

УДК 796.325

Контроль психологической подготовленности спортсменов высокого класса в пляжном волейболе

Костюков Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор

Дементьева Ирина Михайловна

Костюкова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Тютюнников Андрей Сергеевич, кандидат экономических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье приведены результаты исследования по определению показателей психологической подготовленности (типологические свойства нервной системы, мотивации спортивной деятельности, психологической устойчивости, соревновательной тревожности, взаимодействия в диаде), зафиксированных у высококвалифицированных пляжных волейболистов, участвовавших в полуфинальных и финальных играх чемпионата России по пляжному волейболу 2023 года. Постоянный контроль психоэмоционального состояния спортсменов высокого уровня игровой подготовленности в пляжном волейболе увеличивает возможности игроков и тренеров своевременно реагировать на возникающие изменения уровня психологической подготовленности спортсменов и на этой основе повышать качество их спортивной подготовки.

Ключевые слова: пляжный волейбол, высококвалифицированные игроки, психологическая подготовленность, контроль.

Monitoring the psychological preparedness of high-class athletes in beach volleyball

Kostyukov Vladimir Vasilyevich, doctor of pedagogical sciences, professor

Dementieva Irina Mikhailovna

Kostyukova Olga Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Tyutyunnikov Andrey Sergeevich, candidate of economic sciences, associate professor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

Abstract. The article presents the results of a study on determining indicators of psychological preparedness (typological properties of the nervous system, motivation for sports activities, psychological resilience, competitive anxiety, interaction in dyads) recorded in highly qualified beach volleyball players who participated in the semifinals and finals of the 2023 Russian Beach Volleyball Championship. Continuous monitoring of the psycho-emotional state of high-level athletes in beach volleyball increases the opportunities for players and coaches to timely react to emerging changes in athletes' psychological preparedness levels and, based on this, improve the quality of their sports training.

Keywords: beach volleyball, highly qualified players, psychological preparedness, control.

ВВЕДЕНИЕ. Пляжный волейбол продолжает демонстрировать уверенное развитие как на всероссийской, так и на международной арене. Неуклонно возрастает зрелищность, эмоциональность и психологическая напряженность игр, зачастую проходящих в неблагоприятных условиях (глубокий, рыхлый песок (30–40 см), повышенная температура воздуха (30°C и выше), яркое солнце, порывистый ветер и так далее) при отсутствии замен игроков. Значение хорошей ментальной устойчивости соревнующихся, помогающей добиваться спортивных успехов во время важных соревнований в пляжном волейболе, неуклонно возрастает, привлекая к ней повышенный интерес со стороны игроков и тренеров [1, 2].

Считается, что психологическая напряженность игр в пляжном волейболе в большинстве случаев выше, чем в классическом волейболе. Это обусловлено более трудными условиями осуществления тренировочных и соревновательных действий, что требует повышенного внимания со стороны игроков и тренеров к вопросам контроля и повышения уровня психологической подготовленности высококвал-

лиффицированных спортсменов в этом виде спорта (спортивной дисциплине волейбола) [3, 4].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Достижение намеченной цели и решение поставленных задач обусловило использование таких методов исследования, как педагогическое наблюдение, психологическое тестирование и методы математической статистики [5].

При психологическом обследовании высококвалифицированных пляжных волейболистов применялись следующие методики:

а) опросник типологических свойств нервной системы Я. Стрелю, направленный на изучение основных характеристик типа нервной деятельности спортсменов: уровня силы процессов возбуждения, уровня силы процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов, а также показателя уравновешенности процессов возбуждения и торможения по силе (использовался минимизированный вариант);

б) диагностика мотивации спортивной деятельности игроков по методике Калинина, показывающая готовность спортсменов к повышению мастерства или к выступлениям в соревнованиях, что позволяет оценить динамику их мотивации к спортивному совершенствованию и спортивной борьбе;

в) тест состояния соревновательной тревожности игроков – CSAI-2, так как проблема тревоги перед соревнованиями является одной из ключевых в практической психологии спорта (в нашем исследовании — в пляжном волейболе);

г) MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE (тест на эмоциональную устойчивость) применялся для определения реакции или возможностей моральной устойчивости игроков при неудачах и ошибках, способности справляться с давлением, концентрации на важных аспектах для достижения результата и блокировке всего остального, а также для определения уровня уверенности и факторов, влияющих на уверенность спортсменов в себе;

д) методика измерения коммуникативной дистанции А.Н. Андреева, М.О. Мдивани и Ю.Я. Рыжонкина рассматривает коммуникативную сторону общения как обмен информацией между общающимися. В этом обмене предполагается, что прием и передача информации – это единый, неразрывный процесс, составляющий основу коммуникативного акта. Оценка качественной стороны общения включает анализ процесса приема и передачи информации, что проясняет вклад каждого из игроков команды.

Обследование спортсменов проводилось в сентябре 2023 года на базе СУОЦ «Волейград» в поселке Витязево, городе-курорте Анапы, во время игр финала чемпионата России по пляжному волейболу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В таблице 1 в связи с малочисленностью выборки (8 человек) приводятся медианные значения изучаемых показателей психологической подготовленности игроков четырех лучших команд, вошедших в полуфинал и ставших чемпионами и призерами чемпионата России по пляжному волейболу 2023 года.

Таблица 1 – Результаты психологического тестирования высококвалифицированных пляжных волейболистов в сентябре 2023 года

№	ПОКАЗАТЕЛИ в условных единицах (у.е.)		Медиана
1	Типологических свойств	Сила возбуждения	9,0
		Сила торможения	8,0
		Подвижность	8,0
		Уравновешенность	1,05
2	Мотивации спортивной деятельности, потребность	в достижениях	36,5
		в борьбе	32,5
		в совершенствовании	35,0
		в общении	30,0
3	Психологической устойчивости	в поощрении	29,5
		Моральная устойчивость	5,0
		Возможности справляться с давлением	6,0
		Концентрация	6,0
		Уверенность в себе	5,0
		Мотивация	5,0
4	Соревновательной тревожности	Общий показатель	26,0
		Когнитивная	9,0
		Соматическая	12,0
		Уверенность в себе	33,0
5	Взаимодействия в диаде	коммуникативная дистанция к партнёру	95,0
		Ожидаемая от партнёра коммуникационная зона	95,0
		Реальная коммуникационная зона	95,0
		Сдвиг реальной коммуникационной зоны	5,0

Как следует из таблицы 1, в индивидуальных значениях показателей типологических свойств нервной системы обследуемых высококвалифицированных пляжных волейболистов выявлены следующие колебания: сила возбуждения от семи до девяти условных единиц (у.е.) при медианном значении, равном 9,0 у.е.; сила торможения – от семи до десяти у.е. и 8,0 у.е.; подвижность – от шести до девяти у.е. при медианном значении, равном 8,0 у.е.; уравновешенность, соответственно – от 0,7 до 1,3 у.е. и 1,05 у.е.

Изменения значений критериев мотивации спортивной деятельности игроков проявились в следующих диапазонах: потребность в достижениях – от 28 до 38 у.е. при медианном значении 36,5 у.е.; потребность в борьбе, соответственно – от 23 до 37 у.е. и 32,5 у.е.; потребность в самосовершенствовании колебалась от 27 до 37 у.е. при медианном значении, равном 35,0 у.е.; потребность в общении, соответственно – от 18 до 34 у.е. и 30,0 у.е.; значения потребности в поощрении колебались от 25 до 31 у.е. при медианном значении, равном 29,5 у.е.

Диапазоны колебаний величин параметров психологической устойчивости оказались в группе обследуемых высококвалифицированных пляжных волейболистов следующими: моральная устойчивость – от трех до шести у.е., при медианном значении, равном 5,0 у.е.; возможности справляться с давлением – от четырех до шести у.е. и 6,0 у.е. соответственно; концентрация – от четырех до шести у.е., при медианном значении, равном 6,0 у.е.; уверенность в себе, соответственно – от пяти до шести у.е. и – 5,0 у.е.; мотивация – от четырех до шести у.е., при медианном значении,

равном 4,0 у.е.. Колебания значений общего показателя психологической устойчивости обследуемых спортсменов выявлены в диапазоне от 23 до 29 единиц, при медианном значении, равном 26,0 единиц.

Выявлен следующий спектр колебаний значений показателей соревновательной тревожности в группе обследуемых высококвалифицированных спортсменов: когнитивная тревожность – от девяти до тринадцати у.е., при медианном значении, равном 9 у.е.; соматическая тревожность, соответственно – от девяти до тринадцати у.е. и 12,0 у.е.; колебания значений такого критерия соревновательной тревожности, как уверенность в себе, отмечены в диапазоне от 28 до 36 у.е., при медианном значении, равном 33,0 у.е.

Колебания значений показателей взаимодействия в диаде у обследуемых спортсменов были следующими: коммуникативная дистанция к партнеру – от 70 до 100 у.е., при медианном значении, равном 95,0 у.е.; ожидаемая от партнера коммуникационная зона, соответственно – от 82 до 100 у.е. и 95,0 у.е.; реальная коммуникационная зона – от 70 до 100 у.е., при медианном значении 95,0 у.е.; сдвиг реальной коммуникационной зоны, соответственно – от нуля до двенадцати единиц и 5,0 у.е.

Таким образом, можно утверждать, что обследованные пляжные волейболисты – это спортсмены высокой спортивной квалификации, обладающие преимущественно сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы, а также высоким уровнем мотивации спортивной деятельности с преобладанием мотива достижения успехов. Они обладают хорошим уровнем психологической устойчивости, где варьируется моральная устойчивость, уверенность в себе и соревновательная мотивация в высоконапряженных ситуациях. В соревновательном периоде тревожность у этих спортсменов проявляется через соматический компонент, то есть через физическое недомогание, повышение температуры, скованность мышечного тонуса, бессоницу и так далее. В тоже время уровень тревожности у них умеренный, и преобладает уверенность в себе как профессионале данного вида деятельности. Уровень взаимодействия в спортивной диаде очень близок, и для личного пространства остается лишь небольшой диапазон преимущественно интимного характера. Профессиональные спортсмены стремятся к близкому общению, через которое они осознают свои способности в текущий момент и, исходя из этого, формируют требования к себе и партнеру в игровой деятельности пляжного волейбола.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

1. Постоянный контроль уровня психологической подготовленности – обязательный атрибут процесса спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе.

2. Выявленные в результате проведенного исследования медианные значения показателей типологических свойств, мотивации спортивной деятельности, психологической устойчивости, соревновательной тревожности и взаимодействия в диаде целесообразно использовать в качестве модельных для спортсменов в пляжном волейболе высших достижений.

3. Определение значений показателей психологической подготовленности высококвалифицированных пляжных волейболистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного процесса спортивной подготовки, увеличивают возможности тренеров и спортсменов осознанно вносить в него необходимые

коррективы с целью повышения эффективности и результативности тренировок и соревнований в этом виде спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Костюков В. В., Нирка В. В., Костюкова О. Н. *Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов*. Москва : Директ-Медиа, 2023. 488 с.
2. Костюков В. В. Психологическая подготовленность и психоэмоциональное состояние высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе // *Материалы XIII Всерос. научно-практ. конф. «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика»*. Краснодар, 2023. С. 54–57.
3. Булыкина Л. В., Губа В. П., Костюков В. В., Родин А. В. *Волейбол и его разновидности*. Москва : Советский спорт, 2023. 523 с.
4. Костюков В. В., Железняк Ю. Д., Иорданская Ф. А., Костюкова О. Н. *Примерная дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)*. Москва : Всерос. федерация волейбола, 2023. 260 с.
5. Губа В. П., Пресняков В. В. *Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований*. Москва : Человек, 2015. 288 с.

REFERENCES

1. Kostyukov V. V., Nirka V. V., Kostyukova O. N. (2023), "Beach volleyball: theory and methods of training athletes", Moscow, Direct-Media, 488 p.
2. Kostyukov V. V. (2023), "Psychological preparedness and psycho-emotional state of highly qualified athletes in beach volleyball", *Mater XIII All-Russian. scientific-practical conf. "Resources of competitiveness of athletes: theory and practice"*, Krasnodar, pp. 54–57.
3. Bulykina L. V., Guba V. P., Kostyukov V. V., Rodin A. V. (2023), "Volleyball and its varieties", Moscow, 523 p.
4. Kostyukov V. V., Zheleznyak Yu. D., Iordanskaya F. A., Kostyukova O. N. (2023), "Approximate additional sports training program for the sport volleyball (sports disciplines volleyball, beach volleyball, snow volleyball)", Moscow, 260 p.
5. Guba V. P., Presnyakov V. V. (2015), "Methods of mathematical processing of the results of sports pedagogical research", Moscow, 288 p.

Информация об авторах:

Костюков В.В., заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, sport-igry@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9728-6954

Костюкова О.Н., декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, okostukova@kgufkst.ru, ORCID: 0000-0003-1651-7699

Дементьева И.М., ведущий психолог научно-исследовательского института, 80angel@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6328-9118

Тютюнников А.С., заместитель декана по учебно-методической работе факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии, atutyunnikov@kgufkst.ru, ORCID: 0000-0001-7338-3848

Поступила в редакцию 01.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.