

Литература:

1. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика.- М.: Советский спорт, 2005.- 196 с.
 2. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 256 с.
 3. Дремова, Д.Ю. Физическая активность в младшем школьном возрасте / Д.Ю. Дремова // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Волгоградский гос. ун-т. -Волгоград, 2011. - С. 216-223.
 4. Карпов, В. Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. - 2011. - № 2 (16). - С. 141-143.
 5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 496 с.
- Изаак С.И., Кабачков В.А. Мониторинг физического здоровья в образовательной среде: теория и практика // Дополнительное образование. - 2004. - № 8. -С. 44-48.

Нигматулина Н.А., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, МФКиС-52, магистрант
(*Научный руководитель – к.б.н., профессор Кузнецова Л.С.*)

ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль психологического фактора в спорте становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе его развития проблема повышения эффективности системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест [1,2]. Она непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Одним из основных психологических факторов, позволяющих спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности, является психическая устойчивость.

Волейбол за последние несколько лет претерпел значительные изменения. Они связаны с существенными нововведениями в правилах соревнований. В первую очередь это подсчет очков по типу "тай-брейк"; снижение требований к исполнению приема подачи и защитных действий; введение игрового амплуа "либеро", запрет на блокирование подачи и разрешение при подаче касаться мячом сетки. Соответственно, эти изменения повлияли на содержание и требования, предъявляемые к спортсменам в ходе соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов, что необходимо учитывать в их подготовке [3].

Успешность тренировки и особенно соревновательного выступления в значительной степени зависит от психофизиологического состояния, в котором находятся спортсмены. В тех случаях, когда физические и психические нагрузки слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психофизиологическое напряжение, которое и снижает эффективность его деятельности в игре. При этом одним из значимых факторов, влияющих на успешность соревновательной деятельности в волейболе выступает психическая надежность, которая заключается в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований. Психическую надежность можно рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Полученные в исследованиях результаты показывают, что надежность представляет собой одну из самых существенных характеристик спортсмена высокого класса [4,5].

Поэтому в современных условиях диагностика и оценка психической надежности деятельности спортсменов становится неотъемлемой частью любого тренировочного процесса и позволяет тренеру судить о степени соревновательной надежности спортсмена, прогнозировать его поведение в экстремальных условиях, вносить коррективы в его подготовку [6].

Выбор нами темы исследования обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки спортсменов в волейболе не достаточно широко обсуждены в научной литературе. Научная проблема состоит в недостатке информации об особенностях психической надёжности волейболистов и её роли в стабильности соревновательной деятельности в реальных условиях спортивной практики.

Целью нашей работы явилась диагностика и оценка психической надежности квалифицированных волейболисток как основы совершенствования психологической подготовки к соревновательной деятельности.

В исследовании приняли участие игроки женской волейбольной команды ВК «Караганда» (12 чел.), выступающей в Национальной лиге РК. Возраст игроков 18-27 лет, квалификация от 1 разряда до мастеров спорта. Для оценки уровня соревновательной личностной тревожности (ЛТ) использовался тест Р. Марленса [7]. Методика включала в себя 20 вопросов, ответы на которые определяли соревновательную личностную тревожность волейболисток. Итоговый показатель соревновательной личностной тревожности находится в диапазоне от 15 (низкий уровень тревожности) до 45 баллов (очень высокий уровень тревожности). Изучение психической надежности спортсменов проведено с использованием анкетной методики В.Э. Мильмана [8]. Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), соревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (СтП) и саморегуляции (СР). Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком "-" говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком "+" указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности. Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ - от -12 до 5 баллов, СМ - от -10 до 7 баллов, СтП - от -6 до 3 баллов, СР - от -10 до 6 баллов.

Анализ соревновательной деятельности женской волейбольной команды «Караганда», выступающей в Национальной лиге Республики Казахстан, позволил оценить ее результативность в ответственных турнирах за последние два года. Команда по итогам сезона 2017-18 г.г. заняла последнее место (8 место с 4 очками) в чемпионате Национальной лиги. Подобный результат зафиксирован по итогам участия в 1 - 4 турах женской Национальной лиги сезона 2018-19 г.г. (из 28 матчей только 3 выигрыша). Причем команда проигрывает не только более сильным, но и равным по технико-тактическому и физическому потенциалу командам, уступая им минимальное количество очков, как правило в концовках партий.

Для выяснения возможных причин такого неудовлетворительного выступления команды в официальных соревнованиях мы изучили особенности психической надежности волейболисток как одного из важнейших факторов стабильности спортивных результатов. В число базовых личностных характеристик спортсмена, влияние которых изучается в разных работах, входит тревожность. Анализ тревожности в команде выявил преобладание спортсменок с низким уровнем соревновательной личностной тревожности (58,3 %). Средний уровень соревновательной личностной тревожности установлен у 41,7% спортсменок, что может указывать на толерантность спортсменок к воздействию стресс-факторов в условиях предсоревновательной подготовки.

Методика В.Э. Мильмана (8) позволила нам изучить четыре компонента психической надежности: соревновательную эмоциональную устойчивость (СЭУ), соревновательную мотивацию (СМ), стабильность-помехоустойчивость (СтП), саморегуляцию (СР). Анализ результатов анкетирования выявил у спортсменок значимые индивидуальные различия по всем компонентам психической надежности: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости, саморегуляции. Диапазон индивидуальных оценок у них варьировал по компонентам: СЭУ от - 10 до 2 баллов, СР от - 2 до 3 баллов, М-Э от -1 до 7 баллов, Ст-П от - 6 до 1 балла.

Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ) определяется автором [9] как наиболее важное специальное свойство спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. В наших условиях среднегрупповой показатель СЭУ имел отрицательное значение ($-3,92 \pm 0,73$), что может свидетельствовать о больших перепадах в эмоциональном фоне выступления отдельных игроков и соответственно команды в целом. Возможна нерациональная трата энергии, в том числе «нервной», что может приводить к преждевременному утомлению, «перегоранию». Анализ результатов анкетирования выявил в команде спортсменок с повышенными (25,0%) и низкими значениями СЭУ (75,0% - оценка со знаком минус), что указывает на возможность проявления выраженного предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания у большинства членов команды, особенно в условиях игры с сильным противником (Табл.1).

Стабильность – помехоустойчивость (Ст-П) характеризует устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в обычных, не экстремальных ситуациях, а также степень воздействия на спортсмена различных помех как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. По компоненту Ст-П среднегрупповой результат также имел отрицательное значение ($-2,75 \pm 0,56$ балла), оценки со знаком минус

определены у 10 спортсменов (83,3%), со знаком плюс - у двух наблюдаемых (16,7%), что может характеризовать наличие в команде достаточно резких колебаний спортивной формы, результативности технико-тактических действий (Табл.1). Неожиданные раздражители могут играть роль сбивающих факторов, возможна недостаточная уверенность в себе.

Спортивная саморегуляция (СР) – это умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, влиять на него, в частности посредством словесных самоприказов. В нашем случае уровень спортивной саморегуляции при среднегрупповом значении $0,66 \pm 0,091$ балла отмечен у 16,7% спортсменов как низкий (оценки со знаком минус), у 25,0% - средний и как высокий - у 58,3% волейболистов, что свидетельствует о неоднородности команды по этому компоненту. Полученные данные указывают, что около половины игроков команды (41,7%) отличается недостаточным умением сосредоточиться, настраивать себя и управлять своими эмоциями, недостаточным самоконтролем своих действий. В экстремальных условиях соревновательной деятельности этот фактор может оказать существенное влияние на результативность технико-тактической деятельности волейболистов и результат игры в целом.

Соревновательная мотивация (СМ) отражает состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на тренировках и соревнованиях. В обследуемой команде среднегрупповой показатель соревновательной мотивации составил $2,41 \pm 0,09$ балла. При этом выявлено 16,7% с низкими, 16,7% со средними и 66,7% спортсменов с высокими показателями соревновательной мотивации (Табл.1). В составе команды треть игроков не отличается высоким мотивационным потенциалом, что может также явиться дестабилизирующим фактором при выступлении на соревнованиях (вялое выступление, неполная отдача, снижение внимания в игре).

Таблица 1. Процентное соотношение волейболистов с различным уровнем компонентов психической надёжности (%)

Показатели	СЭУ	СМ	СтП	СР
Высокие (оценка со знаком +)	25,0	66,6-	16,7	58,3
Средние (оценка 0)	-	16,7		25,0
Низкие (оценка со знаком -)	75,0	16,7	83,3	16,7

Примечание:

СЭУ - соревновательная эмоциональная устойчивость;

СМ - соревновательная мотивация;

СтП - стабильность-помехоустойчивость,

СР - саморегуляция.

Таким образом, результат изучения особенностей психической надёжности волейболистов может служить доказательством ее низкого уровня, а анализ соревновательной деятельности - существенных пробелов в психологической подготовке команды. Данные нашего исследования, отражающие особенности психического статуса спортсменов, их спортивные достижения, а также имеющиеся в литературе сведения о роли психической надёжности в стабильности напряженной тренировочной и соревновательной деятельности, могут служить тренеру основой для совершенствования психологической подготовки команды с учетом амплуа, возраста, спортивного стажа и квалификации игроков.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. - СПб. 2012. - 352 с.
2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте /В.Ф.Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /А.В.Беляев, Л. В.Булькина. - М.: ТВТ Дивизион,2011.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям /Ю.Н.Клещев – М.: ТВТ Дивизион,2009.
5. Волков Е.П. Роль психологической подготовки в проявлении спортивного мастерства волейболистов высокого класса /Е.П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2004. - N 2. - С. 11-19.
6. Хрусталева Г.А. Формирование составов команд в игровых видах спорта на основе оценки психофизиологического состояния игроков / Г.А. Хрусталева, С.Н. Андреев // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 23-24.
7. Мартенс,Р. Социальная психология и спорт [Текст] : пер. с англ./ Послеслов, В.И. Столярова. - М.: Физкультура и спорт, 1979.- 176 с.
8. Марищук, В.Л., Серова Л.К., Ю.М. Блудов Ю.М. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Л.К. Серова, Ю.М. Блудов. – М., 2005. – 349 с.
9. Мильман В.Э. Стресс и тревога в спорте. / В.Э. Мильман. - Москва: Физкультура и спорт, 1983.