

А. А. Ковальчук, В. А. Яковлів

## ПСИХІЧНИЙ СТАН ВОЛЕЙБОЛІСТОК ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті представлені проблеми психічного стану студенток-волейболісток; проаналізовано результати вихідного стану окремих показників; вказані критерії оцінки показників психологічного стану спортсменок та їх зміни під впливом експериментальної методики.

**Ключові слова:** студентки-волейболістки, психологічний стан, експериментальна методика, умови, вищий навчальний заклад.

Низка авторів [1-3 та ін.] фахівців спортивних ігор відмічають пряму залежність успіхів спортсменів від рівня психічної підготовленості гравців. В основі цієї підготовки переважає кількість авторів в першу чергу виділяють індивідуальні особливості певних показників психічного стану волейболісток [5, 9, 11, 13], інші пропонують комплексний підхід до розвитку спеціальних психологічних якостей, притаманних волейболісткам [6, 8, 10, 12 та ін.].

**Мета і завдання дослідження** – встановити ефективність методики розвитку психологічної підготовленості, як фактора успішності технічної підготовки під впливом експериментальної методики.

Дослідження психічного стану студенток-волейболісток проводилось в кількості 15 осіб експериментальної групи (ЕГ) і 16 контрольної групи (КГ), тренувальні заняття відбувались на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

В основі експериментальної роботи ми притримувалися думки і досвіду першої групи тренерів і фахівців з волейболу. Основні психологічні показники були досліджені методом анкетування за допомогою опитувальника Г.А. Айзенка:

Таблиця 1

Оцінка психічного стану за методикою Г. А. Айзенка

| № п/п | Питання анкети  | 2 | 1 | 0 |
|-------|---|---|---|---|
| 1.    | Часто я невпевнений у своїх силах.  |   |   |   |
| 2.    | Нерідко мені здається безвихідним становище з якого потрібно було б знайти вихід. |   |   |   |
| 3.    | Я часто залишаю за собою останнє слово.   |   |   |   |
| 4.    | Мені важко змінювати свої звички.   |   |   |   |
| 5.    | Я часто червонію через дрібниці.  |   |   |   |
| 6.    | Неприємності мене сильно дратують, і я впадаю у відчай.                           |   |   |   |
| 7.    | Іноді в розмові я перебиваю співбесідника.  |   |   |   |
| 8.    | З труднощами перекидаються з однієї справи на іншу.                               |   |   |   |
| 9.    | Я часто прокидаюся у ночі.  |   |   |   |
| 10.   | За серйозних неприємностей я звичайно звинувачую тільки себе.                     |   |   |   |

Продовження таблиці 1

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 11. | Мене легко розгнівати.   |  |  |  |
| 12. | Я дуже обережна стосовно перемін у своєму житті.   |  |  |  |
| 13. | Я легко впадаю у смуток.   |  |  |  |
| 14. | Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.  |  |  |  |
| 15. | Мені доводиться часто робити зауваження іншим.   |  |  |  |
| 16. | У суперечці мене важко переконати.   |  |  |  |
| 17. | Мене хвилюють навіть уявні неприємності.   |  |  |  |
| 18. | Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її даремною.                                  |  |  |  |
| 19. | Я бажаю бути авторитетом для оточуючих.  |  |  |  |
| 20. | Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких потрібно звільнитися.                |  |  |  |
| 21. | Мене лякають перешкоди, з якими доводиться зустрічатися в житті.                         |  |  |  |
| 22. | Нерідко я почуваю себе беззахисною.  |  |  |  |
| 23. | У будь-якій справі я не задовольняюся малим, я намагаюся досягнути максимального успіху. |  |  |  |
| 24. | Я легко зближуюся з людьми.  |  |  |  |
| 25. | Я часто аналізую свої недоліки.  |  |  |  |
| 26. | Іноколи я буваю в стані неспокою і відчаю.   |  |  |  |
| 27. | Мені важко стримувати себе, коли я сердита.  |  |  |  |
| 28. | Я сильно переживаю, якщо в моєму житті щось змінюється.                                  |  |  |  |
| 29. | Мене легко переконати.   |  |  |  |
| 30. | Я відчуваю розгубленість, коли в мене виникають труднощі.                                |  |  |  |
| 31. | Віддаю перевагу керівництву, а не підкоряюся.  |  |  |  |
| 32. | Нерідко я проявляю впевненість.  |  |  |  |
| 33. | Мене хвилює стан мого здоров'я.  |  |  |  |
| 34. | У важкі хвилини я іноді веду себе по – дитячому.   |  |  |  |
| 35. | У мене різка, грубувата жестикуляція.  |  |  |  |
| 36. | Я неохоче йду на ризик.  |  |  |  |
| 37. | Я важко переношу час очікування.   |  |  |  |
| 38. | Я думаю, що ніколи не зможу виправити свої недоліки.                                     |  |  |  |
| 39. | Я мстива.  |  |  |  |
| 40. | Мене нервують навіть незначні порушення моїх планів.                                     |  |  |  |

Для об'єктивної оцінки результатів дослідження експеримент проводиться у два етапи: попередній (констатувальний) і повторний (формулюючий, в якому перевірялася ефективність експериментальної методики підвищення рівня психологічної методики).

До уваги брались такі критерії:

- рівень особистої тривожності (схильність студенток до переживань, тривоги, яка характеризується низьким ступенем виникнення реакції тривоги);
- фрустрації (психічний стан, що виникає в наслідок реальної або уявної перешкоди для досягнення цілі);
- агресії (підвищення психічної активності, прагнення до лідерства силовим шляхом);
- ригідності – ускладнення в зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови.

Аналіз отриманих результатів показав, що за шкалою особистої тривожності в експериментальних групах нормальний стан (9 балів) виявлений у 28-32% студенток, вище норми – у 46%

і нижче норми – у 36-40%. Проте верхні і нижні рівні тривожності більш значні у студенток КГ.

За шкалою фрустрації у волейболісток у структурі особистості відзначена неоднозначна картина: У КГ рівень фрустрації перевищує, порівнюючи з ЕГ, «вище норми» і «норму» (46 і 32%), але в показнику «нижче норми» виявилось значно менше студентів, чим у ЕГ. Вони вказали на те, що фруструюча ситуація мало впливає на їхній психічний стан.

За шкалою агресії встановлено, що до 56% опитаних студенток ЕГ, внаслідок підвищеної психологічної активності, яка під впливом зовнішнього середовища перевищує норму по шкалі, не мають вираженого агресивного стану. У незначній кількості студенток (12-24%) психологічний стан відповідає рівню «вище норми». Варто також зазначити, що у переважній більшості між волейболістками ЕГ і КГ вірогідних розбіжностей не було виявлено ( $p > 0,05$ ).

За шкалою ригідності виявлена дещо інша картина: за результатами дослідження 24-32% студенток ЕГ і КГ показали середній бал прояву даного показника. Ці студентки здатні швидко знайти вихід із ускладнених положень або усунути перешкоди. Аналіз результатів, що виявився нижче норми, показав значну різницю між ЕГ і КГ групами – 56% проти 28% ( $p < 0,01$ ).

Наші результати частково співпадають з результатами інших авторів [5, 9, 11, 13 та ін.], які проводили аналогічні дослідження. За результатами анкетування нами встановлено що психічний стан досліджуваних і особливості особистості проявляються лише за певних умов, які створюють або загрозу і небезпеку, або перешкоди у задоволенні своїх потреб. Як показали результати наших досліджень, при вирішенні поставлених завдань у ситуації фрустрації тривожність зникає.

І другий висновок: для визначення фрустраційних ситуацій потрібен педагогічний такт і глибокі знання психіки студенток: доведено, що чим довше продовжується фрустраційна ситуація, тим менше залишається енергії для вміння миттєво пристосовуватись в складних ситуаціях, що швидко змінюються.

Виявлені особливості психологічного стану студенток-волейболісток нами були враховані при проведенні формуючого експерименту.

Проведення занять за експериментальною програмою, яка включала три складові методики (результати технічної підготовки, методика прискореної спеціальної фізичної підготовки та використання тренажерних пристроїв) суттєво вплинули на стан психічного здоров'я спортсменок. Про це свідчать значні зміни, які відбулися у них в показниках психічного здоров'я, які представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

*Зміни характеристики психічного стану студенток-волейболісток за період річного циклу тренувань (n = 15 і 16, в %)*

| Показники психічного стану | Рівень               | ЕГ |    | КГ |    |
|----------------------------|----------------------|----|----|----|----|
|                            |                      | ВД | КД | ВД | КД |
| Особиста тривожність       | Вище норми           | 46 | 25 | 46 | 26 |
|                            | Норма (середній бал) | 28 | 51 | 32 | 44 |
|                            | Нижче норми          | 26 | 23 | 38 | 30 |

Продовження таблиці 2

|            |                      |    |    |    |    |
|------------|----------------------|----|----|----|----|
| Фрустрація | Вище норми           | 36 | 9  | 40 | 13 |
|            | Норма (середній бал) | 32 | 79 | 38 | 71 |
|            | Нижче норми          | 32 | 12 | 22 | 16 |
| Агресія    | Вище норми           | 36 | 16 | 44 | 29 |
|            | Норма (середній бал) | 18 | 51 | 12 | 41 |
|            | Нижче норми          | 46 | 33 | 44 | 29 |
| Ригідність | Вище норми           | 12 | 6  | 24 | 18 |
|            | Норма (середній бал) | 32 | 67 | 24 | 60 |
|            | Нижче норми          | 56 | 17 | 28 | 22 |

Аналіз повторно отриманих даних психологічного стану студенток показав, що у всіх волейболісток ЕГ відбулися позитивні зміни: зменшилась кількість студенток з вищим і нижчим рівнем норми прояву певних показників психічного стану та збільшилась кількість волейболісток, які оцінили свій стан як нормальний.

Так у порівнянні з вихідними результатами тестування збільшилась кількість студенток, які оцінили свою особисту тривожність, як нормальний стан, з 28% до 51%; агресивний стан – з 18% до 51%; стан фрустрації – з 32% до 79%; стан ригідності – з 32% до 61%.

Волейболістки контрольної групи в переважній більшості теж покращили свої результати, але за якісним показником вони, порівнюючи з експериментальною групою, значно відстають від досягнення нормального стану волейболісток експериментальної групи ( $P < 0,05$ ) за показником тривожності на 7%, у фрустрації – на 8%, в агресії – 10% і в ригідності – 7%.

### Висновки.

1. Аналіз результатів констатувального експерименту показав низький рівень показників психологічної підготовки волейболісток експериментальної групи, що вимагав пошук ефективних засобів і методів підвищення їх рівня.
2. Під впливом експериментальної методики, порівнюючи із вихідними даними, у всіх показниках психологічної підготовки відбулися суттєві позитивні зміни від 18% до 35%.

### Список використаних джерел:

1. Александров Ю.И. Психофизиология : учеб. для вузов / Ю.И. Александров. – СПб. : Питер, 2011. – 464 с.
2. Бармин А.Г. Психологические условия регуляции спортивной деятельности: На материале волейбола : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / А.Г. Бармин. – Тверь, 2001. – 19 с.
3. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта : учебник / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2007. – 296 с.
5. Губа В.П. Психологические и педагогические аспекты зрительно-двигательной реакции спортсменов игровых видов спорта / В.П. Губа, А.В. Родин // Одаренность в сфере спортивной и экстремальной деятельности: матер. I междунар. науч.-практ. конф. – М. : Светотон, 2009. – С. 10-12.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник / Е.П. Ильин. – СПб. : РГПУ, 2000. – 486 с.
7. Керовбян Р.Ж. Тенденции изменения методов и средств психорегуляции в подготовке спортсменов различных видов спорта / Р.Ж. Керовбян. – М. : РГАФК, 1995. – 24 с.
8. Носко Н.А. Построение педагогических моделей в процессе обучения двигательным действиям / Н.А. Носко, В.И. Синиговец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць / під ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2001. – №9. – С. 59-62.
9. Паршин Ю.П. Исследование взаимосвязи между психологическими качествами, экстремальными условиями и эффективностью соревновательной деятельности (на примере волейбола) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю.П. Паршин. – М. : АПН, 1991. – 18 с.
10. Родин А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №3. – С. 78-83
11. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопапов. – М. : Академия, 2010. – 368 с.
12. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в совр. системе спорт, тренировки : учебное пособие / Г.И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
13. Цись Д.І. Дослідження психічних станів студентів 1-4 курсів в процесі навчання у вищому навчальному закладі / Д.І. Цись // Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : [наук.-теор. журн.] – Дніпропетровськ : ДДіФКіС, 2013 – №3 – С. 121-124.

In the article the problem of mental state students-volleyball; the results of the initial state of some indicators; these evaluation criteria indicators psychological state of athletes and their changes under the influence of experimental techniques.

**Key words:** student, volleyball, psychological state, experimental methods, conditions, university.

*Отримано: 30.10.2015*