

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕСА НА СТЕПЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

И. П. Панова, К. С. Бельская, К. С. Панов

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского,
г. Липецк, Российская Федерация
e-mail: kafedrasporta@mail.ru*

В статье представлены результаты проведенного исследования по изучению темы, касающейся тревожности студенток, занимающихся волейболом. По методике Ч.Д. Спилбергера было проведено исследование степени ситуативной и личностной тревожности испытуемых. Экспериментально доказано положительное влияние системы Пилатеса на улучшение психоэмоционального состояния спортсменок. Практическая значимость настоящего исследования заключается в том, что авторская методика в дальнейшем может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе волейболисток студенческой команды.

The article presents the results of a study on the topic of anxiety among female students involved in volleyball. According to the method of Ch.D. Spielberger, a study was conducted of the degree of situational and personal anxiety of the subjects. The positive influence of the Pilates system on the improvement of the psycho-emotional state of female athletes has been experimentally proven. The practical significance of this study lies in the fact that the author's methodology can later be recommended for use in the training process of student team volleyball players.

Ключевые слова: волейболистки; студенческая команда; тревожность; система Пилатеса.

Key words: volleyball players; student team; anxiety; Pilates system.

Актуальность. Волейбол является одним из наиболее увлекательных и массовых командных видов спортивной деятельности, требующих от игроков высокой психологической устойчивости. Поэтому в спортивной многолетней подготовке волейболистов необходимо постоянно изыскивать все новые направления повышения эффективности психологической подготовки спортсменов.

В частности, поддержание оптимального уровня тревожности спортсмена-волейболиста необходимо для его наиболее эффективного выступления в соревновательной деятельности. Помимо этого, состояние тревожности воздействует на оценку временных интервалов, реакции на движущийся объект, а также точность сложнокоординационных двигательных действий в игровой ситуации [1].

Таким образом, для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов в тренировочном процессе необходимо использовать

разнообразные методики с учетом ситуативной и личностной тревожности с целью профилактики стрессовых состояний. Одной из таких методик и является система Пилатеса, которая мягко и эффективно воздействует на организм занимающихся, обучая их безопасному и устойчивому движению. Сосредоточение внимания на себе и использование техник дыхательной гимнастики в системе Пилатеса успокаивают нервную систему, снижают уровень кортизола и со временем повышают стрессоустойчивость [2, 3].

Цель исследования – выявить влияние системы Пилатеса на степень ситуативной и личностной тревожности волейболисток студенческой команды.

Методы исследования. Исследование было проведено среди студенток женской волейбольной команды (n = 11) Липецкого государственного педагогического университета имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. В качестве инструментария для выявления степени ситуативной и личностной тревожности испытуемых мы рассматривали методику Ч. Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина).

На протяжении исследования (длительность 5 месяцев) в заключительную часть тренировки волейболисток мы включали упражнения системы «Пилатес»:

hundred (сотня);

roll-down (раскручивание вниз);

roll-up (скручивание вверх);

single leg circles (круги ногой);

rolling like a ball (перекаты на спине);

single leg stretch (растягивание ног поочередно);

double leg stretch (растягивание ног одновременно);

spine stretch forward (растягивание спины вперед) и т. д.

Результаты и их обсуждение. Для измерения уровня тревожности волейболисток было проведено анкетирование, в котором каждому игроку команды предлагалось ответить на 20 вопросов по шкале реактивной тревожности (РТ) и на 20 вопросов по шкале личностной тревожности (ЛТ). Результаты измерения начального и конечного уровня тревожности приведены в таблице. Из таблицы мы можем наблюдать, что до исследования 5 девушек имели низкий уровень тревожности; у 3 спортсменок выявлен средний уровень тревожности; у 3 волейболисток обнаружен высокий уровень тревожности.

Таблица – Динамика показателей психоэмоционального состояния студенток-волейболисток (n = 11) в ходе исследования

Показатели	Уровень тревожности, балл					
	Низкий уровень (до 30 баллов)		Умеренный уровень (31–45 баллов)		Высокий уровень (46 и более баллов)	
	До	после	до	После	до	после
Количество испытуемых, чел.	5	2	3	8	3	1
% от общего количества испытуемых	45,4	18,2	27,3	72,7	27,3	9,1
P	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Примечание: p – достоверность по t-критерию Стьюдента; n – количество испытуемых.

Анализируя данные, полученные в начале исследования, мы наблюдаем, что в волейбольной команде преобладает количество девушек (45,4 %) с низкой степенью тревожности (рисунок), характеризующейся как повышенное чувство ответственности. Настораживает и факт присутствия у 27,3 % испытуемых высокой степени тревожности, характеризующейся как появление состояния тревоги у спортсменки в ситуациях оценки ее компетентности.

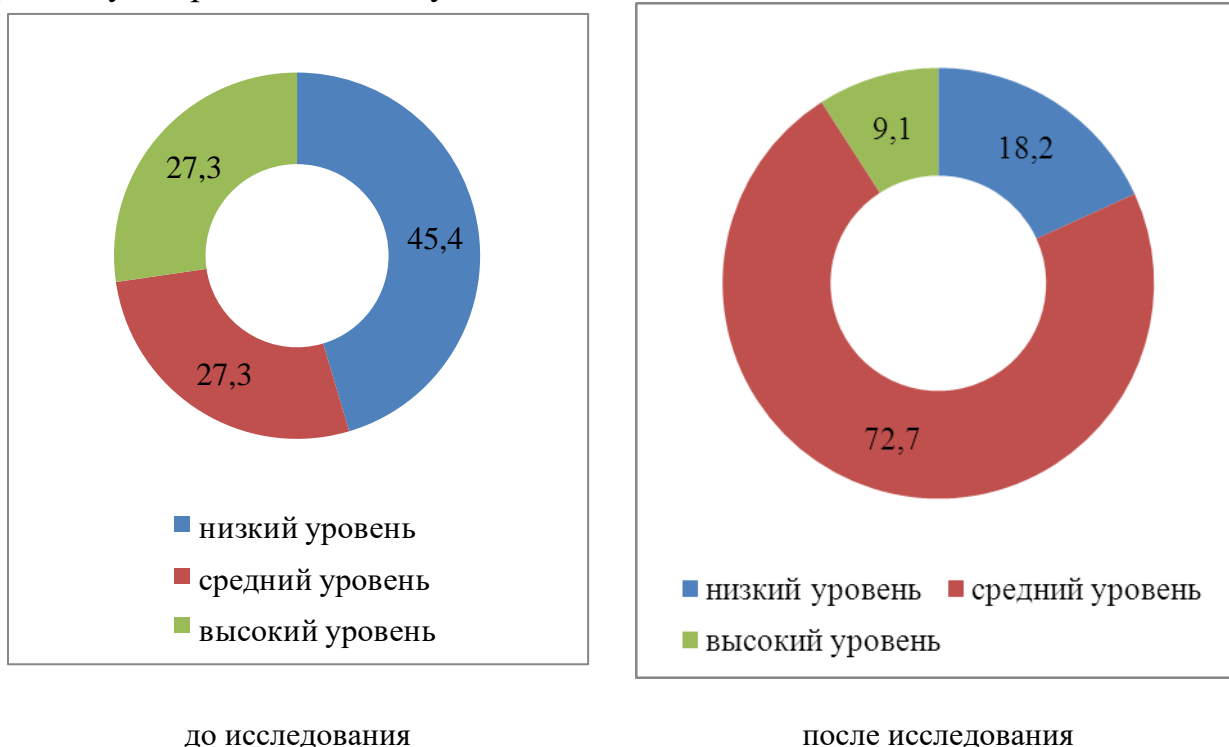


Рисунок – Количество испытуемых, % с разным уровнем тревожности

По мере освоения программы Пилатеса в ходе нашего исследования мы наблюдаем положительные изменения психоэмоционального состояния волейболисток студенческой команды.

На окончание исследования из 5 девушек с низким уровнем тревожности 3 спортсменки перешли в группу с умеренной тревожностью. Из 3 девушек с высоким уровнем тревожности две спортсменки перешли в группу с умеренной тревожностью.

Заключение. Таким образом мы наблюдаем положительный эффект занятий по системе Пилатеса, заключающийся в улучшении психоэмоционального состояния студенток-волейболисток. Результаты исследования показали, что для преодоления тревожности необходима целенаправленная работа. Для этого необходимо формирование адекватной самооценки, уверенности в себе, развитие мотивации достижения побед в соревновательной деятельности.

Исходя из опыта, мы можем подчеркнуть, что положительное психическое воздействие на занимающихся возможно лишь при высоком уровне подготовленности специалистов, владеющих навыками визуализации, внушения, управления группой, высокими коммуникативными способностями.

Связано это с тем, что по своей структуре движения системы Пилатеса представляют собой сочетание гимнастических элементов и некоторых асан системы хатха-йоги и при неквалифицированном подходе преподавания могут показаться скучными и монотонными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Данилов, А. В. Анализ влияния тренировочного занятия в секции волейбола на умственную работоспособность и уровень тревожности студентов медицинского вуза / А. В. Данилов, Э. В. Буланова, М. В. Скорб // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №15 (2). – С. 108–114.

2. Железнякова, М. В. Применение системы упражнений пилатес для студентов вузов [Электронный ресурс] / М. В. Железнякова, Н. Ю. Гарбар // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – № 55. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sistemy-uprazhneniy-pilates-dlya-studentov-vuzov>. – Дата доступа: 11.12.2022.

3. Влияние системы Пилатеса на психоэмоциональное и физическое состояние женщин зрелого возраста / И. П. Панова [и др.] // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Липецк, 17–18 окт. 2017 / Липецкий гос. пед. ун-т им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк, 2017. – С. 66–71.