

ОЦЕНКА УРОВНЯ МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**Толмачева Анастасия Андреевна**

магистрант, кафедра медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, РФ, г. Барнаул

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF MENTAL PREPAREDNESS AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ATHLETES**Anastasia Tolmacheva**

Undergraduate, Altai State Pedagogical University, Russia, Barnaul

Аннотация. В статье раскрываются вопросы ментальной подготовки спортсменов, исследуется комплексная методика ментальной подготовленности и адаптированности спортсменов. Отдельно рассматривается демотивация и самоэффективность спортсменов.

Abstract. The article reveals the issues of mental preparation of athletes, we explore a comprehensive methodology of mental preparedness and adaptation of athletes. Demotivation and motivation are considered separately.

Ключевые слова: ментальная подготовка, демотивация, мотивация, самоэффективность, спортивная адаптация.

Keywords: mental preparation, motivation, demotivation, self-efficacy, sports adaptation.

Ментальная подготовка изучается и анализируется не первый год, но требует большого внимания ввиду малого количества спортивных психологов, а иногда и их отсутствие. Часто психологическая работа в спорте ложится на плечи тренеров, которые иногда упускают этот момент.

Актуальность данной темы заключается в том, что ментальная подготовленность напрямую влияет на спортивные результаты спортсмена, а также проявляясь в негативном ключе может быть основным клиническим признаком синдрома перетренированности.

Синдром перетренированности почти всегда включает в себя нарушение настроения, сна и поведения. Психологические изменения, которые первыми появляются при синдроме перетренированности: депрессия, астения, нарушение биомеханики и координации движений, ухудшение скоростно-силовых показателей при тренировочных нагрузках [2].

В основе лежит развитие торможения в высших отделах мозга. Отмечается синергизм в возникновении психологических и физиологических нарушений в организме спортсмена,

поэтому так важно оценивать, диагностировать и корректировать уровень ментальной подготовленности и психологической адаптированности спортсмена.

Грэхам Джонс с соавторами выработали свое определение на основании интервью с элитными спортсменами. В результате анализа и синтеза полученных данных, ментальная прочность была определена ими как психологическая грань личности спортсмена, позволяющая им лучше соперников справляться с многочисленными требованиями, которые спорт накладывает на спортсменов. Вторая часть определения раскрывает объем понятия ментальной прочности через обозначение ментальных механизмов, обеспечивающих преимущество перед соперниками в стабильности и результативности: сохранение целеустремленности, фокусировки, уверенности и контроля в условиях прессинга.

На основе этих данных было проведено психодиагностическое обследование по методике «КОМПАС» (Комплексная оценка ментальной подготовленности и адаптированности спортсмена) [1].

Данную методику мы проводили на 36 спортсменах, из них: 2 Мастера спорта, 13 Кандидатов в мастера спорта, 7 имеют I разряд, 7 – II разряд, 7 – III разряд.

Проведенная психодиагностика по методике «КОМПАС» позволяет оценить уровень следующих навыков, таких как «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями», «Навыки активации и релаксации», «Визуализация», «Вовлеченность и поток», «Планирование», «Деятельность в условиях стресса» и «Отношения с тренером», «Самоэффективность», «Демотивация». Все вышеперечисленные качества находятся в норме или чуть ниже нормы, кроме «Самоэффективность» и «Демотивация».

Оценивая уровень ментальной подготовленности и адаптированности спортсменов, можно сделать вывод о том, что они испытывают нехватку мотивации к тренировкам своего вида спорта, уверенности в себе и отсутствие целеустремленности в достижении спортивного результата.

В свою очередь чаще всего сами спортсмены отмечают у себя неуверенность, страх подвести команду или тренера, предстартовую лихорадку, несобранность, реже отмечают переоценку возможностей соперника, общую напряжённость, психологическую неготовность на фоне переутомления, страх поражения, нехватку мотивации к тренировкам, недооценку собственных возможностей.

Итак, исходя из всех полученных данных и теоретических заключений, анализа ряда исследований, экспериментов и результатов опроса, нами было выявлено, что уровень ментальной подготовленности находится на уровне «ниже среднего». Таким образом, приведённые данные можно использовать в качестве начальных для более широкой и детальной работы в оценке ментальной подготовленности и адаптированности спортсменов.

Список литературы:

1. Методические рекомендации по психодиагностической методике комплексной оценки ментальной подготовленности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Методические рекомендации/В.Н. Анисимов [и др.]. — М.: ФМБА России, 2018. – 51 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М.: Питер, 2018. – 352 с.