Дата публикации: 01.09.2024
DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_03_34
УДК 159.9; 612.87; 796

Publication date: 01.09.2024
DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_03_34
UDC 159.9; 612.87; 796

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОПТИМИЗАЦИЯ СТИЛЯ РЕАГИРОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.Н. Смоленцева, В.И. Гладыщук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности. В процессе исследования с участием 16 волейболисток 14-15 лет у значительной части испытуемых (37,5%) был выявлен субъектно- (эмоционально-) ориентированный стиль реагирования, характеризующийся отсутствием объективного анализа неудач и умений справляться с эмоциями. С целью совершенствования личностных свойств, обусловливающих стиль реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности, в процессе формирующего педагогического эксперимента был использован комплекс психолого-педагогических средств. После эксперимента на достоверном уровне улучшились показатели личностных свойств волейболисток, что, в свою очередь, способствовало оптимизации стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности.

Ключевые слова: волейболистки, индивидуальный стиль реагирования, стрессовые ситуации, соревновательная деятельность.

RESEARCH AND OPTIMIZATION OF VOLLEYBALL PLAYERS' RESPONSE TO STRESSFUL SITUATIONS IN COMPETITIVE ACTIVITY

V.N. Smolentseva, V.I. Gladyshchuk
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of volleyball players' response to stressful situations in competitive activity. In the course of a study involving 16 female volleyball players aged 14-15 years, a significant part of the subjects (31%) revealed a subject- (emotion-) oriented response style, characterized by a lack of objective analysis of failures and ability to cope with emotions. In order to improve the personality traits that determine the style of volleyball players' response to stressful situations in competitive activity, a set of psychological and pedagogical tools was used in the process of a formative pedagogical experiment. After the experiment, the indices of personality traits of the subjects improved at a reliable level, which, in turn, contributed to optimizing the style of the volleyball players' response to stressful situations in competitive activity.

Keywords: female volleyball players, individual response style, stressful situations, competitive activity.

Введение. Волейбол является одной из популярных спортивных игр современности, что предъявляет высокие требования к физической и технико-тактической подготовке игроков, в связи с чем проблеме их развития постоянно уделяют внимание специалисты в сфере физической культуры и спорта [1-3].

Вместе с тем, значимыми условиями для достижения целей в процессе игровой деятельности являются сформированность и проявления личностных свойств спортсменов, в частности способность сопротивляться стресс-факторам, т.к. в практике спорта часто наблюдаются переживаемые спортсменами негативные состояния,

причиной которых являются стрессовые ситуации соревновательной деятельности [4-7].

В современной спортивной науке много внимания уделяется изучению острого стресса у спортсменов, однако отслеживается тенденция смещения внимания исследователей к исследованию стресса постоянного (хронического). Многократное переживание негативных послесоревновательных психоэмоциональных состояний (острого стресса) может быть причиной формирования хронического стресса, одним из последствий которого является психическое состояние, которое снижает эффективность спортивной деятельности [8]. В частности, у волейболистов соревновательная деятельность продолжается практически в течение всего года. Положительные и отрицательные эмоции закладываются в долговременную память, где информация не осознается и не воспринимается до возникновения определенной, ранее пережитой ситуации, что по условно-рефлекторному механизму может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на состояние, поведение и результаты соревновательной деятельности спортсменов.

Цель исследования: дополнение знаний о психолого-педагогических средствах совершенствования личностных свойств, обусловливающих стиль реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Красная звезда» г. Омска с участием 16 волейболисток 14-15 лет.

В процессе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ научной разработанности избранной проблемы исследования, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка показателей с использованием следующих методов: $\bar{x}$ – среднее арифметическое значение; σ – среднеквадратическое отклонение; % – процентный показатель. Для оценки достоверности различий средних величин исследуемых показателей использовался метод сравнения средних арифметических величин по Т-критерию Стьюдента. В качестве критического уровня значимости брались значения вероятности $p<0,05$. Нормальность распределения определялась по критерию Колмогорова-Смирнова.

Диагностика стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации проводилась с использованием опросника, позволяющего выявить способы решения проблем в спортивной и повседневной жизни [8].

Выявление мнений волейболисток о внешних (объективных) факторах, способствующих проявлению повышенного психического напряжения в условиях соревновательной деятельности, осуществлялось в процессе беседы со спортсменками.

Для оценки внутренних (субъективных) факторов, обусловливающих характер стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации, применялись методики, направленные на диагностику следующих личностных свойств волейболисток [9-10]:

- диагностика интегрального уровня эмоционального интеллекта проводилась с учетом значимости его составляющих для проявления спортсменами способности сопротивляться стресс-факторам, возникающим в условиях соревнований. При анализе ответов испытуемых оценивались следующие свойства личности: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей;

- выявлялись показатели личностной тревожности, отношение испытуемых к соревнованиям, настойчивость в достижении цели, т.к. данные свойства личности во многом определяют характер реагирования на стрессовые соревновательные ситуации.

Педагогический эксперимент включал констатирующую и формирующую части. В процессе констатирующей части проводилась диагностика индивидуальных стилей реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревнований и выявление личностных свойств спортсменок, обусловливающих характер формирования индиви-

дуального стиля реагирования. Формирующая часть педагогического эксперимента была направлена на оптимизацию личностных свойств спортсменок, обусловливающих формирование стиля реагирования на стрессовые ситуации соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа результатов исследования индивидуального стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности были выявлены: проблемно-ориентированный стиль у 62,5% испытуемых и субъектно- (эмоционально-) ориентированный стиль реагирования у 37,5% волейболисток. Третий стиль, ранее выявленный исследователями в сфере практики спорта – «уход от решения проблем (инфантилизм)» – мы у наших испытуемых не выявили [8].

Проблемно-ориентированный стиль представляет собой четкую цель в виде адаптации к стрессовой ситуации и характерен для личностей, которые осознают свои действия и используют рациональный анализ проблемы, что проявляется в таких формах, как самостоятельный анализ ошибок в технико-тактических действиях в процессе игры, анализ причин появления ошибок, проявление инициативы для исправления допущенных ошибок совместно с тренером.

Субъектно- (эмоционально-) ориентированный стиль – один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей деятельности, что при отсутствии умений справляться с проблемами может привести к психической усталости и эмоциональному выгоранию. Такое поведение характерно для спортсменов, длительное время погруженных в свои переживания, при этом они привлекают других в свои переживания без попыток объективного анализа неудач и не проявляют инициативы для исправления допущенных ошибок и решения проблемы совместно с тренером.

С учетом полученных результатов исследования, указывающих на формирование негативного послесоревновательного психоэмоционального состояния у значительной части испытуемых, решалась задача выявления внешних (объективных) и внутренних (субъективных) факторов, способствующих формированию субъектно-(эмоционально-) ориентированного стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности.

По мнению спортсменок, в большей степени значимыми факторами являются: сложности взаимоотношений с товарищами по команде и с тренером; ситуации оценки способностей и возможностей, имеющие повышенную значимость в период становления самосознания, т.е. выступление ниже своих потенциальных возможностей и грубые ошибки в собственных действиях и действиях команды; неоправданные ожидания тренера и родителей; эффективные действия соперника; необъективное судейство; непонимание во взаимодействии с игроками своей команды; переживание отрицательных эмоций в процессе многоэтапных соревнований и неумение с ними справляться.

Для решения задачи выявления выраженности личностных свойств, испытуемые были поделены на две подгруппы с учетом выявленного стиля реагирования на стрессовые ситуации соревновательной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Выраженность индивидуально-психологических свойств волейболисток, x±σ (n=16)

№	Исследуемые показатели, баллы	1-я подгруппа (n=10)	2-я подгруппа (n=6)	P<
1.	Интегральный показатель эмоционального интеллекта:	42,0±0,3	32,6±0,6	0,05
	- эмоциональная осведомленность (знания об эмоциях)	9,1±0,6	6,2±0,8	0,05
	- управление эмоциями	7,9±0,3	6,1±0,6	0,05
	- эмпатия	8,1±0,2	7,8±0,4	-
	- самомотивация	8,7±0,1	6,7±0,3	0,05
	- распознавание эмоций других людей	8,2±0,3	5,8±0,8	0,05
2.	Спортивная мотивация	8,2±0,7	6,1±0,2	0,05
3.	Личностная тревожность	38±1,4	43,0±0,3	0,05
4.	Настойчивость в достижении цели	11,0±1,3	8,0±1,1	0,05

В первую подгруппу были включены спортсменки с проблемно-ориентированным стилем, во вторую – с субъектно-(эмоционально-) ориентированным стилем реагирования.

Результаты анализа диагностики личностных свойств спортсменок указывают на достоверное преобладание положительных показателей у спортсменов первой подгруппы. Во второй подгруппе выявлены низкие показатели, в частности эмоционального интеллекта и личностной тревожности, что, по нашему мнению, особенно способствует формированию субъектно- (эмоционально-) ориентированного стиля реагирования на стрессовые условия соревнований и может в дальнейшем способствовать формированию хронического стресса.

Для оптимизации личностных свойств в процессе формирующего педагогического эксперимента с учетом мнений специалистов в сфере психологии и педагогии спорта были использованы следующие психолого-педагогические средства [5, 11]:

1. Психологический дебрифинг – это экстренная психологическая помощь, которая рекомендуется специалистами в сфере практической психологии. Дебрифинг проводится через несколько часов или дней после соревнования. Специалисты считают, что оптимальное время для проведения дебрифинга – не ранее чем через 48 часов после пережитой ситуации. К этому времени завершится период особых реакций и возвращается способность к рефлексии и самоанализу. Но если времени пройдет более 48 часов, воспоминания могут стираться в памяти и станут неточными.

Психологический дебрифинг проводился индивидуально с каждой спортсменкой экспериментальной группы после соревнований. Процедура дебрифинга давала возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными со значимым событием. Таким образом, осуществлялось исследование самого себя, т.е. видение себя «со стороны», спортсменки получали и осмысливали информацию из своего подсознания, что очень полезно для самопознания, объективной оценки собственного реагирования на соревновательные стресс-факторы и понимания возможности повышения помехоустойчивости к ним.

2. Ведение дневника с описанием динамики характера психоэмоционального состояния после соревнований (в течение 5 дней).

Цель ведения дневника – разобраться в событиях, оценить свои действия и т.д. Основная задача ведения дневниковых записей – отразить свое (автора) субъективное мнение о свершившихся событиях. Дневник выступает в роли своеобразного реципиента. Вне дневника человек иногда

затрудняется довести до полной для себя ясности отдельные стороны своего психоэмоционального состояния. Дневник способствует нахождению равновесия со своим внутренним миром правильный подход во взаимоотношениях с окружающей действительностью, успешно пережить трудности и другие обстоятельства, составляющие сферу деятельности человека.

В разделе «комментарии» спортсмену предлагалось сформулировать следующее: сделать выводы, принять решение и поставить задачи, например «я себя не понимала и хочу поменяться...», «хочу научиться управлять эмоциями…» и т.п.

Результаты записей в дневнике обсуждались с исследователем только по желанию спортсменки.

3. Освоение технологии концентрационных и дыхательных психотехник.

В процессе первого группового занятия, целью которого было формирование положительной мотивации, испытуемые получали информацию о том, что данные психологические средства применяются для формирования навыков психической саморегуляции, что позволяет спортсмену управлять эмоциями и отвлекаться от соревновательных стресс-факторов.

Освоение психотехник сопровождалось индивидуальными консультациями, когда выяснялись ощущения испытуемых, уточнялась технология выполнения психотехник.

Применение освоенных психотехник рекомендовалось спортсменкам в условиях соревнования, например перед игрой, чтобы отвлекаться от негативных факторов и негативных мыслей и войти в игру в оптимальном состоянии и перед сном, для спокойного засыпания.

После проведения педагогического эксперимента отмечены положительные результаты. На достоверном уровне улучшились показатели интегрального эмоционального интеллекта, личностной тревожности, отношения к соревновательной деятельности и настойчивости к достижению цели (табл. 2).

Таблица 2

Выраженность личностных свойств волейболисток экспериментальной подгруппы до и после эксперимента, $x \pm \sigma$ (n=6)

№	Исследуемые показатели, баллы	До	После	P<
1.	Интегральный показатель эмоционального интеллекта:	32,6±0,6	38,3±0,1	0,05
	- эмоциональная осведомленность (знания об эмоциях);	6,2±0,8	8,7±0,2	0,05
	- управление эмоциями;	6,1±0,6	7,1±0,3	0,05
	- эмпатия;	7,8±0,4	7,9±0,2	-
	- самомотивация;	6,7±0,3	7,9±0,3	0,05
	- распознавание эмоций других людей	5,8±0,8	6,2±0,6	-
2.	Спортивная мотивация (отношение к соревновательной деятельности)	6,1±0,2	7,6±0,1	0,05
3.	Личностная тревожность	43,0±0,3	41,1±0,1	0,05
4.	Настойчивость в достижении цели	8,0±1,1	8,5±0,1	-

В процессе исследования стиля реагирования волейболисток экспериментальной подгруппы на стрессовые ситуации соревновательной деятельности после педагогического эксперимента было выявлено, что 83,3% (пять спортсменок) экспериментальной группы продемонстрировали проблемно-ориентированный стиль реагирования.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности представленных в данной работе психолого-педагогических средств, что позволяет рекомендовать их применение в практике спортивной подготовки волейболисток для оптимизации стиля реагирования на стрессовые ситуации соревновательной деятельности.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анфилатова, О. В. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов 13-14 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов / О. В. Анфилатова, Д. С. Митрофанов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2 (50). – С. 13-18.
2. Даценко, С. С. Изучение уровня развития физических качеств волейболистов 13-15 лет / С. С. Даценко, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 112-116.
3. Ежова, А. В. Круговой метод как средство воспитания физических качеств у юных волейболистов / А. В. Ежова, А. В. Лукьяненко // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 432-437.
4. Алексеев, А. В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А. В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте: сборник научных трудов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – С. 173-183.
5. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов: дис. д-р. психол. наук: 13.00.04 / Смоленцева Валентина Николаевна. – Омск, 2006. – 314 с.
6. Черникова, О. А. Психологические особенности спортивных эмоций / О. А. Черникова // Спортивный психолог. – 2008. – № 3. – С. 77-84.
7. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б. П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. – 201 с.
8. Гринь, Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Гринь Елена Игоревна. – Краснодар, 2009. – 24 с.
9. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук. – М.: ФиС, 2005. – 87 с.
10. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности: учеб. пособие / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – 6-е изд., доп. – М.: Флинта. 2013. – 352 с.
11. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: методические рекомендации / под ред. И. П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2009. – 23 с.

REFERENCES

1. Anfilatova O.V., Mitrofanov D.S. The development of speed-strength abilities of 13-14 year old female volleyball players using special exercises of athletes. *Journal of Shadrinsk State Pedagogical University*, 2021, no. 2 (50), pp. 13-18. (in Russ.)
2. Datsenko S.S., Ezhova A.V. Studying the level of development of physical qualities of volleyball players aged 13-15 years old. Sci*entific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2022, no. 4 (206), pp. 112-116. (in Russ.)
3. Ezhova A.V., Luk'yanenko A.V. The ring method as a way of educating physical qualities in young volleyball players. Olympism: Origins, Traditions and Modernity: collection of scientific works of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Voronezh: Nauchnaya kniga, 2018. pp. 432-437. (in Russ.)
4. Alekseev A.V. Method of objective assessment of mental self-regulation skills. Stress and Anxiety in Sports: a collection of scientific papers. Moscow:

Fizicheskaya kul'tura i sport, 2003. pp. 173-183. (in Russ.)
5. Smolentseva V.N. Formation of mental regulation skills in the process of long-term training of athletes: an author's dissertation. Omsk, 2006. 314 p. (in Russ.)
6. Chernikova O.A. Mental peculiarities of emotions in sport. *Sports Psychologist*, 2008, no. 3, pp. 77-84. (in Russ.)
7. Yakovlev B.P. Mental stress in elite sport. Surgut: Publishing Department of the Surgut State Pedagogical University, 2007. 201 p. (in Russ.)
8. Grin' E.I. Personal resources for overcoming mental burnout in athletes: an author's abstract. Krasnodar, 2009. 24 p. (in Russ.)
9. Marishchuk V.L. Psychodiagnostic methods in sports. Moscow: FiS, 2005. 87 p. (in Russ.)
10. Ratanova T.A. Shlyakhta N.F. Psychodiagnostic methods of studying personality: a learning guide. 6th ed., suppl. Moscow: Flinta, 2013. 352 p. (in Russ.)
11. Regulation of mental state of athletes during preparation for competitions: methodological guidelines. Volkov, I.P., ed. St. Petersburg, 2009. 23 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:
Валентина Николаевна Смоленцева – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: Valentinaomsk333@yandex.ru.
Вера Игоревна Гладыщук – тренер, магистрантка кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Valentina N. Smolentseva – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Pedagogy and Psychology Department, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: Valentinaomsk333@yandex.ru.
Vera I. Gladyshchuk – Coach, Master's Student of the Pedagogy and Psychology Department, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk.

Для цитирования: Смоленцева, В. Н. Исследование и оптимизация стиля реагирования волейболисток на стрессовые ситуации соревновательной деятельности / В. Н. Смоленцева, В. И. Гладыщук // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8. – № 3. DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_03_34

For citation: Smolentseva V.N., Gladyshchuk V.I. Research and optimization of volleyball players' response to stressful situations in competitive activity. *Modern Issues of Biomedicine*, 2024, vol. 8, no. 3. DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_03_34