

**Аналіз психічної надійності студентів аграрного університету, які
займаються настільним тенісом**

Р. М. Харченко, старший викладач Сумський національний аграрний університет

А. Я. Коломієць, старший викладач Сумський національний аграрний університет

Постановка проблеми. Настільний теніс, як складова частина програми з фізичного виховання є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей та психофізичних можливостей [5,8].

Емоційні відчуття тенісиста в залежності від сили противника, яскравості, напруги поєдинку охоплюють всю гамму людських почуттів від майже повної байдужості до пристрасного, сильного переживання. У зв'язку з цим, психічний стан тенісиста, його емоційне забарвлення визначає всю діяльність спортсмена [8].

Природно, що у деяких спортсменів ще немає достатнього змагального досвіду, не всі відрізняються психічною стійкістю, що, безсумнівно, відбивається на результаті. Гравець не завжди може реально оцінити свої можливості, сили суперника, змагальну обстановку, контролювати свої дії, наслідком чого є стан високої психічної напруженості [3,2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багатьма вченими досліджувалась проблема психічної надійності спортсменів. Зокрема, О.О.Скиба визначив залежність показників психічної надійності від рівня фізичної працездатності: рівень психічної надійності вищий у спортсменів з більш високим рівнем працездатності [10].

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].

Г. В. Барчукова, С. В. Астахов зазначають, що кожен тенісист інтерпретує свій психічний стан в передзмагальній і змагальній ситуаціях в залежності від рівня особистісної тривожності. Психічний стан є оптимальним лише в тому випадку, якщо тенісист адекватно реагує на стресову ситуацію при цьому адекватність залежить від рівня особистісної тривожності спортсмена[2].

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. [7].

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 [7].

Науковці [6; 9] 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 [8].

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

Мета дослідження. Визначення можливості психолого-педагогічної корекції психічної надійності студентів різних курсів аграрного вищого навчального закладу, які займаються настільним тенісом.

Завдання дослідження: порівняти показники психічної надійності студентів-спортсменів, які навчаються на 1-4 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.

Результати дослідження. Дослідження проводилось протягом 2016-2017 навчального року (вересень - квітень). В експерименті були задіяні члени студентської команди з настільного тенісу Сумського національного аграрного університету. Всього було охоплено 24 гравців, з яких 14 респонденти першого та другого курсів, 10 – третього та четвертого курсів.

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;

- вправи техніко-тактичного напрямку та комбіновані вправи, направлені на розвиток і удосконалення комплексу спортивно значущих якостей;

- аутотренінг.

В якості контрольних були вибрані показники психічної надійності за В.Е. Мільманом [7]. 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 компонента психічної надійності.

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

Таблица 1

Динаміка зміни рівня компонентів психічної надійності студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом

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

Примітки: □ – початкові показники рівня компонентів психічної надійності (вересень); □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 3-4 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 3-4 курсів – на 11,2 %. Однак зафіксований рівень змагальної емоційної стійкості ще не досягає оптимальних меж.

Рівень прояву змагальної мотивації у студентів - тенісистів, 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. В залежності від рівня кваліфікації спортсменів показники психічної надійності також зростають. Це означає, що гравці 3-4-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 3-4 - го курсів вони підвищилися на 13,7 %, а студентів 1- 2 - го – на 16,9 %.

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 3-4 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 3-4 курсів – на 22,6 % .

Висновки.

1. Проведене дослідження дозволило виявити відмінності за показниками психічної надійності спортсменів, які навчаються на різних курсах аграрного вузу.

2. У студентів 3-4-х курсів, які займаються настільним тенісом 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 - тенісистів як 1-2 курсів, так і 3-4 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. Ростов на дону: Феникс. 2004, 37с.

2. Астахов С.В., Барчукова Г.В. Современные научные исследования в области настольного тенниса. Сборник методических материалов № 3. М. 2011, 54 с.

3. Бринзак С.С. Воробйов М.І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах. Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: матеріали міжнародної електронної наук.-практ. конференції.Київ: ЦП"КОМПРИНТ". 2013, С. 166-170.

4.Глоба Т. А. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка

формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя. 2015, Вип. 42 (95), С 87 - 93.

5. Коломійцев О. Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків. 2012. №5(1), С.16 – 19.

6. Марищук В. Л., Блудов В. Л., Марищук Ю. М., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение. 2005, С. 227-230.

7. Мильман В.Э., Мирит В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В.А., Серова Л. К. Психическая надежность спортсменов. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение. 1990, С. 123-125.

8. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр. Теория и практика физической культуры. 2006. №9, С. 45 - 46.

9. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте. М.: ФиС, 1993. – 176 с.

10. Скиба О. О. Психологічне забезпечення функціональної надійності спортсменів в екстремальних умовах. «Молодий вчений» №11.1(38.1). 2016, С.86 – 90. (molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/11.1_38.1_2016.pdf).

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Роман Миколаєвич

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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

а) прізвище, ім'я, по батькові: Коломієць Андрій Якович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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