этапного целеполагания, в адекватной уверенности в успехе соревновательных действий тяжелоатлета, адекватной мобилизации скоростно-силовых качеств на уровне двигательных операций, в высокой точности последних. Достигаемые при этом высокие спортивные результаты являются интегративным проявлением регулирующей функции механизма психической готовности, а их отражение в сознании субъекта - системообразующим фактором, цементирующим структуру этого механизма. Можно предполагать также, что личностный уровень механизма психической готовности окончательно формируется на высшей ступени спортивного мастерства и на уровне более низших квалификаций еще не представляет целостного психического новообразования.

Методы исследования (классификация дается по Б.Г.Ананьеву - 1976):

I) организационные методы - сравнительный метод. Исследование спортсменов 2-х групп, отличающихся по уровню спортивного мастерства (а) спортсмены первого разряда; б) кандидаты в мастера спорта и мастера спорта СССР); 2) эмпирические методы исследования (а) включенное наблюдение, б) интервьюирование, анкетирование.

Анкетирование проводилось с помощью "анкеты готовности тяжелоатлета", разработанной автором. Анкета позволяла выявить особенности перспективного и этапного целеполагания, уверенность в достижении соревновательных целей и ряд др. показателей; 3) естественный эксперимент в условиях спортивных соревнований и тренировок; 4) лабораторный эксперимент: мотивационно-результативные методики О.В. Дашкевича. Они позволяют проводить объективно-психологическое исследование регуляции деятельности в условиях, которые моделируют соревновательные ситуации, способствующие вовлечению ряда ведущих механизмов психорегуляции личностного уровня; 5) психодиагностические стандартизированные личностные опросники: а) шестнадцатифакторный личностный опросник Р.Кэтелла, б) опросник для определения специфических свойств личности спортсмена (В.Э.Мильман); 6) математико-статистические методы обработки данных с помощью ЭВМ: а) корреляционный анализ, б) факторный анализ.

Для уточнения данных корреляционного анализа использовался метод построения и анализа корреляционных плеяд; 7) интерпретационные методы: а) генетический метод - в работе изучалась готовность 2-х групп спортсменов, находящихся на качественно различных ступенях развития спортивного мастерства; б) структурный метод - обращенный на решение задачи изучения структуры готовности, анализ ее компонентов и связей между ними.

Исследование проводилось в течение четырех лет с 1977 по 1980 гг. Экспериментальную группу в количестве 57 человек составляли студенты института физической культуры (Арм.ГИФК), специализировавшиеся по тяжелой атлетике, члены сборной команды СССР и республики. Стаж занятий тяжелоатлетическим спортом от 4-х до 12 лет. Исследование проводилось в лабораторных условиях, на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Практическая значимость работы. Результаты проведенных на-

ми исследований содержат: во-первых, научное обоснование для разработки системы средств формирования психической готовности в процессе психологической подготовки; во-вторых, практически важным итогом работы является подтверждение валидности комплекса средств психодиагностики и выявление показателей психической готовности спортсмена; в-третьих, выявление значимых для психической готовности особенностей направленности личности спортсмена, самооценки, эмоционально-волевых качеств позволяет определить психолого-педагогические ориентиры воспитательного процесса, направленного на формирование личности спортсмена. Результаты работы использованы для повышения эффективности общей и непосредственной (к конкретному соревнованию) подготовки спортсмена-тяжелоатлета, а также для совершенствования курса психологии спорта (разделы "Психологическая подготовка", "Психологические особенности личности" и в ряде др.).

Апробация работы. Результаты исследования обсуждались и были одобрены на заседаниях лаборатории спортивной психологии и психогигиены Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры в 1977-1981 гг., на Всесоюзной конференции молодых ученых "Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности" (Симферополь, 1983 г.), на республиканских научных конференциях Арм.ССР (Ереван, с 1976 по 1983 гг.).

Практическая реализация результатов работы. Результаты работы внедрены в практику подготовки высококвалифицированных спортсменов (сборная команда Армянской ССР по тяжелой атлетике, 1979-1983 гг.), в процессе подготовки и совершенствования тренерских кадров (учебный процесс в институте физической культуры - тренерская, педагогическая практика, курсы усовершенствования тренеров и педагогов, работа республиканского тренерского совета по тяжелой атлетике).

Структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Работа имеет объем I87 страниц машинописного текста, содержит 6 рисунков, 2I таблицу и одну фотографию. Библиографический указатель включает 220 наименований на русском и II на иностранном языках.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении дано обоснование актуальности проблемы, раскрываются научная новизна и практическая значимость работы.

Первая глава содержит анализ проблемы психической готовности к деятельности в общей психологии и психологии спорта. В ней дается психологическая характеристика тяжелоатлетического спорта, формулируются проблема, цель, задачи, гипотеза исследования, описываются методы и организация работы.

Психическая готовность человека к деятельности начала изучаться сравнительно недавно. Однако в различных прикладных областях психологии - психологии труда, спорта, инженерной, космической, военной и педагогической психологии, изучающих психическую готовность, уже получены значительные результаты. Психическая готовность к тому или иному виду деятельности понимается как существенная характеристика психической регуляции деятельности, обеспечивающая повышение работоспособности, мобилизацию потенциальных возможностей на достижение эффективных и надежных результатов.

Многие авторы рассматривают психическую готовность к деятльности как разновидность психических состояний (Н.Д.Левитов, I964). Весьма часто выделяются отдельные аспекты рассмотрения готовности и соответствующие им понятия: "бдительность", "настроенность", "предстартовое состояние" и др. (Л.С.Нерсесян, В.Н.Пушкин, I969; А.П.Самонов, I972; Б.Ф.Ломов, I966; В.С.Мерлин, I97I; Г.М.Гуре-

вич, 1970; О.А.Конопкин, 1980 и др.).

Большое число работ, имеющих отношение к проблеме готовности, посвящено изучению состояния психической напряженности или стресса. В данном случае в аспекте готовности рассматривается устойчивость (толерантность) к стрессу (Б.А.Вяткин, 1978, 1981; Л.А.Китаев-Смык, 1983; В.Л.Марищук, 1962,1967,1982 и др.; Н.И. Наенко, О.В.Овчинникова, 1970; В.В.Суворова, 1964; Л.М.Аболин, 1973; В.А.Плахтиенко, Ю.Н.Блудов, 1973; Е.А.Плахтиенко, 1983).

Следует отметить, что в работах прикладного характера при рассмотрении предпосылок готовности к деятельности, исследователи недостаточное внимание уделяют анализу целостного психорегуляторного механизма готовности, его многоуровневого строения, компонентной структуры. В этом отношении выгодно отличаются работы О.А.Конопкина, 1980 и др., Н.И.Наенко и О.В.Овчинниковой, 1970, 1968; М.И.Дьяченко и Л.А.Кандыбович, 1976 и некоторые другие, в которых вопросы готовности рассматриваются в аспекте психологической теории деятельности. В то же время остаются недостаточно разработанными вопросы изучения личностного уровня регуляции психической готовности к достижению высоких результатов в различных видах деятельности. Более продвинутыми оказались исследования по педагогической психологии, посвященные изучению роли самооценки, как личностного фактора готовности к учебной деятельности (Л.И. Божович, 1968,1972; Л.С.Славина, 1966; Б.И.Савонько, 1970; Ю.Н. Кулюткин и Г.С.Сухобская, 1971; А.И.Липкина, 1976).

Проблема готовности спортсмена к соревновательной деятельности широко разрабатывается и в психологии спорта. Экспериментальные и теоретические исследования, проведенные сотрудниками ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта под руководством А.Ц.Пуни (А.А.Гантткин, А.С.Егоров, Р.М.Загайнов, Ю.Я.Киселев, В.К.Петрович, В.И.Секун, А.Б.Ливмане, Ю.Е.Сысоев и др.) послужили основанием для выявления

структурных компонентов состояния психической готовности к соревнованию в различных видах спорта. Весьма существенен в этом отношении вклад, сделанный работами П.А.Рудика, Г.М.Гагаевой, Б.А. Вяткина, Е.Г.Козлова, В.В.Маркелова и ряда др. психологов спорта.

В последние годы выполнен ряд работ, в которых отдельные аспекты проблемы готовности рассматриваются в позиции психологической теории деятельности, к ним, в частности, относятся исследования О.В.Дашкевича (I970-I983); В.А.Демина (I975); Т.Т.Джамгарова (I979); П.А.Жорова (I978); В.А.Зобкова (I978-I982).

Анализ состояния проблемы психической готовности в психологии спорта завершается психологической характеристикой тяжелоатлетического спорта, его общих и специфических особенностей.

Результаты исследования. В первом разделе "Показатели психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов, выявляемые в условиях спортивной деятельности", представлен анализ данных, касающихся ведущих компонентов спортивного действия и деятельности: перспективных и этапных целей, уверенности спортсменов в их достижении, параметров эффективности и стабильности спортивных результатов. Последние рассматриваются в качестве важнейшего критерия для определения готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

Итоги этих исследований, выполненных с использованием метода корреляционного анализа, показали, что наиболее информативными показателями результативности соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации являются: I) личный рекорд, 2)средний соревновательный результат, 3) показатель эффективности соревновательного результата (разность среднего соревновательного результата и личного рекорда). Весь этот результативный комплекс показателей представляет собой интегративное проявление готовности к соревновательной деятельности.

Показатели результативности были использованы для выявления т.н. "основных" (непосредственно и достоверно связанных со спортивными результатами) психодиагностических критериев готовности. К таковым, прежде всего, были отнесены показатели перспективных целей (временные интервалы достижения перспективных целей "Чемпион Мира", "Чемпион Европы", "Чемпион СССР", "Чемпион республики"), показатели этапных целей, характеризующие разностные отношения "идеальной", "реальной" целей[x)], начального веса в соревнованиях и личного рекорда, позволяющие судить о том, как спортсмен, проявляющий готовность, ставит этапные цели, из каких источников черпает он предметное содержание при постановке этих целей. В частности, было показано, что наиболее отдаленная целевая перспектива оптимально проектируется на 3,5 ± 0,4 года в будущее, что о готовности к достижению высоких спортивных результатов свидетельствует "разумно осторожная" постановка исходной этапной цели в соревновании ("начальный вес" первого подхода к штанге), высокий уровень реальной цели, приближающийся к личному рекорду, оптимально высокий уровень идеальной цели, превышающий личный рекорд и в то же время сохраняющий определенную сближенность с реальной целью.

Было обнаружено также, что с показателями высокого спортивного результата достоверно коррелирует уверенность в достижении наиболее отдаленной и трудной перспективной цели – стать "Чемпионом Мира", выраженность которой составила у спортсменов-штангистов 80±4 % (по I00 % шкале уверенности). (См.таблицу).

---

x) "Идеальная цель" – максимально возможный прогнозируемый спортивный результат, достижимый в наиболее благоприятных условиях. "Реальная цель" – минимальный прогнозируемый результат, достижение которого способно вызвать чувство удовлетворения.

Таблица

Показатели психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов к достижению высокого соревновательного результата

Наименование показателя	Методика	M ± m
I. Эмоционально-волевые качества личности и свойства спортивного характера	I6 PF	
1. [illegible] – Самоконтроль (в баллах)	Р.Кэтелла	>6,3±0,4
2. [illegible] – Рассудочность (в баллах)	–"–	>6,4±0,4
3. [illegible] – Реалистичность (в баллах)	–"–	>5,8±0,4
4. [illegible] – Самостоятельность (в баллах)	–"–	>4,9±0,4
5. Саморегуляция (в баллах)	В.Э.Мильмана	>8,6±0,5
6. Соревновательная эмоциональная устойчивость (в баллах)	–"–	>7,5±0,6
7. Предстартовое состояние "спокойной уверенности" (в баллах)	–"–	>3,3±0,2
8. Чувствительность к стрессорам внешней и внутренней неопределенности (в баллах)	–"–	<3,I±0,5
II. Целеполагание		
I. Отдаленность перспективной цели "Чемпион Мира" (в годах)	Субъективный отчет	<3,5±0,4
2. Разность этапных целей ("реальная" цель – "начальный вес") (в кг)	Субъективный отчет и объективный анализ	<2,0±0,6 рывок <3,0±0,9 толчок
3. Разность этапных целей ("идеальная" цель – "личный рекорд") (в кг)	Субъективный отчет	<I0,7±I,3
4. Разность этапных целей ("идеальная" цель – "реальная" цель) (в кг)	–"–	<I3,5±2,0
5. Разность этапных целей ("реальная" цель – "личный рекорд") (в кг)	–"–	>2,8±I,3
6. Перспективная цель (прогноз уровня достижений на будущее) (в баллах "трудности" задач)	МР-I	>8,9±0,I
III. Уверенность		
I. Уверенность в достижении целевой перспективы "Чемпион Мира" (в %)	Субъективный отчет	80,0±4,I
2. Уверенность в успехе (в %)	МР-I	83±2%
IУ. Психомоторные операции		
I. Время сложной двигательной реакции в серии "Трудная скоростная задача"(м/сек)	МР-2	<254±II
2. Время мобилизации (убыстрение реакций на трудных задачах по сравнению с легкими) (в м/сек)	МР-2	<52±2

Примечание: знаки ">", "<" означают тенденцию выраженности показателя, характеризующую психическую готовность.

Наряду с перечисленными выше "основными" показателями готовности, характеризующими целеполагание и уверенность в соревновательной деятельности, были выявлены "дополнительные" показатели готовности, достоверно коррелирующие с "основными" показателями. К ним отнесены уверенность в достижении перспективных целей меньшего масштаба и уверенность достижений "реальной" и "идеальной" этапной цели.

Данная процедура выявления "основных" и "дополнительных" показателей готовности при использовании различных психодиагностических средств (см.ниже) в дальнейшем сохранялась.

В разделе "Показатели психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов, выявляемые в условиях лабораторного эксперимента, моделирующего соревновательную деятельность" излагаются данные, полученные с помощью "мотивационно-результативных методик № I и № 2 О.В.Дашкевича (МР-I и МР-2 методики), моделирующих экстремальные условия соревнований.

Эти методики позволяют выявить три группы объективно-психологических показателей: а) показатели результативности (скорость и точность двигательных операций), б) показатели целеполагания, в) показатели эмоциональных переживаний уверенности в достижении успеха.

К "основным" показателям психической готовности (по данным корреляционного анализа) были отнесены:

I) показатель мобилизации (убыстрения) скорости психомоторных операций при переходе от "легких" задач к "трудным" (на 52+2 м/сек или I7,3% от времени сложной двигательной реакции на "легких" задачах); 2) показатель "точности" ошибочного реагирования на "трудных" задачах (не более 30+3% ошибочных реакций на тормозные сигналы); 3) показатели, характеризующие высокий уровень притязаний, - высокая перспективная цель, настойчивость при "неуспехе",

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

решительность при выборе более трудных задач; 4) уверенность в достижении успеха. Наряду с "основными" выявлен ряд "дополнительных" показателей психической готовности.(См.таблицу).

Итоги данного раздела исследовательской программы подтвердили валидность мотивационно-результативных методик С.В.Даниевича для психодиагностики психической готовности спортивной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов.

В разделе "Показатели психической готовности тяжелоатлетов высокой квалификации по данным стандартизированных самоотчетов о соревновательной деятельности (анкетные методики В.Э.Мильмана)" рассмотрены результаты исследования, полученные с помощью анкет "надежность соревновательной деятельности", "психические состояния" и "индивидуальный стиль спортивной деятельности", разработанных В.Э.Мильманом. Данные методики позволяют выявить качества "спортивного характера", благоприятствующие достижению высоких спортивных результатов.

Было установлено, что психическая готовность связана с более высоким уровнем сформированности таких качеств, как "соревновательная мотивация", "саморегуляция", "соревновательная эмоциональная устойчивость", "способность к формированию предстартового состояния спокойной уверенности", а также с более низкой выраженностью " чувствительности к стрессорам внешней и внутренней значимости и внешней неопределенности" и "склонности к внешней ориентации сознания" (т.е. к повышенной помехоустойчивости к внешним "раздражителям"). (См.таблицу). Наряду с этим был выявлен ряд "дополнительных" показателей готовности.

В разделе "Показатели психической готовности тяжелоатлетов высокой квалификации по данным стандартизированных самоотчетов об особенностях устойчивых форм поведения" проведен анализ результатов исследования с помощью анкеты Кэтелла. Как известно, "фак-

торный анализ" личности с помощью данного опросника обладает целым рядом недостатков в связи с теоретико-методологической несостоятельностью процедурных и интерпретационных приемов, использованных автором теста. Сохраняя критическое отношение к данному средству анализа личности, мы сделали попытку его применения при условии соотнесения получаемых данных с объективно-психологическими показателями личности и деятельности спортсмена и их интерпретации с учетом принципов деятельностно-личностного подхода, реализуемого советской психологической наукой.

Было показано, что к "основным" показателям готовности относятся следующие "факторы", выявляемые с помощью данной методики: $+Q_3$; $-M$; $-J$; $+Q_2$ к дополнительным; $+Q_1$; $+B$; $+G$; $+C$; $-L$. Их содержательная интерпретация свидетельствует о выраженности у спортсменов, характеризующихся высоким уровнем готовности, таких качеств, как чувство ответственности, практичность, добросовестность, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, инициативность, мужество, высокий самоконтроль, самостоятельность, уверенность в себе, реалистическая оценка в преодолении трудностей, устойчивость к социальным оценкам при "успехе" и "неуспехе" действий, эмоциональная устойчивость, новаторство, непристижность, добросовестность, более высокий уровень интеллектуальных способностей. (См.таблицу).

Весь комплекс этих качеств характера, по-видимому, свидетельствует о деловой направленности личности спортсменов, проявляющих готовность, о выраженности их волевых качеств и эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

В разделах "Факторная структура психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов" и "Тенденции формирования психической готовности по данным сравнительной оценки результатов факторного анализа спортсменов разного уровня мастерства" проведено

сопоставление результатов исследования двух групп спортсменов.

Особенности механизма психической готовности тяжелоатлета изучались на различных уровнях спортивного мастерства. Для решения этой задачи использовались данные корреляционного и факторного анализа показателей всей совокупности методик, полученные при исследовании спортсменов двух квалификационных групп: а) спортсменов I спортивного разряда (средний стаж 4 года) и б) мастеров спорта (средний стаж 7 лет). При сравнительной оценке результатов исследования обеих групп было обнаружено, что несмотря на то, что 80% показателей, характеризующих готовность совпадало у представителей обеих групп, имеются существенные различия в степени, взаимосвязанности отдельных показателей готовности. У мастеров спорта был обнаружен самостоятельный фактор готовности (первый фактор), несущий наибольший факторный вес и включающий показатели результативности с большими весовыми значениями, наряду с многими другими показателями готовности. У тяжелоатлетов первого разряда данный фактор отсутствовал, а показатели результативности вообще не получили значимых факторных нагрузок.

Все это дает основание утверждать, что механизм психической готовности спортсменов более низкой квалификации еще находится в процессе становления. Его целостная многокомпонентная структура, в которой системообразующим фактором является спортивный результат, формируется лишь на этапе высшего спортивного мастерства. В качестве психологического новообразования он представляет собой, таким образом, неотъемлемую психологическую характеристику субъекта развитой формы спортивной деятельности.

В заключительном разделе "Обобщение результатов исследования" обсуждается новизна результатов работы, подводятся итоги в целом.

В Ы В О Д Ы

I. Психическая готовность является интегративным многоуровневым новообразованием. Ее психологический механизм включает личностные факторы. Формирование психической готовности охватывает все этапы роста спортивного мастерства. В развитой форме спортивной деятельности (спортсмены высшей квалификации) психическая готовность становится неотъемлемой стороной спортивного мастерства, психорегуляторным механизмом деятельности, обеспечивающим достижение рекордных результатов. На уровне высокого спортивного мастерства психическая готовность имеет целостную структуру, в которую включены компоненты, связанные с проявлениями спортивной результативности, целеполагания, уверенности в успехе, активности исполнительных двигательных операций. Ее характеризует комплекс эмоционально-волевых качеств личности. Это подтверждается, в частности, результатами факторного анализа - наличием у мастеров спорта особого фактора психической готовности, несущего наибольшую факторную нагрузку и объединяющего в себе значительное количество показателей психической готовности.

2. Ведущими показателями психической готовности тяжелоатлета является высокая результативность соревновательной деятельности, выявляемая как в естественных условиях, так и в условиях лабораторного эксперимента, моделирующего соревновательную деятельность. Они являются интегративным выражением психической готовности и могут служить основанием для выявления всех других показателей психической готовности. К ним относятся: личный рекорд, средний соревновательный результат, показатель мобилизации скоростных качеств при решении трудных задач, оптимальное сочетание скорости и точности двигательных операций.

3. Основными показателями психической готовности, непосредст-

венно коррелирующими со спортивным результатом, являются характеристики перспективного и этапного целеполагания, выявленные в спортивной деятельности и в лабораторных условиях (методика МР-I, О.В.Дашкевича). К ним относятся: близость достижения перспективных целей "чемпион Мир, Европы, СССР, республики" (соответственно менее чем на 3,5; 2,8; I,3 года); высокие этапные цели ("реальная цель", "идеальная цель", "цель первой попытки в соревновании"); адекватно высокий уровень перспективной цели, выявляемой в лабораторном эксперименте; проявление волевых качеств "решительности" и "настойчивости" в целеполагании в тех же условиях. Важное психодиагностическое значение для выявления готовности имеет соотношение этапных целей соревновательной деятельности. Спортсмены, обладающие психической готовностью, проявляют разумную осторожность при выборе начального соревновательного веса, формируют высокий уровень "реальной цели", адекватно высокий уровень идеальной цели".

4. К основным показателям психической готовности относится уверенность в успехе достижения максимально трудной перспективной цели - "Мирового рекорда". Адекватный уровень уверенности составляет в данном случае 80+4%. Уверенность в успехе, в ситуации максимальной мобилизации (методика МР-I), также является основным показателем психической готовности, ее оптимальная выраженность составляет 83+2 %. Показатели уверенности в достижении перспективных целей меньшего масштаба, в этапных целях соревновательной деятельности, а также уверенность в ситуации "неуспеха" (методика МР-I) являются дополнительными показателями психической готовности, так как коррелируют со спортивным результатом опосредованно.

5. Объективно-психологические показатели готовности существенно дополняются субъективно-психологическими ее характеристиками (данные, получаемые с помощью стандартизированных личностных

опросников Р.Кэтелла и В.Э.Мильмана). Психическая готовность свойственна спортсменам-тяжелоатлетам, которых отличают такие качества спортивного характера (методика В.Э.Мильмана), как высокая выраженность соревновательной мотивации, саморегуляции, соревновательной эмоциональной устойчивости, стабильности - помехоустойчивости, склонности к возникновению предстартового состояния "спокойной уверенности", низкая выраженность чувствительности к различного рода стрессорам соревновательной обстановки.

По данным методики Р.Кэтелла спортсмены, проявляющие психическую готовность, характеризуются личностным профилем, представленным факторами: $+Q_2$; $+Q_3$; $-M$; $-I$ (основные показатели готовности) и $+Q_1$; $+B$; $+G$; $+C$ (дополнительные показатели готовности).

6. Анализ содержания всей совокупности объективно-психологических показателей и субъективно-психологических характеристик качеств личности свидетельствует о спортивно-деловой, коллективистической направленности личности и адекватной самооценке спортсменов, проявляющих психическую готовность, о выраженности у них эмоционально-волевых качеств и способностей к саморегуляции, обеспечивающих высокий уровень психической регуляции деятельности в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Результаты работы, взятые в целом, позволили сделать ряд практических рекомендаций тренерам и спортсменам по совершенствованию содержания и методов общей и непосредственной (к конкретному соревнованию) психологической подготовки штангистов.

Основное содержание работы изложено автором в следующих научных публикациях:

I. Особенности психической надежности в различных видах спорта. - В сб.: Тезисы VI республиканской научно-методической конференции, посвященной 60-летию Великой Октябрьской социалистической

революции, Ереван, 1977, с.10-12.

2. Зависимость эффективности мобилизационной готовности тяжелоатлетов от психологических особенностей их личности. - В сб.: Тезисы УП республиканской научно-методической конференции. Ереван, 1978, с.13-15.

3. Некоторые особенности соревновательной психической надежности у юных тяжелоатлетов. - В сб.: Тезисы УШ республиканской научно-методической конференции. Ереван, 1979, с.73-74.

4. Особенности индивидуального стиля деятельности тяжелоатлетов разной квалификации. - В сб.: Тезисы IX республиканской научно-методической конференции "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов". Ереван, 1980,с.58-60.

5. Некоторые факторы психической подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов. Тезисы докладов X республиканской научно-методической конференции. Ереван, 1981, с.63-64.

6. Особенности предстартовых состояний тяжелоатлетов в связи с их подготовленностью. - В сб.: Тезисы X республиканской научно-методической конференции "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов". Ереван, 1981, с.65-66.

7. Психологический анализ показателей естественно соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов. - В сб.: Тезисы XI республиканской конференции "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов", Ереван, 1982, с.68-70.

8. Структура модельных характеристик психической готовности тяжелоатлетов к соревновательной деятельности. - В сб.: Тезисы XП республиканской научно-методической конференции "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов", Ереван, 1983, с.68-69.

9. Личностные факторы эмоционально-волевой регуляции в экст-

ремальных условиях. - В сб.: Тезисы докладов Всесоюзной конференции молодых ученых "Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности", Симферополь, 1983, с.51-52. (в соавторстве с О.В. Дашкевичем).

10. Личностные факторы психической готовности высококвалифицированных тяжелоатлетов к достижению рекордных результатов. - В сб.: Тезисы XII республиканской научно-методической конференции "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов". Ереван, 1983, с.66-68.

Отзывы на автореферат в двух экземплярах с заверенными подписями направлять по адресу: 103009, Москва, К-9, проспект К.Маркса, 20, корпус "Б".