

Рочняк А. Ю., Панфилов Ю. И.
НТУ «ХПИ»

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СИСТЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В психологической литературе недостаточно освещаются вопросы, связанные с формированием умений самовоздействие, саморегуляции, что отражается на неспособности спортсменов самостоятельно и эффективно решать возникающие трудности психологического характера. Саморегуляцию психических состояний в спорте можно определить как внутреннюю самостоятельную работу спортсмена, направленную на приведение психического состояния к необходимому в данных условиях уровню. Устранение

негативных для избранной деятельности психических состояний является лишь этапом процесса саморегуляции психических состояний. Успешность процесса саморегуляции психических состояний во многом определяется степенью правильности предшествующего процесса – самоанализа. Поэтому следует говорить о системном характере процесса саморегуляции, составными которого являются 3 взаимодополняющих процесса: самоанализ, устранение негативных состояний и достижение состояния психической готовности.

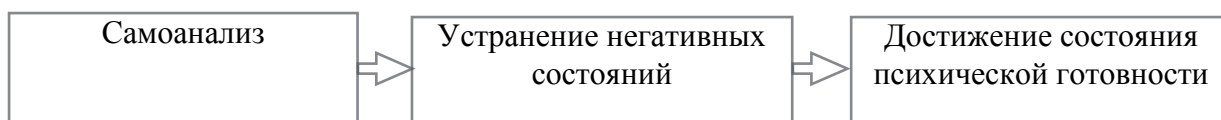
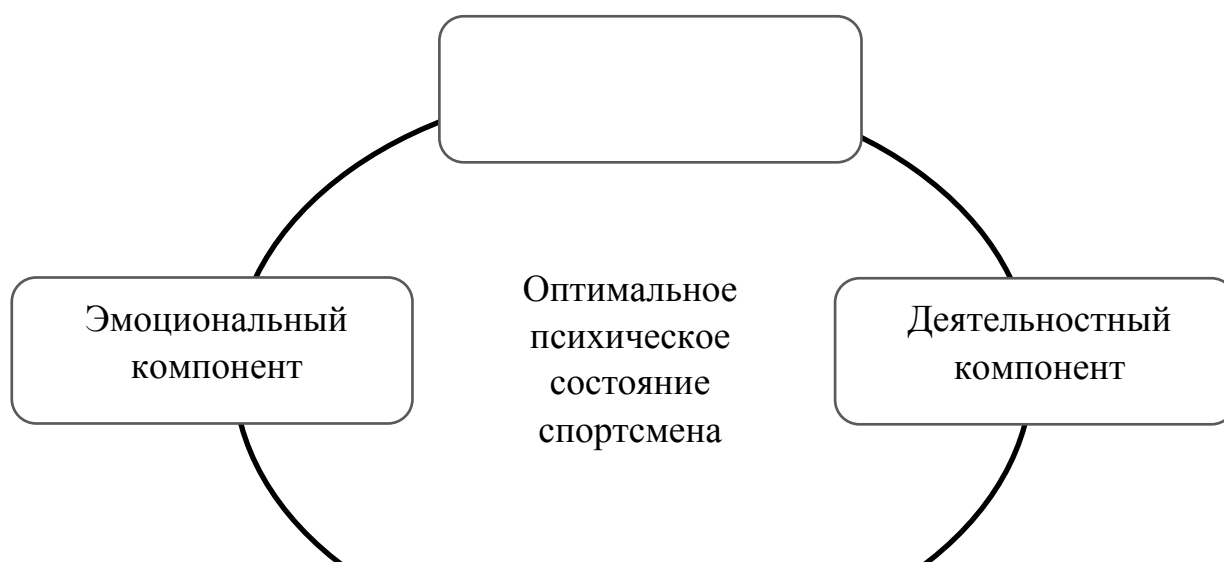


Рис. 1. Общая структура процесса саморегуляции психических состояний

Нами состояние психической готовности спортсмена-баскетболиста рассматривается как такое состояние, которое обеспечивает наиболее успешное и уверенное выступление игрока в динамичных условиях соревновательной деятельности.

Сложность достижения состояния психической готовности обуславливается несколькими моментами. Во-первых, подобное состояние является глубоко индивидуальным. Поэтому достижение оптимального психического состояния – это результат самостоятельного многолетнего труда спортсмена. Во-вторых, спортсмену необходимо удерживать состояние психической готовности на протяжении всей соревновательной деятельности и после неё, а также контролировать отдельные составляющие, что в условиях соперничества и борьбы на площадке, становится сложной задачей. Хотя состояние психической готовности к соревнованиям очень индивидуализировано, всё же можно представить общую схему компонентов такого состояния (рис. 2).



Мыслительно-анализа торный компонент

Рис. 2. Структура оптимального психического состояния спортсмена-баскетболиста

Выводы: 1. Достижение состояния психической готовности спортсменом является этапом в системе саморегуляции.

2. Сложность достижения психической готовности спортсменом состоит в индивидуализированном характере, а также в продолжительности концентрации на подобном состоянии.

3. Общая схема состояния психической готовности имеет три компонента, которые пронизывает степень концентрации спортсмена.