

Малкин В.Р., Пиратинский А.Е., Саулевич А.
(УГТУ-УПИ, Екатеринбург)

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА-СКАЛОЛАЗА ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ

Решение проблемы выведения спортсмена на оптимальный уровень психической готовности к ответственным соревнованиям является одной из актуальных задач для спортивной психологической науки.

Это подтверждают по определению исследования психической готовности спортсмена-скалолаза к выступлению в ответственном соревновании. Эти исследования показали, что даже спортсменам, членам сборной команды России не всегда удается выходить на уровень оптимальной психической готовности к ответственным соревнованиям

Так анализ психической готовности участников Кубка и чемпионата Мира и России показал, что ряду спортсменов не удалось выйти на уровень оптимальной психической готовности к данным важнейшим для них соревнованиям.

Спортсмен В. из 3-х анализируемых соревнованиях только на кубке Мира находился в зоне мобилизации и ожидания успеха, имея такие психологические показатели:

Интегральный показатель готовности - 6,7 (из 10 баллов)

Уровень тревоги 5; Способность к самоконтролю -6,2; Мотивация достижения -6,9;

Уровень возбуждения- 6,0.

На чемпионате России спортсмен находился в зоне тревоги:

Интегральный показатель -4,7; Тревога- 6,9; Самоконтроль- 6,0;

Мотивация достижения- 5; Уровень возбуждения - 6,2.

На кубке России спортсмен находился в зоне – возбуждения:

Интегральный показатель- 4,8; Тревога- 6,3; Самоконтроль- 5,2;

Мотивация достижения – 6,1; Уровень возбуждения - 7,0.

Аналогичные данные были получены у члена сборной команды России спортсменки Е.

На 3-х самых ответственных соревнования она находилась или в зоне возбуждения или в зоне тревоги.

Первенство Мира - зона возбуждения и несобранности:

Интегральный показатель- 5,8; Тревога- 6,2; Самоконтроль – 5;

Мотивация достижения – 6,0; Уровень возбуждения – 6,9.

Кубок Мира - зона возбуждения и несобранности;

Интегральный показатель- 6,5; Тревога 5,4; Самоконтроль – 3,8;
Мотивация – 6,7; Уровень возбуждения – 8,4.

Чемпионат России - зона тревоги;

Интегральный показатель - 4,7; Тревога – 6,9; Самоконтроль – 6,0;
Мотивация – 5,0;

Уровень возбуждения – 6,2.

Эти данные позволяют считать, что данным спортсменам не удалось выйти на оптимальный уровень психической готовности к ответственным соревнованиям. В результате только в 2 случаях из 6 они выступили успешно, в 3 соревнованиях - неудачно. Тем самым можно считать, что спортсмены не владеют искусством выхода на оптимальный уровень психической готовности к наиболее ответственным стартам и результат их выступления во многом зависит от других, не подконтрольных спортсмену факторов. Естественно это формирует у них состояние неуверенности перед соревнованиями, что не способствует успешному выступлению.

В тоже время технология выведения спортсмена на оптимальный уровень психической готовности разработана и позволяет решать данную проблему. Исследования, проведенные в процессе использования технологии выведения спортсмена на Пик психической готовности к конкретному соревнованию на основе принципа регуляции психического напряжения в предсоревновательные дни (В.Малкин) показало ее достаточную эффективность при решении этой задачи.

Показатели спортсменки С.- члена сборной России на 3 соревнованиях.

Первенство Мира – зона мобилизации;

Интегральный показатель - 6,7; Тревога – 5; Самоконтроль – 6,2;
Мотивация – 6,9;

Уровень возбуждения – 6,0.

Кубок Мира – зона возбуждения;

Интегральный показатель - 5,8; Тревога – 6,2; Самоконтроль – 5,0;
Мотивация – 6,0;

Уровень возбуждения – 6,9.

Кубок России - зона мобилизации.

Интегральный показатель – 6,7; Тревога – 5; Самоконтроль – 6,2;
Мотивация – 6,9;

Уровень возбуждения – 6,0.

Спортсмен С.

Первенство Мира – зона мобилизации.

Интегральный показатель – 6,7; Тревога – 5; Самоконтроль –6,2;
Мотивация – 6,9;

Уровень возбуждения – 6,0.

Кубок Мира - зона мобилизации.

Интегральный показатель – 8,5; Тревога – 3,3; Самоконтроль –7,2;
Мотивация – 8,7;

Уровень возбуждения -4,4.

Кубок России – зона мобилизации.

Интегральный показатель – 6,7; Тревога – 5; Самоконтроль –6,2;
Мотивация – 6,9;

Уровень возбуждения – 6,0.

Таким образом, данные спортсмен , использовавшим технологию регуляции психического напряжения при подготовке к ответственным соревнованиям, в 5 случаях из 6 находились в зоне мобилизации. В итоге спортсмены в 3 случаях выступили на самом высоком уровне и только в одном случае неудачно.

Данные, полученные в результате исследования позволяют считать, что использование технологии основанной на принципе регуляции психического напряжения дают возможность более целенаправленно выводить спортсмена на уровень психической готовности к ответственному соревнованию.

Пешков А.А. (СГУ, г. Сургут)

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В рассмотрении проблемы подготовки конкурентоспособного специалиста в области физической культуры особое место занимает вопрос формирования компетентности будущего профессионала указанной отрасли. С педагогических позиций подготовка специалиста должна основываться на овладении соответствующими компетенциями, по преимуществу носящие практический характер и являющиеся базовыми компетенциями.