

УДК 159.98

**Буриков Александр Владимирович**

*кандидат биологических наук, доцент,  
профессор кафедры физической подготовки*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны*

**Burikov Alexander**

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,*

*Professor, Department of Physical Training*

*Yaroslavl Higher Military School of Air Defense*

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORT**

***Аннотация.** В статье рассматриваются причины различных видов агрессии в зависимости от уровня их подготовки. Отмечается, что спортивная деятельность в различных видах спорта требует от спортсменов развития большого комплекса психических процессов.*

*В результате проведенного исследования подтверждено наличие у спортсменов различной квалификации существование отличия в уровне самооценки и проявлениях агрессивного поведения в зависимости от предпочтений в мотивационно-потребностной сфере личности.*

***Ключевые слова:** спортсмен, психологическая подготовка, спортивная квалификация, агрессия, самоуважение.*

***Summary.** The article discusses the causes of various types of aggression, depending on their level of preparation. It is noted that sports activities in various sports require the development of a large complex of mental processes from athletes.*

*As a result of the study, it was confirmed that there was a difference in the level of self-esteem and manifestations of aggressive behavior in athletes of various qualifications depending on preferences in the motivational and need sphere of the individual.*

**Key words:** *athlete, psychological training, sports qualification, aggression, self-esteem.*

Проблема психологической подготовки спортсменов вне зависимости от вида спорта в современном мире, особенно в российских условиях, по мнению ряда авторов, является чрезвычайно актуальной как с точки зрения науки, так и с позиции социальной практики.

Спортивная деятельность в различных видах спорта характеризуется неуклонным и значительным ростом спортивных результатов, огромной затратой участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии, то есть как физическими так и психическими энергозатратами. По мнению ряда психологов, занимающихся данной проблематикой, даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические качества и психологические черты личности.

При изучении формирования психологической устойчивости нами было установлено, что накопленная энергия может выразиться в тех или иных формах агрессии, и психологическая подготовка спортсмена в связи с этим имеет такое же большое значение, поскольку иначе повышая настрой спортсмена на победу, мы повышаем его агрессивность.

При изучении формирования психологической устойчивости курсантов-спортсменов высшего военного учебного заведения нами установлено, что отличительной особенностью спортивной деятельности и

современного спорта, по сравнению со многими другими видами деятельности, является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей, выдержка, терпеливость и психологическая выносливость.

Многие исследования психологов посвящены изучению настойчивости, терпеливости, упорству спортсменов, но немаловажную роль в психологической подготовке спортсменов играет и самооценка, поскольку от нее будет зависеть адекватная оценка своих возможностей, оптимальная подготовка к соревнованиям, учет возможностей личности. При анализе соревновательной деятельности лыжников-гонщиков различной квалификации нами было установлено, что спортсмены высокого класса имеют эмоциональный самоконтроль, агрессивность, высокий уровень интеллектуального развития, активны, обладают твердым характером [2. с. 150].

Изучив литературные источники по данной теме нами были сделаны следующие выводы:

1. Агрессивность свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных методов для достижения своих целей. Существует две формы проявления агрессии: не деструктивная агрессивность и враждебная деструктивность.

2. Самооценка и агрессивность связаны друг с другом следующим образом: Регулярная невозможность удовлетворить собственные потребности может вызвать агрессию. Адекватная самооценка способствует конструктивному выражению неудовлетворенности собой и другими.

3. Занятия разнообразными видами спортивной деятельности способствует конструктивному преобразованию негативных агрессивных тенденций.

4. Спортсмены высокого класса обладают такими личностными чертами, как эмоциональный самоконтроль, позволяющий сдерживать высокую агрессивность и тревожность, высокий уровень интеллектуального развития, сильная нервная система.

На основании выше изложенного мною была определены цель и задачи данной работы.

Целью наших исследований является сравнительный анализ проявлений агрессивности и самооценки у спортсменов разного уровня (начинающих, юниоров, мастеров) и личностей, не имеющих стойко выраженных интересов.

Для её достижения мы провели исследование уровня самооценки и агрессивности спортсменов разного уровня (начинающих, юниоров, мастеров) и личностей, не имеющих стойко выраженных интересов, сравнить вышеуказанные группы.

В исследовательской работе приняло участие 120 человек:

- спортсмены (опытные), занимающиеся спортом более 4 лет и имеющие спортивные разряды мастера спорта и кандидата в мастера спорта: 24 человек в возрасте 13-29 лет (10 мальчиков, 14 девочек);
- спортсмены (юниоры), занимающиеся спортом более 2 лет и имеющие спортивные разряды от 1 до 3: 36 человек в возрасте 15-16 лет (20 мальчиков, 16 девочек);
- спортсмены (начинающие): 26 человек в возрасте 15-16 лет (15 мальчиков, 11 девочек);
- личности, не имеющие стойко выраженных интересов: 34 человека в возрасте 13-17 лет (11 мальчиков, 23 девочек).

Проведенный нами анализ уровня самооценки показал, что у спортсменов, профессионально занимающихся спортом и личностей, не имеющих стойких интересов, процент людей больше всего имеет высокую самооценку, а вот юниоры, т.е. тот, кто уже немного добился в спорте и

начинающие спортсмены имеют завышенную самооценку. Причем эти отличия значимые.

Полученные нами результаты совпали с результатами исследований других авторов. При проведении анализа уровня агрессивности отмечено, что физическая агрессия, негативизм и вербальная агрессия ярче всех выражена у спортсменов юниоров, косвенная агрессия и обида у опытных спортсменов, раздражение, подозрительность и чувство вины больше всех выражена у людей, не имеющих стойко выраженных интересов [1, с.27].

Кроме этого, самочувствие, активность и настроение выше всех выражена у опытных спортсменов, а также есть высокий показатель самочувствия у спортсменов массовых спортивных разрядов. Ранее нами было подтверждено, что самые низкие показатели у людей, не имеющих стойко выраженных интересов. Достоверных отличий выявлено не было между разными группами, что может говорить о том, что само по себе самочувствие, активность и настроение не обязательно связано со стойкими интересами, т.е. направленность мотивационной и потребностной сфер личности.

На основании изученных материалов мы установили, что при различных интересах спортсменов различной квалификации вне зависимости от вида спорта преобладают различные виды агрессии. Основной проделанной задачей работы являлась проверка подлинности выдвинутой гипотезы, которая заключалась в существовании отличия в уровне самооценки и проявлениях агрессивного поведения в зависимости от предпочтений в мотивационно-потребностной сфере личности.

Таким образом, спортивная деятельность в ее различных видах требует от спортсменов развития большого комплекса психических процессов и состояний, которые буквально пронизывают собой все стороны деятельности спортсмена во время тренировок и соревнований, и

притом развития не вообще, а развития с учетом специфики каждого вида спорта.

### **Литература**

1. Буриков А.В., Чернышов С.М., Елькин Ю.Г. Анализ проявления агрессивности и самооценки у спортсменов различной квалификации и лиц, не имеющих стойко выраженных интересов / Наука в современном мире, № 9, 2017. - С. 25-27.
2. Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов / Воронов Н.А., Козниенко И.В., Суворов Е.А. // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2017. – С. 150-151.