

7. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Туманян Г. С. – М. : Сов. спорт, 2006. – 494 с.
8. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж. Дункана Мак-Дуггала [и др.]. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 504 с.
9. Пат. на корисну модель № 68772: Спосіб визначення стану рухливості в суглобах / В. М. Корягін, Ю. А. Бріскін, О. Є. Сушинський, О. З. Блавт, В. С. Петришак. – 10.04.2012. – Бюл. № 7.
10. MacKenzie I. S. Input devices and interaction techniques for advanced computing. Dept. of Computing & Information Science, University of Guelph, Guelph, Ontario, Canada N1G 2W1 In W. Barfield, & T. A. Furness III (Eds.), Virtual environments and advanced interface design. – Oxford, UK : Oxford University Press, 2005. – 410 p.

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена відсутністю методики об'єктивного оцінювання рівня рухливості в суглобах та отримання поточної інформації під час оцінювання рівня гнучкості, що визначено на основі теоретичного аналізу та експериментальної перевірки наявних методик. Завдання дослідження полягало у вивченні можливості застосування новітніх технологій для вдосконалення методики тестування рівня рухливості в суглобах. Запропоновано технологічний спосіб оцінювання та контролю гнучкості. У статті обґрунтовано доцільність упровадження електронних пристроїв у тренувальний процес для термінового отримання чіткої об'єктивної інформації та здійснення оперативного тестування рівня розвитку гнучкості. Це дасть змогу цілеспрямовано коректувати процес спортивної підготовки на основі інтегрального підходу до розвитку фізичних якостей

Ключові слова: гнучкість, тестування, оцінювання, електронні пристрої, моніторинг.

Юрій Бріскін, Віктор Корягін, Оксана Блавт. Технологическое обеспечение объективного оценивания гибкости. Актуальность исследования обусловлена отсутствием методики объективной оценки уровня подвижности в суставах и получения текущей информации в процессе оценки уровня гибкости, которые определены на основе теоретического анализа и экспериментальной проверки существующих методик. Задача исследования состояла в изучении возможности применения новейших технологий для совершенствования методики тестирования уровня подвижности в суставах. Предложен технологический способ оценки и контроля гибкости. В статье обоснована целесообразность внедрения электронных устройств в тренировочный процесс для срочного получения четкой объективной информации и осуществления оперативного тестирования уровня развития гибкости. Это позволит целенаправленно корректировать процесс спортивной подготовки на основе интегрального подхода к развитию физических качеств.

Ключевые слова: гибкость, тестирования, оценка, электронные устройства, мониторинг.

Yuriy Bryskin, Viktor Koriahin, Oksana Blavt. The Technological Support Objective Evaluation the Flexibility. Relevance of the study is due to lack of objective evaluation of the level of mobility in joints and obtaining immediate information evaluating the flexibility that is defined on the basis of theoretical analysis and experimental verification of existing methods. The objective of the study was to examine the possibility of applying new technologies to improve methods of testing the level of mobility in joints. The technological method of evaluation and control flexibility was offered. The article substantiates the expediency of electronic devices in the training process for immediate receipt of clear and objective information and implementation operational testing of the level of flexibility. This will allow deliberately adjust the process of sports training, based on an integrated approach to the development of physical qualities.

Key words: flexibility, testing, evaluation, electronic devices, monitoring.

УДК 796.03

Валентина Воронова,
Ирина Смоляр,
Виктория Ковальчук

Особенности преодоления стресса в спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий

Національний університет фізичного виховання і спорту України (з. Київ)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Современные тенденции развития дефлимпийского спорта (увеличение видов спорта, растущая конкуренция)

предполагают более внимательное отношение не только к биологическим характеристикам спортсменов-дефлимпийцев, но и социально-психологическим.

Известно, что занятия спортом предъявляют высокие требования к физическому и психическому потенциалу спортсменов. Для удовлетворения этих требований спортсмен вынужден использовать в том числе и свои внутренние ресурсы, что обуславливает значительное напряжение, ведет к стрессу [1–3]. Как правило, стресс является неотъемлемой составляющей спорта, а его последствия могут отрицательно сказываться как на спортивном выступлении спортсмена, спортивной карьере, так и на здоровье в целом.

Многие учёные проводили исследования, направленные на изучение природы стресса в спортсменах, где подробно раскрываются проблемы стресса и психической готовности спортсмена к соревнованиям [3; 4].

К сожалению, мы не знаем исследований, которые бы раскрывали особенности протекания стресса у спортсменов-легкоатлетов с нарушением слуха, что указывает на необходимость разработки технологий снижения психологического стресса, поиска ресурсов в преодолении стрессов у спортсменов в дефлимпийском спорте [5; 6; 8; 9].

На сегодняшний день наиболее перспективным подходом в решении проблемы стресса в различных сферах деятельности человека является изучение стратегий совладания со стрессом. Серьезное внимание уделяется изучению взаимовлияния копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т. д. При этом копинг-стратегии оцениваются с точки зрения их эффективности и неэффективности. В качестве критерия эффективности принимается понижение уровня уязвимости к стрессам [2; 7; 10].

К сожалению, в спорте такие исследования малочисленны, а имеющиеся не раскрывают особенностей преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий, что могло бы в значительной мере помочь в решении данной проблемы в спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы, освещающий проблему преодоления стресса в спортивной деятельности у спортсменов с нарушением слуха.
2. Выявить уровень стресса в спортивной практике спортсменов легкоатлетов с нарушением слуха.
3. Изучить копинг-стратегии в преодолении стресса, присущие легкоатлетам с нарушением слуха, в процессе спортивной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы психодиагностики (опросник ДОРС “Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности” и шкала SACS), математическая статистика.

Исследование проводилось на базе НУФВСУ, где было обследовано 15 спортсменов с нарушением слуха (мужчин – 8, женщин – 7). Квалификация спортсменов – ЗМС (трое спортсменов), МСМК (два спортсмена), МС (два спортсмена), КМС (пять спортсменов), второй взрослый разряд (два спортсмена).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Спортсмены – инвалиды по слуху, – независимо от их квалификации, испытывают сильные физические и психические нагрузки, переживают значительной силы стресс перед соревнованиями. Показатели уровня стресса у спортсменов находятся в диапазоне от 25 до 36 баллов и характеризуются как выраженный (25–29 баллов) и высокий уровни (30 баллов и выше).

Из 15 человек, принявших участие в обследовании, установлено, что два спортсмена переживают высокий уровень стресса, а 13 находятся в состоянии выраженного стресса. То есть, независимо от квалификации, почти все спортсмены испытывают выраженное состояние напряжения – $\bar{x}=28,5\pm 0,76$.

Таким образом, спортсмены переживают значительный дискомфорт и затруднения, затрачивая дополнительные усилия на поиск ресурсов для оптимизации своего состояния.

Полученные данные подтверждают многочисленное мнение о том, что спортивная деятельность – это деятельность, где уровень стресса высок и спортсмены нуждаются в соответствующей профессиональной помощи, тем более спортсмены с нарушением слуха.

В результате проведения психологического тестирования копинг-стратегий у 13 спортсменов высокой квалификации из 15 обследуемых установлено, что им свойственно реализовывать ту или иную стратегию, в большей или меньшей мере позволяющую справляться с текущим состоянием стресса.

У обследованных легкоатлетов-дефлимпийцев в ходе исследований выявлены следующие показатели по основным девяти копинг-стратегиям:

1. Ассертивные действия – $\bar{x}=19\pm 0,67$ балла;
2. Вступление в социальный контакт – $\bar{x}=23,5\pm 0,87$ балла;

3. Поиск социальной поддержки – $\bar{x} = 22,8 \pm 0,84$ балла;
4. Осторожные действия – $\bar{x} = 22,8 \pm 0,82$ балла;
5. Импульсивные действия – $\bar{x} = 18 \pm 0,86$ балла;
6. Избегание – $\bar{x} = 18,8 \pm 1,14$ балла;
7. Манипулятивные действия – $\bar{x} = 19 \pm 1,07$ балла;
9. Асоциальные действия – $\bar{x} = 18,7 \pm 1,51$ балла;
10. Агрессивные действия – $\bar{x} = 17 \pm 0,67$ балла.

Проведение ранжирования реализуемых легкоатлетами-дефлимпийцами копинг стратегий показало, что на первом месте у них выступает стратегия “вступление в социальный контакт” – $\bar{x} = 23,5 \pm 0,87$ балла, то есть спортсмены, переживающие состояние стресса, могут снизить его негативное воздействие, прибегая к установлению широкого круга общения, новым знакомствам, некоторой импульсивности во взаимодействии с партнерами.

К сожалению, только у каждого третьего спортсмена из общего количества опрошенных выявлен высокий уровень выраженности копинга “вступление в социальный контакт”. Таким образом, тренеру или спортивному психологу необходимо своевременно осуществлять психологическую поддержку спортсменов легкоатлетов с низким уровнем копинга “вступление в социальный контакт” особенно при переживании стресса высокого уровня.

Второе и третье место легкоатлетами с нарушением слуха при переживании стрессовых ситуаций в равной степени разделено между копинг-стратегиями “поиск социальной поддержки” – $\bar{x} = 22,8 \pm 0,84$ балла и “осторожные действия” – $\bar{x} = 22,8 \pm 0,82$ балла. У этих спортсменов данные стратегии выражены на среднем и высоком уровнях. Это свидетельствует, что почти каждый из опрошенных использует данные стратегии и самостоятельно их реализуют в случае необходимости.

Четвертое и пятое места по степени частоты реализации разделяет копинг-стратегия “асертивные действия” – $\bar{x} = 19 \pm 0,67$ балла (открытое отстаивание своих интересов и потребностей) и “манипулятивные действия” – $\bar{x} = 19 \pm 1,07$ балла (обманчивые действия по отношению к сопернику, которые могут привести к выигрышной позиции спортсмена). Также, как и предыдущие две стратегии, они значительно освоены высококвалифицированными спортсменами с нарушением слуха, как показывают результаты диагностики, практически у каждого обследованного они выражены на среднем уровне.

Шестое место занимает стратегия “избегание” – $\bar{x} = 18,8 \pm 1,14$ балла. Она практически у всех легкоатлетов с нарушением слуха находится на высоком уровне развития, что свидетельствует о преобладании у них в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также сигнализирует о возможных внутриличностных конфликтах, спорных ситуациях, отказе от борьбы, соперничества. То есть практически всем спортсменам с нарушением слуха присуще преодолевающее поведение, которое характеризуется осторожными действиями и уходом от разрешения проблем. Одновременно стратегия избегания свидетельствует об умении уклоняться от излишнего напряжения с целью концентрации усилий на достижении поставленной цели.

Таким образом, в психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов данного контингента необходимо уделить внимание их мотивации к соревнованиям и занятиям спортом, поскольку данная стратегия противоречит соревновательному духу спорта.

Седьмое место, согласно результатам исследования, получила копинг-стратегия “импульсивные действия” – $\bar{x} = 18 \pm 0,86$ балла. Практически каждый из высококвалифицированных спортсменов склонен к необдуманности действий, нерациональности поведения, риску. Хотя у большинства из них эта стратегия выражена на среднем уровне, все же в ситуации стресса легкоатлеты с нарушением слуха к ней прибегают достаточно редко.

Следующее место принадлежит стратегии “асоциальные действия” – $\bar{x} = 18,7 \pm 1,51$ балла. Этот вид копинг-стратегии, как и предыдущий, также редко реализовывают спортсмены с нарушением слуха в ситуации стресса, несмотря на то, что приблизительно у каждого четверо из опрошенных она выражена на высоком уровне.

И последнее место заняла копинг-стратегия поведения в стрессе “агрессивные действия” – $\bar{x} = 17 \pm 0,67$ балла. То есть менее всего данный контингент спортсменов склонен в ситуации стресса реализовывать поведение, проявляющееся в давлении, отказе от поиска альтернативных решений, конфронтации, соперничестве. Только у каждого третьего из опрошенных, данная стратегия выражена на высоком уровне, что, казалось бы, не свойственно для людей, занимающихся спортом.

В результате проведения психологического тестирования по изучению стресса у спортсменов-дефлимпийцев установлено, что они переживают стресс высокого и выраженного уровней. То есть

повышение квалификации в спорте не избавляет спортсменов от воздействия стресса. Это свидетельствует о том, что квалифицированные спортсмены прибегают к активному поиску стратегий, позволяющих преодолевать нарастающий стресс в конкурирующей и сложной спортивной деятельности.

Полученные результаты по шкале SACS (копинг-стратегии) свидетельствуют о том, что спортсмены (дефлимпийцы) высокого класса в состоянии стресса предпочитают стратегию “вступления в социальный контакт” и менее всего склонны к агрессивному поведению.

Спорт (спортивная деятельность), по своей сути, является стрессовым и будь то спортсмен-дефлимпиец высокого класса или начинающий, они в равной степени подвергаются стрессовым воздействиям на тренировках, соревнованиях и нуждаются в соответствующей психологической помощи.

Выводы. Теоретический анализ научно-методологической литературы по проблеме преодоления стресса у спортсменов показал, что занятия спортом предъявляют к личности спортсмена и тем более спортсмена с нарушением слуха конкретные требования, что указывает на необходимость осуществления не только физической, но и психологической подготовки. Для удовлетворения этих требований спортсмен с ограниченными слуховыми возможностями вынужден использовать внутренние ресурсы, что со временем ведет к повышению уровня стресса и, как следствие, истощению организма, снижению спортивных достижений. Следовательно, не только тренер, но и сам спортсмен должен научиться диагностировать у себя уровень стресса – максимально точно определить, с какого вида стрессором он встретился, а уж только после этого принимать определенные меры.

Исследование, направленное на изучение уровня стресса у спортсменов с нарушением слуха, показали, что практически все спортсмены находятся в состоянии высокого или выраженного стресса – $\bar{x}=28,5\pm 0,7$ балла. При этом мужчины и женщины-дефлимпийцы одинаково подвержены стрессам в спортивной деятельности, а 23 % опрошенных (спортсменов и спортсменок с нарушением слуха) пребывают в состоянии выраженного стресса и нуждаются в оказании срочной психологической коррекции и поддержке.

Исследование копинг-стратегий, применяемых в преодолении стресса у высококвалифицированных легкоатлетов с нарушением слуха, показало, что такие спортсмены широко используют в своей практике несколько копинг-стратегий преодоления стресса, более того, большинство из них достигают высокого уровня выраженности.

Наиболее реализуемая копинг-стратегия у спортсменов с нарушением слуха – “вступление в социальный контакт”, но, к сожалению, у трети спортсменов она находится на низком уровне развития, что указывает на обязательное проведение соответствующей психологической поддержки.

Установлена для этих спортсменов четкая иерархия реализуемых ими копинг-стратегий в порядке убывания и степени востребованности от наиболее значимых стратегий к менее значимым: “вступление в социальный контакт”, “поиск социальной поддержки”, “осторожные действия”, “ассертивные действия”, “манипулятивные действия”, “избегание”, “импульсивные действия”, “асоциальные действия”, “агрессивные действия”.

Перспектива дальнейших исследований, на наш взгляд, состоит в направлении разработки и апробирования тренинговых программ по коррекции стресса у спортсменов с нарушением слуха (дефлимпийцев).

Список использованной литературы

1. Анискин Д. Б. Психический стресс и соматические расстройства / Д. Б. Анискин // Лечащий врач. – М., 2001. – С. 17.
2. Бодров В. А. Психология стресса: развитие и преодоление / Бодров В. А. – М. : Пер-Сэ, 2006. – С. 218–223.
3. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Вяткин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 112 с.
4. Гиссен Л. Д. Психический стресс в спорте / Л. Д. Гиссен, М. П. Мирошников, С. И. Мухина – М. : [б. и.], 2001. – 340 с.
5. Гринберг Дж. С. Управление стрессом / Гринберг Дж. С. – СПб. : Питер, 2004. – 496 с.
6. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2000. – Т. 1. – № 2. – С. 14–18.
7. Нартова-Бочавер С. К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психолог. журн. – 1997. – Т. 18. – № 5. – 48 с.
8. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб – СПб. : Олимп СПб, 2004. – 324 с.

9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю. В. – 1-ое изд. – М. : Академия, 2008. – 256 с.
10. Berg C. A. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan / C. A. Berg, S. P. Meegan, & P. P. Deviney // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22 (2). – S. 231–237.

Аннотации

Изучение особенностей преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий могло бы помочь в решении проблемы стресса в их спортивной деятельности и является актуальным в развитии дефлимпийского движения. Задача исследования – изучить копинг-стратегии в преодолении стресса, присущие дефлимпийцам в процессе спортивной деятельности. В результате проведения психодиагностики особенностей преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев установлено, что спортсмены (дефлимпийцы) высокого класса в состоянии стресса, наряду с другими стратегиями, предпочитают стратегию “вступления в социальный контакт” – $\bar{X}=23,5\pm 0,87$ балла и менее всего склонны к выбору стратегии “агрессивное поведение” – $\bar{X}=17\pm 0,67$ баллов. Спорт (спортивная деятельность), по своей сути, является стрессовой и будь то спортсмен-дефлимпиец высокого класса или начинающий, они в равной степени подвергаются стрессовым воздействиям на тренировках, соревнованиях и нуждаются в соответствующей психологической помощи.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, спортсмены-дефлимпийцы.

Валентина Воронова, Ирина Смоляр, Вікторія Ковальчук. Особливості подолання стресу в спортсменів-дефлімпійців за допомогою допінг-стратегій. *Вивчення особливостей подолання стресу в спортсменів-дефлімпійців за допомогою допінг-стратегій могло б значною мірою допомогти у розв'язанні проблеми подолання стресу в їхній спортивній діяльності та є актуальним у розвитку дефлімпійського руху. Завдання дослідження – вивчити допінг-стратегії в подоланні стресу, притаманні дефлімпійцям у процесі спортивної діяльності. У результаті проведення психологічного тестування з подолання стресу в спортсменів-дефлімпійців установлено, що спортсмени (дефлімпійці) високого класу в стані стресу поряд з іншими стратегіями віддають перевагу стратегії “вступ в соціальний контакт” – $\bar{X} = 23,5 \pm 0,87$ бала, найменше схильні до вибору стратегії “агресивна поведінка” – $\bar{X} = 17 \pm 0,67$ балів. Спорт (спортивна діяльність) уже за своєю суттю є стресовим, тому і спортсмен-дефлімпієць високого класу, і початківець однаково піддаються стресовим впливам на тренуваннях, змаганнях і потребують відповідної психологічної допомоги.*

Ключові слова: копинг-стратегії, стрес, спортсмени-дефлімпійці.

Valentyna Voronova, Iryna Smoliar, Viktoria Kovalchuk. Features of Overcoming Stress by Athletes With Hearing Impairments With Coping-Strategies. *Study of the characteristics of getting over stress of athlete with hearing impairment with coping-strategies would greatly help in solving the problem of getting over stress of in their sports activities and it is relevant in development of Deaflympic movement. Object of the research: to investigate the coping strategies of overcoming the stress of athlete with hearing impairment in sports activities. The results obtained of the study (coping strategies) suggest that qualified athletes (deflimpiytsy) in a state of stress, together along with other strategies prefer the strategy of “coming into social contact” – $\bar{X} = 23,5 \pm 0,87$ points and they choose better the strategy of “aggressive behavior” – $\bar{X} = 17 \pm 0,67$ points. Sports and sport activities are, indeed inherently stressful, and both the qualified athlete deflimpiets and beginners, are equally exposed to stress factors in training, competition, and they need psychological treatment.*

Key words: coping-strategies, stress, athlete-deflimpiyts.

УДК 796.332.015.52-057.87

Сергій Галуза

Дослідження взаємозв'язку силових здібностей із рівнем спортивної майстерності студенток, які займаються футболом

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Загальновідомо, що стан здоров'я студентської молоді – одна з найгостріших проблем сучасного