

С целью проверки полученных данных был проведен фронтальный опрос баскетболистов мастеров и перворазрядников. На вопрос «всегда ли может точно определить состояние своей психической готовности к соревнованию» из 112 опрошенных 52 ответили «всегда точно», 52 — «не всегда», а 8 — «почти всегда».

Наиболее уверенно и без каких-либо колебаний прозвучали ответы баскетболистов всегда точно определяющих свое состояние. Характерным оказалось и то, что такой ответ дали высококвалифицированные баскетболисты, отличающиеся наиболее высоким уровнем развития личности, глубоким знанием своего вида спорта и обладающим большим опытом участия в соревнованиях.

Анализ собственных действий и поступков, осуществляемый часто уже по ходу самонаблюдения и сопоставления, является необходимым звеном, ведущим к формированию у баскетболистов самооценки. Все это вместе взятое позволяет сделать заключение о необходимости уделять внимание со стороны спортсменов баскетболистов вопросу изучения и знания самих себя.[1]

Сопоставление данных самопознания и самонаблюдения с объективными психофизиологическими показателями создает основу для характеристики спортсмена-баскетболиста и позволяет получать срочную информацию о его состоянии в различных условиях.[2]

В командах в высшей лиги Узбекистана в ходе проведения педагогического тестирования баскетболистов позволили определить наиболее информативные показатели самопознания с целью решения поставленных задач.

Так, в блок программы исследования были включены психическая подготовленность баскетболиста к соревнованиям.

Показатель: быстрота и точность оперативного мышления. В игровой деятельности баскетболиста важную роль играет скорость выполнения технико-тактических элементов, при этом необходимо учитывать быстроту мыслительных операций, способствующих оценивать быстроту меняющуюся в процессе игры ситуацию противодействия соперников. Оперативная оценка игровой ситуации с учетом дальнейшего его развития позволит баскетболисту реально оценить ситуацию и определить оптимальный выбор атакующего приема или способа броска.[3]

Из этого следует для психологической подготовки баскетболистов к соревнованию нужно внедрять в тренировочный процесс инновационные технологии с использованием компьютерной техники, для быстрого мониторинга и обработки психодиагностических тестов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. Н. Психология физического воспитания М. Просвещение, 1987. — 287 с.
2. Никитушкин В. Г. Теоретико-методические основы индивидуализации в юношеском спорте. М.ВГИФК. 1998. 9—20 с.
3. Ханкельдиев Ш. Х. Физический статус учащейся молодежи. Фергана, 2014. —242 с.

М. В. Коняхин, к. п. н., доцент,
В. А. Боровая, ст. преподаватель,
С. В. Колосова, магистр,
В. И. Васекин, преподаватель
Ю. И. Соколов, преподаватель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ТЕННИСИСТОВ СРЕДСТВАМИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Ключевые слова: *спортивная деятельность, настольный теннис, физические нагрузки, психологические нагрузки, программа стрессоустойчивости, диагностические методы, психологические компоненты*

Аннотация. *Авторами разработана и экспериментально обоснована программа развития стрессоустойчивости у теннисистов средствами биологической обратной связи; осуществлен мониторинг и проведен анализ уровней стрессоустойчивости спортсменов-теннисистов; сформированы умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья спортсменов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.*

Актуальность. Результат спортивной деятельности в настольном теннисе определяется не только уровнем физической и технической подготовленности, но и способностью спортсмена противостоять воздействию экстремальных физических и психологических нагрузок, умению корректировать неблагоприятные психоэмоциональные состояния воздействующие на него в процессе соревнований.

Проблема стрессоустойчивости личности изучена недостаточно хорошо, отсутствуют исследования по развитию способности сопротивления организма воздействию стресса в условиях соревновательной деятель-

ности. Таким образом, важность развития высокой стрессоустойчивости в спортивной деятельности игроков в настольный теннис определили актуальность разработки данной темы.

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать программу развития стрессоустойчивости у теннисистов средствами биологической обратной связи.

Цель исследования достигается при помощи следующих задач:

1. Выявить актуальное состояние проблемы развития стрессоустойчивости теннисистов.

2. Разработать программу развития стрессоустойчивости у теннисистов и осуществить анализ ее эффективности.

Результаты исследования, Для выявления актуального уровня проблемы развития стрессоустойчивости, нами был осуществлен мониторинг и проведен анализ уровней стрессоустойчивости спортсменов-теннисистов. Исследование проводилось в марте 2017 года на базе Учреждения Гомельской СДЮШОР № 2 БФСО Динамо. Проходило в виде тестирования с помощью выбранных методик. В проведенном исследовании принимали участие 30 игроков в настольном теннисе в возрасте от 10 до 12 лет.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики:

1. Шкала соревновательной личностной тревожности Р. Мартенса. [2]

Анализ результатов полученных при помощи данной методики показывает, что 13 спортсменов (42,9 %) проявляют средний уровень соревновательной личностной тревожности и 17 спортсменам (57,1 %) свойственен низкий уровень тревожности. Однако стоит отметить, что среди тех, кому свойственен низкий уровень соревновательной личностной тревожности, 6 спортсменов набрали 17 баллов, что находится достаточно близко к среднему уровню. Высокий уровень соревновательной личностной тревожности среди испытуемых выявлен не был.

Средний показатель по всей группе равен 17,4.

2. Шкала психологического стресса PSM-25.[1]

Анализ результатов, полученных при помощи данной методики, показывает, что 15 спортсменов (50 %) проявляют средний уровень психической напряженности и 15 спортсменам (50 %) свойственен низкий уровень напряженности. Низкий уровень напряженности, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Высокий уровень психической напряженности среди испытуемых выявлен не был.

Средний показатель по всей группе равен 97.

Второй задачей нашего исследования являлась разработка программы развития стрессоустойчивости у игроков в настольный теннис. [3]

Цель программы: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья спортсменов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи программы:

1. Повышение уверенности в себе и ответственности за свои действия («Утверждение самооценки»);

2. Формирование навыков, применения методов регуляции стресса («Администратор отеля», «Мозговой штурм», «EmWave 2»);

3. Снятие напряжения и негативных эмоций (Прогрессивно мышечная релаксация по Джекобсону, «Плывущее по реке дерево»);

4. Накопление эмоционально-положительного опыта («Спортивный костюм», «Подводное путешествие», « Три круга внимания»).

Поставленные задачи рассматриваются как единый комплекс, т. к. только целостное воздействие на спортсмена может привести к устойчивому позитивному изменению (или формированию определенных психологических компонентов).

Основные формы проведения занятий:

— игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т. д.);

— обучающие (саморегуляция, аутотренинг);

— творческие (арт-терапия, сказкотерапия и т. д.);

— моделирование и анализ заданных ситуаций;

— беседы, дискуссии.

Ожидаемые результаты:

— повышение уровня стрессоустойчивости спортсменов;

— снятие психологического напряжения.

Программа проходит в виде тренинга, продолжительность тренинга составляет 12 часов, 4 дня.

После проведения тренинга развития стрессоустойчивости была проведена повторная диагностика психического состояния спортсменов.

Благодаря программе развития стрессоустойчивости теннисистов средствами биологической обратной связи наметилась положительная динамика (рисунок 1).

Анализ результатов полученных при помощи первой методики показывает, что 7 спортсменов (24,4 %) проявляют средний уровень соревновательной личностной тревожности и 23 спортсменам (75,6 %) свойственен

нен низкий уровень тревожности. Высокий уровень соревновательной личностной тревожности среди испытуемых выявлен не был.



Рис. Процентное соотношение уровней психической напряженности спортсменов-теннисистов после проведения тренинга

Средний показатель по всей группе соревновательной личностной тревожности после проведения тренинга равны 14,8.

Анализ результатов, полученных при помощи второй методики, показывает, что 11 спортсменов (35,7 %) проявляют средний уровень психической напряженности и 19 спортсменам (64,3 %) свойственен низкий уровень напряженности. Высокий уровень психической напряженности среди испытуемых выявлен не был.

Средний показатель состояния напряжения по всей группе после проведения тренинга равны 91,6.

Для исследования достоверности различий был применен такой математический метод статистики, как парный t-критерий Стьюдента. Метод был выбран исходя из нормального распределения данных и необходимо сравнить одну и ту же группу до и после тренинга.

Полученные данные представлены в таблице 1

Так как значение Р-уровня $\leq 0,05$, можно сделать вывод о статистически значимых различиях в уровне соревновательной личностной тревожности и психического состояния напряжения.

Учитывая, что значение t-критерия положительное = 5,84 и = 3,1 можно говорить о статистически значимом уменьшении значений соревновательной тревоги и психического напряжения. Таким образом, проведенный тренинг оказался эффективным.

Таблица 1

Статистические данные проверки достоверности изменений

Показатели		Средние значения	Стандартное отклонение	t	P
Соревновательная личностная тревожность	До тренинга	17.4	3.44	5.84	0.000057
	После тренинга	14.8	3.44		
Психическое состояние напряжения	До тренинга	97	11.9	3.1	0.008689
	После тренинга	91.6	7.7		

ЛИТЕРАТУРА

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей / сост. Ю. Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 288 с.
3. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256с.

М. М. Коршук, ст. преподаватель,
Т. А. Ворочай, преподаватель,
А. Е. Бондаренко, к. п. н., доцент
 УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА БАДМИНТОНИСТОВ

Ключевые слова: физическая работоспособность, гликолитическая емкость, лактат.

Аннотация. Эффективность игровой деятельности в бадминтоне во многом связана с обеспечении гликолитической производительности функциональных систем организма. В статье дается оценка уровня специальной работоспособности и функциональных возможностей организма в зависимости от уровня мастерства бадминтонистов.

Биохимическая оценка специальной работоспособности и функциональных возможностей организма спортсмена позволяет определить соразмерность развития аэробной и анаэробной выносливости, соответ-