

Секция «Психология»

**Взаимосвязь психологической готовности к соревновательной деятельности  
и локуса контроля**

**Якубович Галина Викторовна**

*Студент*

*ГГУ имени Франциска Скорины, психологии и педагогики, Гомель, Беларусь*

*E-mail: friendship@mail.by*

Проблема психологической готовности к соревновательной деятельности является центральной не только для спортивной науки, но и для психологии спорта в частности. При этом особую важность приобретают индивидуальные особенности спортсменов. Роль индивидуального подхода, основанного на знании особенностей психики спортсмена, и его особое значение подчеркивалось Б.А. Вяткиным, утверждавшим, что именно в нем заложены резервы возможностей спортсмена, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Анализ причин снижения готовности тяжелоатлетов к соревнованиям позволяет сделать вывод о недостаточной разработанности вопроса о психологической готовности к соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

Проведенное исследование было направлено на выявление взаимосвязи психологической готовности к соревновательной деятельности и локуса контроля личности. Для реализации данной цели была сформирована выборка количеством 30 человек из числа юношей-тяжелоатлетов стадии специализации. Исследование показало, что существует тенденция значимой положительной связи между уровнем субъективного контроля и показателем психологической готовности к соревнованию ( $r = 0,45$  при  $\alpha = 0,05$ ), а также выявлена достоверная положительная корреляция между уровнем субъективного контроля и уровнем субъективной оценки возможностей соперников ( $r = 0,5$  при  $\alpha = 0,01$ ). В результате проведенного исследования выявлено также, что существует достоверная корреляция между уровнем субъективного контроля и желанием спортсмена участвовать в соревнованиях ( $r = 0,85$  при  $\alpha = 0,01$ ). Кроме того, обнаружена достоверная корреляция между уровнем субъективного контроля и зеркальной самооценкой спортсменов ( $r = 0,67$  при  $\alpha = 0,01$ ).

Полученные результаты заслуживают внимания тренеров и рекомендованы для учета с целью оптимизации процесса психологической подготовки спортсменов к соревнованию.

**Литература**

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС. 1978.