

УДК 796.056.824

Ірина Самохвалова, Ірина Андреева, Віталій Матлаш
Сумський національний аграрний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ АГРАРНОГО ВНЗ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

У статті представлено результати педагогічного експерименту, проведеного на базі жіночих і чоловічих команд студентів-спортсменів 1–5 курсів, які вдосконалюють свою майстерність у баскетболі й волейболі. Досліджено 56 студентів-гравців збірних команд із баскетболу та волейболу (32 – студенти першого та другого курсів, 24 – студенти третього та четвертого курсів) Сумського національного аграрного університету. Використовувалося тестування психічної надійності спортсменів і метод математичної статистики. Визначено можливості психолого-педагогічної корекції психічної надійності студентів до та після проведення на тренуваннях комплексного психолого-педагогічного підходу.

Ключові слова: студенти, психологічна підготовка, командні спортивні ігри, психолого-педагогічний підхід.

Постановка проблеми. Однією з причин нестабільного виступу спортсмена або команди на змаганнях може бути його емоційний стан. Тренеру під час підготовки до змагань необхідно зняти емоційну напругу та ізолювати спортсмена від стресових впливів, тобто підвищити його психічну надійність, яка полягає в умінні спортсмена показати свій кращий результат в умовах відповідальних змагань [2; 5].

Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і мають різну психологічну готовність до змагань. Тому діагностика і прогнозування психічної надійності студентів-спортсменів є одним із важливих науково-практичних завдань їхньої підготовки [2; 3].

Аналіз актуальних досліджень. Багатьма вченими досліджувалася структура психічної надійності. Зокрема Є. А. Калінін виділив такі компоненти психічної надійності, як мотиваційний, рефлексивний, емоційний та сенсомоторний.

Як показав своїми дослідженнями А. В. Алексєєв, для ефективного виступу на змаганнях спортсмен повинен досягнути «оптимального бойового стану». Цей стан досягається за допомогою правильно організованої самообілізації, яка повинна зберігатися до кінця виступу спортсмена. Автор визначив три основних компонента оптимізації «бойового стану» – фізичний, емоційний та розумовий [1].

За дослідженнями В. Е. Мільмана, «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності-перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показниками змагальної емоційної стійкості є: характер, інтенсивність передзмагального та змагального емоційного збудження і його коливання, адекватність емоційної

оцінки ситуації та співмірність емоційних реакцій в умовах змагального виступу. Успіх у змаганні може залежати від таких мотиваційних проявів, як загальна інтенсивність мотивів, співвідношення мотивацій досягнення успіху й уникнення невдач, стійкість основних потреб та інтересів, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях, у цілому – це змагальний дух спортсмена [4].

Показники стабільності й перешкодостійкості є такими: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції містять у собі вміння правильно усвідомлювати й оцінювати свій емоційний стан; уміння впливати на нього, зокрема, за допомогою словесних самонаказів; перебудова діяльності в ході спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над власними діями тощо [4].

Науковці [6; 3] показали шляхи та методи дослідження психічної надійності, виявили фактори та основні складові, які забезпечують надійність діяльності спортсменів в умовах спортивних змагань. Так, Є. А. Мітін у своїй роботі визначив поняття «індивідуальна надійність змагальних дій спортсмена» та «групова змагальна надійність». Автор запропонував методи корекції індивідуальної та групової психічної надійності, що призводять до підвищення ефективності технічної, тактичної, психологічної й функціональної готовності окремих спортсменів і команди в цілому [5].

Отже, дуже важливо для підвищення ефективності змагальної діяльності діагностувати й коригувати стан психічної надійності спортсмена та команди.

Мета дослідження полягає у визначенні можливості психолого-педагогічної корекції психічної надійності студентів різних курсів аграрного вищого навчального закладу, які займаються спортивними іграми.

Завдання дослідження: порівняти показники психічної надійності студентів-спортсменів, які навчаються на 1–5 курсах до та після використання на тренуваннях комплексного психолого-педагогічного підходу.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, тестування психічної надійності спортсменів (за В. Е. Мільманом), педагогічний експеримент, статистичні методи.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося протягом 2014–2015 навчального року (вересень–квітень). В експерименті були задіяні члени студентських чоловічих і жіночих команд із баскетболу та волейболу Сумського національного аграрного університету. Всього було охоплено 56 гравців, із яких 32 респонденти першого та другого курсів, 24 – третього, четвертого та п'ятого курсів. Студенти старших курсів – це гравці основного складу вузівських команд, які були віднесені до групи вищої кваліфікації. Студенти перших курсів – гравці запасного складу, яких віднесено до групи з нижчою кваліфікацією.

Для вирішення поставленої проблеми на тренуваннях використовувався комплексний психолого-педагогічний підхід, до якого ми віднесли:

- груповий ментальний тренінг (курс, записаний на аудіо касеті, прослуховувався групою спортсменів три рази на тиждень, до та після тренування);

- вправи без м'яча та з м'ячем, які спрямовані на розвиток та вдосконалення психічних якостей;

- комбіновані вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення комплексу спортивно значущих якостей;

- вправи техніко-тактичного напрямку, які враховують інтенсивність і характер міжособових контактів усіх гравців команд і можливий результат їх взаємодії.

В якості контрольних були вибрані показники психічної надійності за В. Е. Мільманом [4]. Сукупність первинних показників, запропонованих автором, дозволяє охарактеризувати рівень змагальної емоційної стійкості (ЗЕС), змагальної мотивації (ЗМ), стабільності-перешкодостійкості (СПС) і саморегуляції (СР), де підраховувалася кількість балів за кожним компонентом. Оцінений компонент в 0 балів відповідає середньому рівню психічної надійності. Оцінений зі знаком «-» говорить про зниження рівня надійності за даним компонентом у порівнянні з середніми даними; відповідно, оцінка зі знаком «+» указує на підвищений у порівнянні з середнім рівень домінування того чи іншого компоненту психічної надійності.

Аналіз отриманих результатів за методикою В. Е. Мільмана дозволив установити відмінності в показниках компонентів психічної надійності студентів різних курсів, які займаються спортивними іграми (змагальна емоційна стійкість, змагальна мотивація, стабільність-перешкодостійкість, саморегуляція) до та після проведення експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня компонентів психічної надійності студентів-спортсменів

Респонденти	ЗЕС		ЗМ		СПС		СР	
	Х	Х1	Х	Х1	Х	Х1	Х	Х1
1–2 курси	-4,913	-4,312	0,695	0,813	0,712	0,834	0,132	0,158
3–5 курси	-4,752	-4,289	1,166	1,322	0,833	0,952	1,37	1,68

Примітки: Х – початкові показники рівня компонентів психічної надійності (вересень); Х1 – кінцеві показники рівня компонентів психічної надійності (квітень); ЗЕС – змагальна емоційна стійкість; ЗМ – змагальна мотивація; СПС – стабільність-перешкодостійкість; СР – саморегуляція.

У результаті дослідження було визначено, що показники емоційної стійкості як у гравців 3–5 курсів, так і у гравців 1–2 курсів, знаходяться нижче середнього рівня. За результатами експерименту можна зазначити, що показники змагальної емоційної стійкості у студентів-спортсменів 1–2 курсів

зросли на 14,1 %, а у студентів 3–5 курсів – на 11,2 %. Однак зафіксований рівень змагальної емоційної стійкості все рівно не досягає оптимальних меж.

Рівень прояву змагальної мотивації у студентів-спортсменів, які навчаються в аграрному виші на різних курсах, високий. Це свідчить про те, що вони охоче працюють на тренувальних заняттях, позитивно реагують на необхідність участі у змаганнях різного рівня. У залежності від рівня кваліфікації спортсменів показники психічної надійності також зростають. Це означає, що гравці 3–5-х курсів мають значно більший досвід змагальної боротьби, більш адекватно реагують на зовнішні фактори, емоції не вступають у протиріччя з наміченим планом дій, оптимально регулюють енергетичний потенціал у передстартовій ситуації і в ході змагань. Показники змагальної мотивації також змінилися: у студентів-спортсменів 3–5-го курсів вони підвищилися на 13,7 %, а студентів 1–2-го – на 16,9 % (рис. 1).

За результатами дослідження можна зазначити, що показники стабільності-перешкодостійкості (стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод) у студентів 1–2 курсів та 3–5 курсів зросли відповідно на 17,9 % та 14,3 %.

Зі зростанням числа змагань і тренувальних занять підвищується здатність до саморегуляції, хоча прояви саморегуляції завжди специфічні, оскільки пов'язані з особливостями діяльності спортсменів. При використанні педагогічних і психологічних прийомів (створення умов для налаштування, саморегуляції, аутотренінгу) розвиваються навички самоконтролю: уміння цілеспрямовано налаштувати себе перед початком змагання; уміння планувати свої дії; зосередитися, тому показники саморегуляції зросли у студентів 1–2 курсів на 19,6 %, у студентів 3–5 курсів – на 22,6 % (рис. 1).

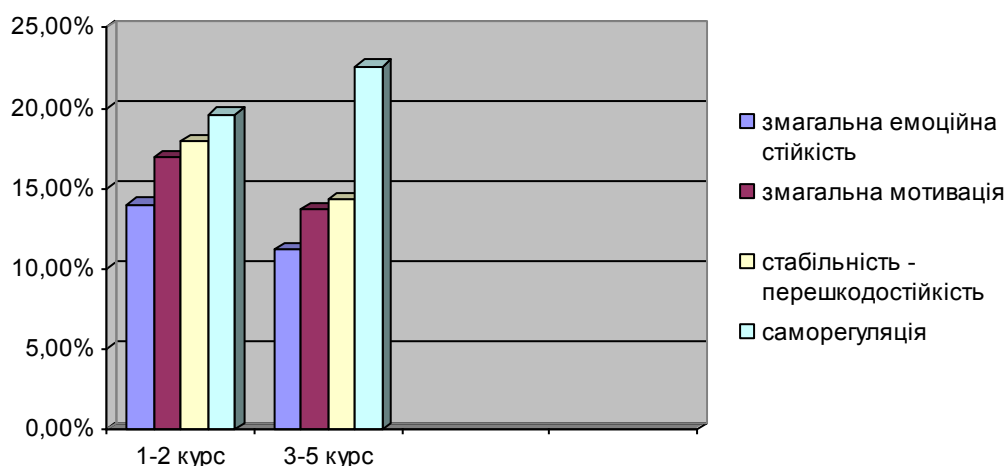


Рис. 1. Зміна компонентів психічної надійності студентів-спортсменів протягом дослідження

Висновки.

1. Проведене дослідження дозволило виявити відмінності за показниками психічної надійності між спортсменами, які навчаються на різних курсах аграрного вишу.

2. У студентів-спортсменів 3–5-х курсів рівень психічної надійності за всіма параметрами вище, ніж у студентів 1–2 курсів, що дозволяє їм при рівних фізичних та інших можливостях і умовах досягати кращих результатів.

3. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування на тренуваннях комплексного психолого-педагогічного підходу для корекції показників психічної надійності студентів-спортсменів як 1–2 курсів, так і 3–5 курсів для збереження ними й навіть збільшення в умовах змагань ефективності техніко-тактичних дій, рівня працездатності, уміння протистояти діям суперника, управляти своїм станом і поведінкою й підтримувати оптимум нервово-психічної напруги.

Перспективи подальших досліджень: аналіз факторів, що впливають на підвищення ефективності змагальної діяльності студентів-спортсменів аграрного ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Познай себя или ключ к резервам психики / А. В. Алексеев. – Ростов на дону : Феникс, 2004. – 37 с.
2. Бринзак С. С. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах / С. С. Бринзак, М. І. Воробйов // Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної наук.-практ. конференції. – Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2013. – С. 166–170.
3. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – С. 227–230.
4. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов / В. Э. Мильман, В. Л. Мирит, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова // Методики психодиагностики в спорте. – М. : Просвещение, 1990. – С. 123–125.
5. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 45–46.
6. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : ФиС, 1993. – 176 с.

РЕЗЮМЕ

Самохвалова И., Андреева И., Матлаш В. Психологическая надежность студентов аграрного ВУЗа, которые занимаются командными спортивными играми.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе женских и мужских команд спортсменов-студентов 1–5 курсов, которые совершенствуют свое мастерство в баскетболе и волейболе. Исследовано 56 студентов-игроков сборных команд по баскетболу и волейболу (32 – студенты первого и второго курсов, 24 – студенты третьего и четвертого курсов) Сумского национального аграрного университета. Использовалось тестирование психической надежности спортсменов и метод математической статистики. Определены возможности психолого-педагогической коррекции психической надежности студентов до и после использования на тренировках комплексного психолого-педагогического подхода.

Ключевые слова: *студенты, психологическая подготовка, командные спортивные игры, психолого-педагогический подход.*

SUMMARY

Samokhvalova I., Andreeva I., Matlash V. Psychological reliability of the students of agricultural Universities that are engaged in the team sports and games.

Insufficient psychological preparation of the athlete is one of the reasons for his poor performance in the competition. The ability to show the best results and realize their potential depends on both technical training and mental reliability of an athlete. This issue is of particular importance when the team is completed by students of different courses that have different psychological preparation for the competitions.

In our study we used an integrated pedagogical approach. By the method of V. E. Milman the mental performance of the students of the 1–2 and 3–5 years before and after the training on the complex psychological and pedagogical approach was compared.

The analysis of the obtained data allowed to establish the differences in the components of mental performance reliability before and after the application of psycho-pedagogical approach.

It is emphasized that the level of competitive motivation of students-athletes enrolled in the Agrarian University for different courses is high. This suggests that they are willing to work at training sessions, respond positively to the need to participate in the competitions at various levels. Depending on the skill the level of athletes' indicators of mental reliability is also growing. This means that players of the 3–5 courses have much more experience of competitive struggle, more adequately react on external factors, emotions are not in conflict with the agreed plan of action to optimally regulate the energy potential in the pre-start situations in the course of the competition.

The study revealed that the students of the 3–5 courses have higher mental level of reliability than students of the 1–2 courses. The effectiveness of the psycho-pedagogical approach for the correction of indicators of psychological reliability of athletes-students of the Agrarian University was experimentally confirmed.

Prospects for further research: analysis of factors affecting improvement of the efficiency of competitive activity of athletes-students of the Agrarian University.

Key words: *students, psychological training, team sports and games, psycho-pedagogical approach.*