

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Ю. С. Боярина, А. А. Цагельникова

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: boyarinay@mail.ru

В статье рассматривается важность психологической подготовки, факторы, влияющие на личность и поведение спортсмена в процессе занятий спортом, определен уровень психологической подготовленности студентов-бадминтонистов. От способности формировать адекватное соревновательной ситуации психическое состояние напрямую зависит конечный результат выступления в спортивных соревнованиях.

The article examines the importance of psychological training, factors influencing the personality and behavior of an athlete in the process of playing sports, and determines the level of psychological preparedness of badminton students. The final result of performance in sports competitions directly depends on the ability to form a mental state adequate to a competitive situation.

Ключевые слова: бадминтон; студенты-бадминтонисты; спортсмены; психологическая подготовка; спортивные соревнования; педагогический эксперимент; психические состояния; саморегуляция; психологическая подготовленность.

Keywords: badminton; badminton students; athletes; psychological training; sports competitions; pedagogical experiment; mental states; self-regulation; psychological preparedness.

Введение. Спортивная подготовка спортсменов разнообразна. Она состоит из физической, технической, тактической и психологической. Как показывает анализ литературных источников, достижения в спорте, а в частности в бадминтоне, обусловлены, главным образом, уровнем развития двигательных качеств, морфофункциональных и психофизиологических особенностей спортсменов. Спортивная деятельность, как правило, протекает в условиях значительной эмоциональной напряженности, обусловленной ответственностью спортивных задач, недостатком полезной информации, дефицитом времени, фактором неожиданности, большими физическими и психическими напряжениями. Возникновение неблагоприятных психических состояний, вызванных экстремальными условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания психических свойств личности, способствующих высокой психической устойчивости.

Бадминтон – игра, которая сочетает в себе большое количество разнообразных технических элементов и требует от спортсмена проявления не только физических качеств, но также высокой концентрации внимания, быстроты реакции и оперативного мышления, игровой интуиции и твердой воли. Проблема психологической подготовленности в бадминтоне требует дальнейшего изучения, и связано это с увеличивающейся потребностью спортсменов различных категорий в стабилизации результатов [1, 3].

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Более кратко – это формирование спортивного характера. Психологическая подготовка должна осуществляться в ходе спортивной тренировки. Психологическая подготовка предусматривает: формирование психической готовности спортсмена; умений управлять своими действиями, правильно сочетать периоды напряженной двигательной активности и расслабления; умения распределения сил, мобилизации всех своих возможностей.

По своей структуре психическая готовность – сложное психическое состояние, которое обуславливает оптимально интенсивное протекание познавательных, эмоциональных и волевых процессов и представляет собой наряду с высокой тренированностью состояние спортивной формы.

С каждым годом бадминтон приобретает все большую популярность и распространение среди студентов в учреждениях высшего образования. Этот вид спорта не только способ укрепления здоровья, он способствует воспитанию физических качеств, помогает развивать психологическую устойчивость и выдержку, уверенность, внимание, память, логику. Можно с уверенностью сказать, что бадминтон способствует всестороннему гармоничному развитию личности [2].

Цель исследования – изучение особенностей психологической подготовки студентов-бадминтонистов.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: синтез и анализ литературных источников, метод тестирования, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Для изучения психологической подготовленности студентов, занимающихся бадминтоном, мы использовали методику, разработанную С. М. Гордоном и Л. Т. Ямпольским. В исследовании приняли участие 20 студентов-бадминтонистов разной спортивной квалификации (8 студентов – 2 спортивный разряд, 12 студентов – 1 спортивный разряд), которые обучаются в учреждениях высшего образования г. Минска. Им был предложен опросник, который состоял из 35 вопросов и предназначен для описания трех факторов (сторон) психологической подготовленности: устойчивость к стресс-факторам соревнований (фрустрационная толерантность); умение контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль); способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность). Результаты тестирования оценивались по трем шкалам: от «очень низкая» до «очень высокая» [4].

Ключ опросника: устойчивость к стресс-факторам соревнований ответ «Да» – 2, 15, 16, 21, 26. Ответ «Нет» – 4, 7, 11, 13, 22, 25, 27, 29, 30, 35. Самоконтроль ответ «Да» – 1, 6, 9, 23, 28, 32, 33. «Нет» – 34. Волевая активность ответ «Да» – 8, 10, 12, 14, 18, 19, 21, 31. «Нет» – 3, 5, 17, 20. Согласно ключу, подсчитывается сумма по каждому фактору. При этом за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 2 балла, а за ответ «Не знаю» – 1 балл.

Опросник «Психологическая подготовленность бадминтониста» состоял из 35 вопросов. Студентам-бадминтонистам было предложено ответить на вопросы, выбрав один из вариантов ответа:

- а) да;
- б) не знаю, не уверен или не могу ответить;
- в) нет.

Отвечать на вопросы необходимо было следующим образом: вначале прочитать вопрос; выбрать один из трех вариантов ответа; отметить на бланке для ответов против номера вопроса соответствующую букву. Мы рекомендовали, отвечая на вопросы, стараться как можно реже выбирать ответ «б», помнить, что это фактический отказ от ответа. Отвечать искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. Сумма баллов по каждому фактору переводится в пятибалльную шкалу оценок, которая представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка факторов психологической подготовленности

Сумма баллов по отдельным факторам			
Устойчивость к стресс-факторам соревнований	Самоконтроль	Волевая активность	Оценка в баллах
0-12	0-2	0-10	1
13-18	3-4	11-16	2
19-21	5-7	17-20	3
22-25	8-11	21-22	4
26-30	12-16	23-24	5

Педагогический эксперимент длился семь месяцев и включал в себя предложенную нами методику управления психическим состоянием бадминтониста между розыгрышами очков в партии. В этой ситуации спортсмены остаются наедине с собой, и даже совсем неопытные спортсмены лишены возможности получить совет тренера, поэтому были подобраны средства спортивной тренировки, которые воздействовали на сферы индивидуальности личности студентов-бадминтонистов.

Между розыгрышами очков проходит около 10–15 с. За это время бадминтонисту предлагалось пройти 4 стадии саморегуляции, которые способствуют нормализации его психического состояния и мобилизуют на продолжение борьбы в партии.

Первая стадия – создание положительных реакций, длится примерно 3–5 с, спортсмен поворачивается спиной к противнику, поднимает голову, чтобы создать впечатление уверенности, опускает глаза, чтобы дать отдохнуть зрительным нервам, расслабляет мышцы игровой руки (в ходе этой стадии можно позволить себе похлопать противнику, если он удачно выиграл розыгрыш, создавая впечатление уверенности и присутствия духа).

Вторая стадия – расслабление, длится 5–8 с (корректируется силой утомления), прогулка вдоль площадки, стабилизирующее дыхание, расслабление, легкие наклоны, потягивание, перебирание струн ракетки (но даже при полном расслаблении не должно создаваться впечатление слабости).

Третья стадия – подготовка, длится 3–5 с и начинается при приближении к линии подачи, на лице выражение уверенности, смотреть на противника только с позиции силы, глаза начинают прицеливаться. Весь облик демонстрирует: «Я готов к победе». Цель этой стадии программирование будущих действий, произносится вслух счет, происходит осознание игровой ситуации.

Четвертая стадия – ритуальные действия, длится до 5 с. Это набивание вола перед подачей или движения ногами перед приемом подачи. Все мышцы готовятся к бою, в голове точный план действий, жесткий взгляд. Состояние агрессивности.

Педагогические наблюдения показали, что для студентов-бадминтонистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, характерным является суетливое нервное поведение между розыгрышами очков в партии. Как правило, они спешат перейти к розыгрышу следующего очка, не используют отведенное для отдыха время, подходят к месту подачи (приема подачи) не помня счета и даже не переводя дыхания.

Обучение приемам саморегуляции проводилось на спортивных тренировках совместно с личными тренерами, а затем продолжалось в ходе тренировочных игр на счет. Работа вызвала интерес и понимание со стороны студентов-бадминтонистов и уже в первых матчах проявились положительные результаты. После закрепления навыков в ходе тренировочных матчей спортсмены стали уверенно использовать их в спортивных соревнованиях.

Воздействие на сферы индивидуальности личности студентов-бадминтонистов осуществлялось через подбор средств спортивной тренировки, они представлены в таблице 2 и включение их в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Таблица 2 – Эффективные средства для развития сфер индивидуальности студентов-бадминтонистов

Сфера	Упражнения
Волевая	Самостоятельная разминка; учебно-тренировочная игра с равным по силам соперником; учебно-тренировочная игра, где основной задачей является увеличение до максимума количество атак; захват инициативы; игра на сетке; мини-соревнования внутри группы; ОФП; кросс
Эмоциональная	Подвижные и спортивные игры; игра на счет с разными соперниками; проведение мини-соревнований с присутствием зрителей; игра по ориентирам (поразить цель или ориентир, расположенный в различных частях площадки)
Мотивационная	Подвижные и спортивные игры; игра на счет, игра на счет с форой; контрольные испытания (ОФП, СФП); мини-соревнования; игра с ориентиром (цель – поразить мишень, выполняя различные удары; ориентир может быть расположен в любой части площадки)
Экзистенциальная	Подвижные игры и спортивные игры; игра на счет с различными соперниками; проведение мини-соревнований

Интеллектуальная	Тренировка с противником-левшой, игра на счет с различными соперниками, проведение игр на счет, приближенных к спортивным соревнованиям; подвижные и спортивные игры
Саморегуляции	Идеомоторная тренировка; ментальный тренинг; психорегулирующая тренировка
Предметно-практическая	Отработка техники ударов, подачи; отработка тактических приемов; учебно-тренировочная игра; проведение мини-соревнований; спортивные и подвижные игры

Результаты исследования. В начале и в конце педагогического эксперимента со студентами-бадминтонистами было проведено психологическое тестирование, результаты которого представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Психологическая подготовленность студентов-бадминтонистов до и после педагогического эксперимента (x + Q)

Факторы	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Устойчивость к стресс-факторам соревнований	19,7	26,6	$P < 0,05$
Самоконтроль	6,8	12,9	$P < 0,05$
Волевая активность	19,3	22,7	$P < 0,05$

По сумме набранных баллов можно определить класс и степень развития каждого качества (устойчивость к стресс-факторам соревнований, самоконтроль, волевая активность).

Проанализировав результаты, мы определили, что в начале нашего эксперимента уровень устойчивости к стресс-факторам соревнований был средний, а на конец эксперимента более значимый результат, прирост оказался в 6,9 раза. Что свидетельствует о спокойствии, уравновешенности, уверенности в себе и в своих силах.

Студенты-бадминтонисты хорошо стали переносить высокие нагрузки, охотно участвовать в спортивных соревнованиях, перестали падать духом при временных неудачах и неожиданных поражениях. Однако было замечено, что спортсменам с более низкой спортивной квалификацией (2 спортивный разряд) не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны еще к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков. Активно не стремятся к изменению своего поведения и характера.

Шкала самоконтроля предназначена для измерения степени овладения приемами саморегуляции и самоконтроля. По результатам тестирования мы отметили, что в начале эксперимента оценки были ниже среднего. Такие результаты отражают невысокую тактическую подготовленность спортсмена, разбросанность поведения. Спортсмены с такими оценками по шкале «самоконтроль», не умеют сосредоточиться, составить хорошо продуманный план поведения часто характерны предстартовая несобранность и неупорядочен-

ность. В конце эксперимента показатели увеличились до высоких. Это было заметно в собранности, организованности, целенаправленности поведения. Спортсмены стали хорошо осознавать свои цели, продумывать способы их достижения, действовать планомерно и упорядоченно. Результат вырос в 6,1 раз.

Шкала волевой активности предназначена для измерения степени волевой активности спортсмена. Проанализировав результаты тестирования, мы отнесли их к среднему классу. Студенты-бадминтонисты старались избежать рискованных ситуаций, уклонялись от личной ответственности. При необходимости самостоятельно принять решение колебались. К концу педагогического эксперимента, результаты можно отнести к более высокому классу по этой шкале. Спортсмены стали более смелые, решительные, уверенные. Стали хорошо чувствовать себя в условиях спортивных соревнований, не бояться ответственности. Результат вырос в 3,4 раза.

Таким образом, подобранные нами средства воздействия на сферы индивидуальности личности спортсменов-бадминтонистов и разработанные рекомендации тренеру, игрокам и родителям к концу педагогического эксперимента показали высокий результат. Это говорит о том, что на психологическое состояние спортсменов, у которых нет возможности заниматься с психологом, тренер и родители могут оказывать положительное влияние на спортивный результат.

Выводы. Психологические особенности игры в бадминтон, зависят от объективных условий самой игры, а также от индивидуальных особенностей ее участников. Основные психологические свойства, необходимые успешным бадминтонистам: сильная и действенная мотивация, высокая концентрация внимания, умение контролировать свои эмоции и мысли, хорошая волевая подготовленность.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность бадминтониста к спортивному соревнованию. Уверенность в своих силах, способность управлять своими эмоциями, умение выступать на индивидуально максимальном уровне в условиях высокой напряженности, умение правильно настраиваться на матч, высокий уровень концентрации, способность делать выводы после каждого матча, умение правильно реагировать на ошибки – все это компоненты психологической подготовленности бадминтонистов, которые обеспечивают успешность в соревновательной деятельности.

Используя опросник «Психологическая подготовленность спортсмена», выявили, что уровень психологической подготовленности у студентов-бадминтонистов в начале педагогического эксперимента можно отнести к среднему, а то и низкому. К концу эксперимента по всем показателям психологической подготовленности (устойчивость к стресс-факторам соревнований, самоконтроль и волевая активность) спортсмены показали высокие результаты. Что говорит о правильности подобранной нами методики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и доп. – М. : Советский спорт, 2011 – 248 с.
2. Белова, Е. Д. Психология спорта – спорту высших достижений : пособие / Е. Д. Белова, Г. В. Ложкин. – Минск : БГУФК, 2009. –130 с.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2007. –583 с.
4. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук.- Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.