

Профилактика психических состояний спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу

Малинаускас Р. К.

Литовская академия физической культуры

Аннотации:

В статье рассмотрены вопросы профилактики психических состояний спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу. В эксперименте принимали участие 42 спортсмена в возрасте 19–25 лет. Для достижения поставленной цели были использованы две методики: шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому и шкала оценки уровня стрессоустойчивости («Градусник» Ю. Я. Киселева). Результаты показали, что более высокие показатели по уровню чувства когерентности и стрессоустойчивости были обнаружены у студентов-спортсменов после психо-профилактической программы по сравнению с этими показателями перед психо-профилактической программой.

Малинаускас Р.К. Профіліактика психічних станів спортсменів студентських команд з баскетболу і футболу. У статті розглянуті питання профіліактики психічних станів спортсменів студентських команд з баскетболу та футболу. В експерименті брали участь 42 спортсмени у віці 19-25 років. Для досягнення поставленої мети були використані дві методики: шкала оцінки почуття когерентності за А. Антоновським і шкала оцінки рівня стресостійкості («Градусник» Ю. Я. Кисельова). Результати показали, що більш високі показники за рівнем почуття когерентності та стресостійкості були виявлені у студентів-спортсменів після психопрофіліактичної програми в порівнянні з цими показниками перед психопрофіліактичною програмою.

Malinauskas R. Prevention of emotional states among students from collegiate basketball and soccer teams. This article deals with the questions of the prevention of emotional states among students from collegiate basketball and football teams. The experiment involved 42 athletes aged 19-25. Two methods were used in the inquiry: Antonovsky's Sense of Coherence Scale and Stress-coping Scale (Kiseliov's Thermometer). Results have shown that higher levels of sense of coherence and stress-coping were found in student-athletes after psycho-prophylactic program against these indicators before the psycho-prophylactic program.

Ключевые слова:

состояния, стрессоустойчивость, студенты, команды, баскетбол, футбол.

стани, стресостійкість, студенти, команди, баскетбол, футбол.

states, stress-coping, students, teams, basketball, soccer.

Введение.

Так как спортивные состязания – это большая психическая и физическая нагрузка для спортсмена, необходимо, чтобы юный спортсмен был психологически подготовлен к напряженным условиям соревновательной деятельности, чтобы не был нанесён ущерб его психическому здоровью [5, 7]. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности на юного спортсмена действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, утомлением, эмоциональным возбуждением. Все это может создать определенные предпосылки к ухудшению психического состояния юных спортсменов [7, 9]. Психическим состоянием называется целостное ситуативное проявление личности в определенный период времени [4]. Психические состояния, субъективно переживаются, как нежелание выступать в соревнованиях, вялость и лень («стартовая апатия»), или как чрезмерная тревога («стартовая лихорадка»). Их объективной основой является недостаточный (при стартовой апатии) или же слишком высокий (при стартовой лихорадке) по сравнению с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения [4].

Основными причинами, влияющими на динамику предсоревновательных психических состояний, являются среди прочих следующие: индивидуально-психологические особенности спортсмена, степень овладения способами саморегуляции, взаимодействие с тренером [1]. Ответственность за сохранение соматического и психического здоровья юного спортсмена несёт не только он сам, но и тренер студенческой спортивной команды. Более того, результаты исследований [1] свидетельствуют о том, что основным источником стрессовых состояний спортсмена может быть взаимодействие с тренером.

Профилактика (психо-профилактика) в спорте нацелена на предупреждение нежелательных отклонений в состоянии, деятельности, поведении и развитии спортсменов и, в конечном счете, на сохранение их соматического и психического здоровья, продление их жизни в спорте [9].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Актуальность этого исследования в том, что в настоящее время число исследований посвященных особенностям регуляции психических состояний у профессионалов в различных видах деятельности невелико, но в них чувствуется большая необходимость. Хотя анализ научной и научно-методической литературы по психолого-педагогическим, психофизиологическим вопросам коррекции психического состояния позволяет выделить основные тенденции, перспективы и актуальные проблемы, связанные с саморегуляцией психического состояния спортсменов высшей квалификации [2], однако проблему улучшения психических состояний у спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу в настоящее время нельзя считать достаточно решенной.

Поэтому суть *научной проблемы* исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по показателям психического состояния между студентами-спортсменами до психо-профилактической программы и после неё.

Гипотеза исследования заключается в следующем: психо-профилактическая работа в студенческих спортивных командах улучшает психические состояния спортсменов.

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить особенности профилактики психических состояний спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария были использованы две методики: шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому [11] и шкала оценки уровня стрессоустойчивости («Градусник» Ю. Я. Киселева) [6].

Статистические показатели чувства когерентности перед психопрофилактической программой и после неё

Спортивная команда	Чувство когерентности		
	Среднее и стандартное отклонение перед программой	Среднее и стандартное отклонение после программы	Значение t-критерия и уровень значимости
Команда по баскетболу	51,13 7,16	56,09 7,34	-1,97; p<0,05
Команда по футболу	49,07 7,89	53,67 8,01	-2,00; p<0,05

Шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому использована в связи с тем, что позволяет выявить социальное благополучие и личностную устойчивость испытуемого [11]. Методика состоит из 13 вопросов. Испытуемому предлагается оценить каждый вопрос по 5-балльной шкале. Окончательным результатом оценки является сумма баллов по всем 13-ти вопросам. Сумма баллов может находиться в пределах от 13 до 91. Чем выше суммарный результат, тем сильнее чувство когерентности человека. Коэффициент Кронбаха α для версии шкалы из 13 вопросов равнялся 0,85 [12]. Коэффициент Кронбаха α для выборки данного исследования равнялся 0.81. Для статистической обработки данных шкалы был использован t-критерий Стьюдента.

Для выявления стрессоустойчивости спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу перед психопрофилактической программой и после неё использован «Градусник» Ю. Я. Киселева [6]. «Градусник» Ю. Я. Киселева предназначен для самооценки устойчивости к стрессорным нагрузкам. Испытуемые должны были отметить уровень своей стрессоустойчивости на 10-балльной шкале «градусника». Интерпретация результатов проводилась следующим образом: 0-3 баллов указывало на высокий уровень стрессоустойчивости, 4-6 – на средний уровень и 7-10 – на низкий уровень стрессоустойчивости. Результаты оценки внутреннего постоянства для шкалы по коэффициенту Кронбаха α были высоки. Коэффициент Кронбаха α для выборки данного исследования равнялся 0.79. Для статистической обработки данных шкалы был использован χ^2 критерий.

В 2008 г. и в 2009 г. были проведены исследования юных спортсменов двух студенческих спортивных команд (одной – по баскетболу и другой – по футболу) Литовской академии физической культуры. Испытуемыми были 24 футболиста и 18 баскетболистов в возрасте от 19 до 25 лет. Основная задача исследования состояла в том, чтобы оценить психические состояния спортсменов перед психопрофилактической программой и после неё.

Так как при формировании общих научных предпосылок и программ индивидуальной психической саморегуляции психического состояния в методическом плане целесообразен системно-структурный подход [2], в качестве психопрофилактической программы для управления психических состояний спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу использовалась аутогенная тренировка и тренинг

навыков позитивного мышления. При специальном воспроизведении субъективных ощущений тяжести, расслабленности и тепла, происходит объективное снижение тонуса центральной нервной системы [4]. Особый психологический настрой, свойственный занятиям аутогенной тренировки, внушенное состояние покоя и мышечного расслабления способствовали уменьшению эмоционального напряжения, устранению тревоги, повышению стрессоустойчивости [3]. Позитивное мышление являлось источником уверенности в себе и адекватной самооценки. Позитивное мышление и эмоции уверенности в себе притягивали удачные события. Для того чтобы научиться думать позитивно, спортсменам следовало выявить те негативные мысли, которые могли быть причиной напряжения или тревоги.

Результаты исследования.

Результаты сравнительного исследования статистических показателей чувства когерентности перед психопрофилактической программой и после неё представлены в табл. 1. Приведенные в табл. 1 данные свидетельствуют о том, что чувство когерентности спортсменов студенческой спортивной команды по баскетболу после психопрофилактической программы достоверно ($p<0,05$) отличаются от чувства когерентности перед психопрофилактической программой: средний уровень чувства когерентности студентов-баскетболистов после психопрофилактической программы составил $56,09 \pm 7,34$ балла и достоверно ($p<0,05$) превысил этот показатель перед психопрофилактической программой ($51,13 \pm 7,16$ балла).

В результате наших исследований было установлено, что средний уровень чувства когерентности студентов-футболистов после психопрофилактической программы тоже достоверно ($p<0,05$) превысил этот показатель перед психопрофилактической программой ($49,07 \pm 7,89$ балла) и составил $53,67 \pm 8,01$ балла.

Как и предполагалось, психопрофилактические меры оказали положительное воздействие на уровень стрессоустойчивости спортсменов студенческих спортивных команд (Таблица 2). Для сравнения данных стрессоустойчивости студентов-спортсменов, нами был использован χ^2 критерий. Обнаружены статистически достоверные различия по уровню стрессоустойчивости между спортсменами студенческих команд перед психопрофилактической программой и после неё: уровень стрессоустойчивости после психопрофилактической программы достоверно повысился

Распределение студентов-спортсменов по уровню их стрессоустойчивости перед психопрофилактической программой и после неё

Спортивная команда	Уровень стрессоустойчивости			Значение χ^2 -критерия Уровень значимости
	Низкий	Средний	Высокий	
Команда по баскетболу	4 1	8 3	6 14	$\chi^2=7,27$; $df=2$; $p<0,05$
Команда по футболу	3 0	13 8	8 16	$\chi^2=6,86$; $df=2$; $p<0,05$

($\chi^2(2)=7,27$, $p<0,05$ – для студентов-баскетболистов и $\chi^2(2)=6,86$, $p<0,05$ – для студентов-футболистов).

Обсуждение.

В заключение сопоставим наши результаты с итогами исследований, проведенных другими учеными [2, 3]. По данным нашего исследования, обнаруженные статистически значимые различия подтверждают гипотезу и указывают на то, что психопрофилактическая работа в студенческих спортивных командах по баскетболу и футболу может быть эффективна. Данные нашего исследования подтверждают результаты, полученные другими авторами, что возможно предупреждение нежелательных отклонений в психических состояниях спортсменов и, в конечном счете, в сохранении их соматического и психического здоровья, продлении их жизни в спорте [9]. Обобщая результаты выполненного исследования, необходимо отметить, что после психопрофилактической программы у двух третей студентов-спортсменов, несмотря на различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, утомлением, эмоциональным возбуждением, – сохраняется высокий уровень стрессоустойчивости.

Результаты нашего исследования не противоречат данным, полученным и другими исследователями [8, 10], которые рассматривали проблему регуляции психического состояния спортсменов в условиях соревновательной деятельности с учетом их личностных особенностей.

Новизна нашего исследования заключается в том, что со спортсменами студенческих команд по баскетболу и футболу не проводились исследования, применяя такие методы, какие были применены в этой работе. Практическое значение нашего исследования в том, что была доказана возможность управления психическими состояниями студентов-спортсменов. Мы предполагаем, что стоит продолжать исследование профилактики психических состояний студентов-спортсменов, расширяя контингент исследования, включая в него спортсменов различного спортивного мастерства.

Выводы.

Результаты показали, что достоверно более высокие показатели по уровню чувства когерентности и стрессоустойчивости были обнаружены у студентов-спортсменов после психопрофилактической программы по сравнению с этими показателями перед психопрофилактической программой. Эмпирические данные позволили сделать вывод о необходимости применения психопрофилактической программы в

процессе подготовки спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу.

Целесообразность дальнейших исследований мы видим в исследовании механизмов формирования высокой эмоциональной стабильности и произвольной саморегуляции студентов-спортсменов, способов преодоления их эмоционально-волевой нестабильности, астенических психических состояний. Дальнейшие наши исследования в этой области должны быть посвящены и созданию новых психопрофилактических программ для улучшения психических состояний студентов-спортсменов. Мы также предполагаем, что стоит продолжать исследование особенностей психических состояний студентов-спортсменов, расширяя контингент исследования, включая в него спортсменов различных видов спорта.

Литература:

- Андрущишин И.Ф. Особенности педагогических воздействий тренера и их влияние на психическое состояние волейболисток в учебно-тренировочном процессе / И.Ф. Андрущишин // Спортивный психолог. – 2007. – № 1(7). – С. 31-36.
- Бондарчук Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В. Бондарчук, В.Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 39-40.
- Гройсман А.Л. Комплексная коррекция психических состояний артистов балета / Гройсман А.Л., Анохин А.М., Поздняков В.А. // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 84-89.
- Джамалудинов Х.И. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция / Х.И. Джамалудинов, И.А. Кузнецов // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5. – С. 98-99.
- Захаров О.Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай / О.Ю. Захаров // Спортивный психолог. – 2008. – № 2 (14). – С. 77-78.
- Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. – Москва: Просвещение, 1990. – с. 256.
- Мельник Е.В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / Е.В. Мельник // Спортивный психолог. – 2009. – № 1(16). – С. 51-54.
- Сигал Н.С. Регуляция психических состояний спортсменов на основе учета личностных особенностей / Н.С. Сигал // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 3. – С. 31-36.
- Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. / Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
- Яковлева Е.В. Оценка и коррекция психоэмоционального состояния боксёров на разных этапах тренировочного цикла / Е.В. Яковлева, Д.Н. Борулько // Украинский медицинский альманах, 2008. – Т. 11. – № 6. – С. 76-78.
- Antonovsky A. The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale / A. Antonovsky // Social Science & Medicine. – 1993. – No. 36. – P. 725-733.
- Smith P.M. Questioning the stability of sense of coherence / Smith P.M., Curtis Breslin F., Beaton D.E. // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 2003. – No. 38. – P. 475-484.

Поступила в редакцию 14.10.2010г.
Малинаускас Ромуальдас Казимерович, д.п.н., проф.
r.malinauskas@lkka.lt