

УДК 796.056.824

Психологічна підготовка студентів-спортсменів аграрного ВНЗ, які займаються командними спортивними іграми

І.Ю. Самохвалова, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

І.А. Андреева, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

В.А. Матлаш, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

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

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 з важливих науково-практичних завдань їхньої підготовки [2; 3].

Аналіз актуальних досліджень. Багатьма вченими досліджувалась 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 та саморегуляції». Кожен з 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 і уникнення невдач, стійкість основних потреб та інтересів, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях, в цілому – це змагальний дух спортсмена [4].

Показники стабільності, перешкодостійкості, є наступними: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції містять у собі вміння правильно усвідомлювати і оцінювати свій емоційний стан; вміння впливати на нього, зокрема, за

допомогою словесних самонаказів; перебудова діяльності в ході спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над своїми 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 та функціональної готовності окремих спортсменів та команди в цілому [5].

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

Мета дослідження. Визначення 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 проведення 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 проводилось протягом 2014-2015 навчального року (вересень-квітень). В експерименті були задіяні члени студентських чоловічих та жіночих команд з баскетболу та волейболу Сумського національного аграрного університету. Всього було охоплено 56 гравців, з 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 направлені на розвиток та удосконалення психічних якостей;

- комбіновані вправи, направлені на розвиток і удосконалення комплексу спортивно значущих якостей;

- вправи техніко-тактичного напрямку, які враховують інтенсивність та 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 підраховувалися 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 «+» вказує на підвищений у порівнянні із середнім рівень домінування того чи іншого компоненту психічної надійності.

Аналіз отриманих результатів за методикою В.Е.Мільмана дозволив встановити 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	
	X	X 1	X	X 1	X	X 1	X	X 1
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: X – початкові показники рівня компонентів психічної надійності (вересень); X 1 – кінцеві показники рівня компонентів психічної надійності (квітень); ЗЕС – змагальна емоційна стійкість; ЗМ – змагальна мотивація; СПС – стабільність-перешкодостійкість; СР – саморегуляція.

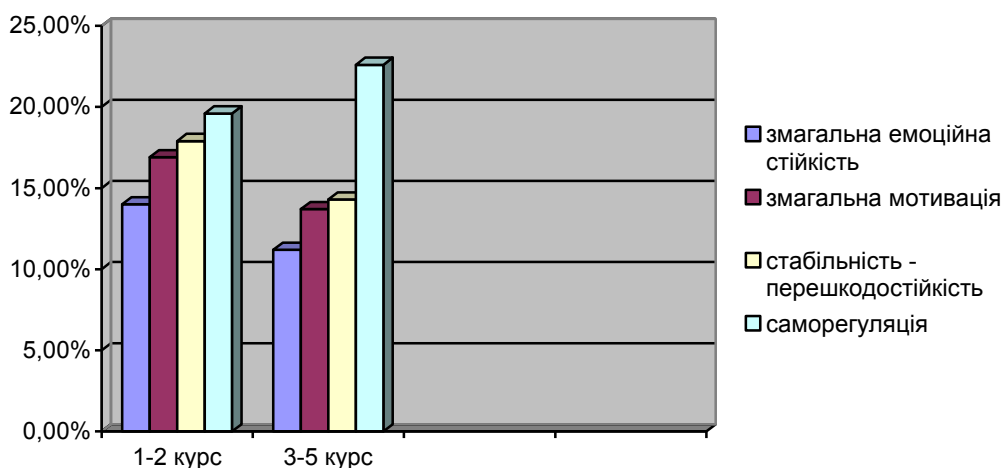
У результаті дослідження було визначено, що показники емоційної стійкості як у гравців 3-5 курсів, так і у гравців 1-2 курсів, знаходяться нижче середнього рівня. За результатами експерименту можна зазначити, що показники змагальної емоційної стійкості у студентів-спортсменів 1-2 курсів зросли на 14,1 %, а у студентів 3-5 курсів – на 11,2 %. Однак зафіксований рівень змагальної емоційної стійкості всерівно не досягає оптимальних меж.

Рівень прояву змагальної мотивації у студентів-спортсменів, які навчаються в аграрному вузі 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 в 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 % (мал. 1).

За результатами дослідження можна зазначити, що показники стабільності-перешкодостійкості (стійкість внутрішнього функціонального

стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливість до впливу різного роду перешкод) у студентів 1-2 курсів та 3-5 курсів зросли відповідно на 17,9 % та 14,3 %.

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



Мал.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 вузу.

2. У студентів-спортсменів 3-5-х курсів рівень психічної надійності по всім параметрам вище ніж у студентів 1-2 курсів, що дозволяє їм при рівних фізичних та інших можливостях та умовах досягати кращих результатів.

3. Експериментальним шляхом підтвердили 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 і навіть збільшення в умовах змагань ефективності техніко-тактичних дій, рівня працездатності, вміння протистояти діям суперника, управляти своїм станом і поведінкою і підтримувати оптимум нервово-психічної напруги.

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

Список використаної літератури.

1. Алексеев А. В. Познай себя или ключ к резервам психики. / А.В. Алексеев. – Ростов на дону: Феникс, 2004. – 37с.

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.

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. Использовались тестирование психической надежности спортсменов, и метод математической статистики. Определены возможности психолого-педагогической коррекции психической надежности студентов до и после проведения на тренировках комплексного психолого-педагогического подхода.

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 athlete. This issue is of particular importance when the team is completed by students on different courses and have different psychological preparation for competitions.

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

Analysis of the obtained data allowed to establish the differences in components of mental performance reliability before and after the application of psycho – *pedagogical* approach.

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

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Андрєєва Ірина Анатоліївна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Матлаш Віталій Анатолійович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання