

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

\_\_\_\_\_ 2020 г.

**Психологическая подготовка участников школьной волейбольной  
команды**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ – 49.03.01. 2020. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепов

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта

студент группы СТ-531

\_\_\_\_\_ С.А. Турченик

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Челябинск 2020

## АННОТАЦИЯ

Турченик, С.А. Психологическая подготовка участников школьной волейбольной команды. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-531, 69 с., 6 табл., библиогр. список – 52 наим.

В выпускной квалификационной работе автором использовались вербальные психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны): создание внутренних психических опор; рационализация; сублимация; десенсибилизация; деактуализация. Кроме того, использовались элементы так называемой ментальной (умственной) умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию; умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку, а также специальные приемы внушения и самовнушения.

Констатирующее исследование психологических особенностей команды позволило автору выявить достаточно негативные стороны психологического климата в команде.

В результате эксперимента зафиксировано улучшение уровня ситуативной тревожности игроков, а также улучшение показателей социометрических исследований: коэффициента приемлемости индивидом группы, коэффициента приемлемости индивида группой и коэффициента сплоченности.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ.....	9
1.1 Физиологические и поведенческие особенности мальчиков- подростков.....	9
1.2 Психологическая подготовка волейболистов.....	13
1.3 Взаимосвязь психологической и тактической сторон подготовки волейболистов.....	30
1.4 Анализ современных данных отечественных и зарубежных исследователей об особенностях спортивной деятельности у волейболистов.....	38
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	45
2.1 Организация исследования.....	45
2.2. Методы исследования.....	46
2.3 Методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов.....	50
ГЛАВА 3 ДИНАМИКА КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ТЕЧЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	56
3.1 Изменение уровня ситуативной личностной тревожности подростков-волейболистов.....	56
3.2 Изучение внутрикомандных психологических особенностей подростков-волейболистов.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	63

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Волейбол является одной из самых распространенных и любимых игр во многих странах мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека [23].

Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим и психическим качествам игроков. В этой игре наиболее важны такие качества как быстрота движения, координационные способности, прыгучесть, сила, мышление. Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к высокой степени подвижности нервных процессов. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. В силу своей эмоциональности игра в волейбол требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний [19, 45].

Таким образом, психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Это, в свою очередь, обеспечивает все более ощутимую роль психологического фактора в этой сфере деятельности. Поэтому, на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов в волейболе занимает одно из первых мест, а дальнейшие исследования психических состояний волейболистов являются важной составляющей для совершенствования учебно-тренировочного процесса [42].

Актуальность проблемы психологической подготовки волейболистов подчеркивается в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения во время игры. Разработка системы эффективной

психологической подготовки волейболистов послужит, в том числе, профилактике стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

Анализ литературы показал, в спортивной психологии различные аспекты психологической подготовки в основном изучались применительно к высококвалифицированным спортсменам, и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки юных спортсменов, что также позволяет признать настоящее исследование актуальным [2, 19, 25].

**Объект исследования** – внеурочное физическое воспитание подростков.

**Предмет исследования** – улучшение психического состояния подростков-волейболистов в процессе секционной работы в МОУ СОШ.

**Цель исследования** – обоснование эффективности методических рекомендаций по улучшению психологической подготовки волейболистов-подростков в условиях секционной работы в МОУ СОШ.

Поставленная цель определяет следующие **задачи** исследования:

- 1 Выявить основные теоретико-методологические подходы к проблеме улучшения психологической подготовленности юных волейболистов.
- 2 Опытным-экспериментальным путем провести исследование уровня психологической подготовленности юных волейболистов.
- 3 Разработать методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов и оценить их эффективность.

**Практическая значимость** исследования заключается в улучшении уровня ситуативной тревожности подростков, занимающихся в секции волейбола, а также в улучшении коэффициента приемлемости индивидом группы и коэффициента приемлемости индивида группой и коэффициента сплоченности, что может быть использовано при подготовке школьных спортивных команд по игровым видам спорта.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Физиологические и поведенческие особенности мальчиков-подростков

Подростковый возраст (10-16 лет) характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями организма школьника. Прежде всего, в подростковом возрасте идет интенсивное нарастание массы и длины тела. Среднее увеличение роста за год у мальчиков до 10 см. Каждый год мальчики прибавляют в весе 3-6 кг. У подростков период «бурного роста» длится в среднем около 4-5 лет. У мальчиков пик развития приходится на возраст около 13 лет. После окончания фазы «бурного роста» в сниженном темпе он может продолжаться еще несколько лет [6].

В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается при достижении мальчиков юношеского возраста. К 13 годам завершается окостенение пястных и запястных отделов рук, затем фаланг пальцев ног и пальцев рук.

В то же время физический рост обуславливается неравномерностью изменений различных частей тела. Первыми размеров, характерных для взрослых достигают голова, кисти и стопы. Верхние и нижние конечности растут быстрее, но отстает рост грудной клетки, развитие туловища завершается в последнюю очередь. Из-за этого фигура подростка часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной. Это в некоторых случаях тяжело переживается подростками и порой, отражается на их психическом состоянии.

Например, у некоторых ребят возникает чувство «физической неполноценности», в силу чего они начинают стесняться своих сверстников, стараются не раздеваться на виду у остальных, неохотно посещают занятия физкультуры [21].

Процесс окостенения позвоночника еще не завершен и может привести у подростков и юношей к различным его повреждениям при значительных нагрузках.

Неравномерность физического развития сказывается и на характере движений подростка – они у него отличаются недостаточной координацией, угловатостью, излишней резкостью и импульсивностью [6].

Вместе с тем подростковый возраст 10-15 лет является чувствительным для приобретения и совершенствования многих сложных движений. Если, например, подросток не научился в свое время ездить на велосипеде, не овладел танцевальными или гимнастическими упражнениями, то в будущем будет крайне сложно развить данные навыки.

В возрасте 10-18 лет значительно изменяется длина и толщина мышечных волокон. Происходит созревание быстрых утомляемых гликолитических мышечных волокон и с окончанием переходного периода формируется индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах подростка [21].

В связи с постепенным и поэтапным упрочнением костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка становится необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, больших отягощений. Неверное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулой осанки и прочим ее функциональным нарушениям. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются в 20-30% случаев, искривления позвоночника - в 1-10% случаев [16, 27].

С ростом отдельных органов и тканей появляются повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, а кровеносные сосуды за ним не успевают, что порой приводит к функциональным нарушениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляется в виде учащенного сердцебиения, повышенного кровяного давления, головных болей,

головокружения, быстрой утомляемости и снижению трудоспособности [27, б].

Система дыхания совершенствуется с возрастом. Увеличивается длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительнее становится выдох (особенно пауза на выдохе), снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. Совершенствуется регуляция дыхания, в том числе произвольная регуляция при осуществлении речевой функции. Экономизируются дыхательные реакции на нагрузки.

Дыхательные функции легких испытывают некоторые трудности развития в период полового созревания. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Вес легких в 13 лет оказывается в 10 раз больше первоначального, но все же вдвое меньше, чем у взрослых. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.

В этот период у подростков наблюдается неритмичность дыхания, не завершен еще процесс расширения воздухоносных путей. Носовые ходы у детей узкие, их формирование заканчивается к 14-15 годам. Развитие новых ветвей бронхиального дерева, заметно усилившееся еще до начала пубертатного периода, ускоряется после его окончания. После 11-12 лет процесс расширения бронхов начинает преобладать над их удлинением. Происходит бурное развитие альвеол.

Объемы легких зависят от стадий полового созревания. Общая ёмкость легких и жизненная емкость легких у 12-13-летних мальчиков - составляет 73% от величин этих объемов [6].

В подростковом возрасте происходят активные изменения и во внутренней среде организма, которые связаны с изменениями в эндокринной системе, ЦНС (идет усиленное развитие дендритов), в нервной системе



процессы возбуждения преобладают над торможением. Это является причиной бурного подъема энергии, а также повышенной чуткостью к патогенным воздействиям.

Поэтому умственное и физическое переутомление, долговременное нервное напряжение, аффекты, выраженные отрицательные эмоции, волнения (страх, гнев) могут быть причиной нарушений в эндокринной системе и функционального расстройства нервной системы [21, 44]. В результате подростки страдают раздражительностью, утомляемостью, рассеянностью, плохой работоспособностью, бессонницей.

Важнейшим биологическим процессом подросткового возраста мальчиков 12-15 лет является половое созревание, оказывающее немаловажное влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Развиваются половые органы, вторичные половые признаки (изменение тембра голоса, рост волос на теле).

Уровень физического развития организма и способностей двигательной деятельности за время полового созревания характеризуется следующим. Чем выше стадия полового созревания у подростка, тем больше рост его физических возможностей и спортивных достижений.

Половое созревание определенным образом влияет на жизнь подростков, расширяя их возможности. Во-первых, это является одним из источников появляющегося чувства взрослости. Во-вторых, половое созревание вызывает интерес к своей внешности, поведению. В-третьих, наконец, пробуждается заинтересованность противоположным полом, появляются новые чувства, переживания, в норме и проявление первой любви [21, 44]. И в этот период, когда все возможности организма подростка, как физические, так и психические, находятся на пике своего развития, необходимо направить имеющуюся, накопленную в процессе взросления и активного роста энергию в правильное русло.

Положительная самооценка подростка, восприятие сверстниками и популярность в их среде во многом зависят от его привлекательной

физической формы и внешнего облика. Это один из наиболее важных компонентов подростковых взаимоотношений, поэтому подростки уделяют пристальное внимание своему телу и внешнему облику.

Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На средний подростковый возраст приходятся чувствительные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

## **1.2 Психологическая подготовка волейболистов**

Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности спортсмена, при этом эти задачи тесно взаимосвязаны между собой.

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена [8].

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [6].

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [18, С. 7-9].

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическую подготовку спортсмена принято подразделять на: а) общую, направленную на развитие психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта, и б) специальную, направленную на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию.

Оба вида психологической подготовки – как общая, так и специальная – взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе [12, С. 143].

Общая психологическая подготовка осуществляется в каждой тренировке в течение всего спортивного стажа, так как совершенная физическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена неразрывно связана с психологической. В ходе ее спортсмен познает свои функциональные возможности и объективные предпосылки к победе, укрепляет веру в свои силы, приобретает нужный психологический настрой.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регулируется предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивостью;

- боевым духом спортсмена, как и отношением к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к

достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Если говорить о волейболе, то психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей.

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, скорости ориентировки. В игре команд все чаще применяются сложные тактические комбинации со сменой мест, скрытыми перемещениями, снижением высоты и увеличением скорости передачи мяча. Действия команд в таких условиях требуют точного и объективного знания спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника с тем, чтобы эффективно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии этого противника. Отсюда важнейшее значение приобретает стратегия поведения всех игроков.

Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов.

Тактическое мышление имеет свои специфические особенности. Так, принимая мяч, волейболист должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный

характер. Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения [1, 7].

Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности. По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебно-тренировочный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости волейболистов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества.

Процессы восприятия подразделяются на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительные восприятия характеризуются объемом поля зрения и глубинным зрением. Специфика волейбола такова, что многие действия совершаются на основе периферического зрения. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические и технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроки.

Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения

расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи. У волейболистов точность глубинного зрения в 2-2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д. [7, 8].

Для развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше варьировать дистанции при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д., использовать различные передачи на различные расстояния, нападающие удары по сигналу тренера в определенную зону, броски теннисного мяча с различной силой и расстояния в цель. В восприятии движений отражаются их свойства форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, «в глубину», различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие.

Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у волейболистов появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство сетки», «чувство времени». В основе этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения [2]. Именно они являются показателем технического мастерства и состоянием спортивной формы игрока.

Успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т. д., что позволяет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняется.

У нападающего игрока объем внимания меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25% [1]. Для развития внимания необходимо приучать себя быть внимательным при любой деятельности в различных условиях. Большое значение имеет общая физическая подготовка – при утомлении резко снижается внимание. На тренировках ставить задачи, при которых необходимо воспринимать несколько динамических объектов, включать упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, упражнения, которые требуют быстрого переключения внимания с одного объекта на другой [3].

В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, обладает умением творчески осуществлять тактические замыслы с учетом действий противника. Для достижения победы необходимо применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника комбинации, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и наименее для соперника.

Волейбол – один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний.



Развитие волевых качеств. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вообще вся волейбольная деятельность требуют от спортсмена большого напряжения воли. Волевые качества волейболистов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей определяемых спецификой данного вида спорта.

Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе подготовки. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности обусловлены особенностями игры в волейбол, а субъективные – связаны с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнениями, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист:

- целеустремленность и настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- решительность и смелость;
- инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) для предупреждения утомления.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь

принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Активно действовать во имя достижения цели в опасных и ответственных ситуациях.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга.

Волевые качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Не у всех волейболистов волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому чем правильней будет организован тренировочный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будут формироваться волевые качества волейболистов.

Развитие процессов восприятия. Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях – важнейшие качества волейболистов. Это, прежде всего, связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т.е. большой объем поля зрения). В волейболе многие действия и приемы, например блокирование, приходится совершать на основе периферического зрения. Развитое периферическое зрение в волейболе является основой тактического мастерства спортсменов.

Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, чем создает условия для успешных действий противника.

Наблюдения показали, что у волейболистов в результате систематической тренировки происходит значительное расширение границ поля зрения, которое намного превышает средние показатели объема поля зрения представителей других видов спорта (табл. 1). [1, С. 25].

Измерения, проведенные исследователями у волейболистов в состоянии нахождения в спортивной форме и в состоянии нетренированности, показали, что периферическое зрение у последних снижается больше всего в направлении кверху-наружу и кверху. Такое сужение поля зрения снижает поток информации. А это значит, что игровой потенциал волейболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25-30%. В результате спортсмен хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения атаки, совершает больше ошибок и т.д. Для восстановления таких потерь необходимо 2-3 месяца систематической тренировки.

Исследования с выключением периферического зрения во время игровых действий показывают, что у спортсменов резко ухудшается ощущение направления движений и равновесия, отмечается нарушение координации, возникают дополнительные мышечные напряжения, значительно замедляется переход от одного движения к другому, ухудшается точность глазомера.

Таблица 1 – Объем поля зрения у спортсменов различных видов спорта

	Направление (в градусах)							

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу; от точного определения

расстояния до партнера по команде и до сетки зависит точность, направление и траектория передачи мяча. Мастерство волейболистов во многом зависит от точности глазомера (глубинное зрение).

Многочисленные исследования показывают, что волейбол способствует развитию глазомера. Главное требование развития точности глазомера – как можно больше в тренировках варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах и т.п. Для этого необходимо выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией, различные передачи при схождении и расхождении волейболистов, подачи мяча различными способами и с разных расстояний, нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки и т.д. Спортсмен должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции. Очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации определенной траектории полета мяча, а также игра в настольный теннис, футбол, баскетбол.

Для развития периферического зрения целесообразно использовать поочередный контроль периферическим зрением то за мячом, то за партнером; различные передачи мяча в парах, тройках в движении между беспорядочно расставленными на площадке различными предметами (скамейки, набивные мячи и т.п.); групповые упражнения в передачах мяча: смотреть на одного партнера, а передачу мяча адресовать другому. Рекомендуется во время передачи мяча или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением; выполнять упражнения в парах, тройках двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад; выполнение упражнений со словесным сообщением (например, во время выполнения нападающего удара о номере зоны площадки, незащищенной игроками противника).

Восприятие движений. В восприятии движений (как целостного действия, приема, так и его отдельных частей) отражаются различные их

особенности и свойства, такие, как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение движения.

Специализированные восприятия. Специфические особенности деятельности волейболистов способствуют развитию специфических качеств внимания, общения, восприятия, в результате чего у занимающихся волейболом появляется высокоразвитое специализированное восприятие. В основе этого восприятия лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительно-вестибулярные и слуховые ощущения. В волейболе имеются следующие специализированные восприятия – «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».

Эти восприятия являются убедительным доказательством технического мастерства волейболистов и состояния их спортивной формы. Образуются же они в результате длительной и систематической тренировочной работы.

Развитие внимания. Анализ игры в волейбол показывает, что успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность.

Волейболисту в процессе игровых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Причем волейболист воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия. Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания.

В волейболе бывают моменты, которые требуют очень напряженного внимания во время розыгрыша мяча и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. Длительность игры, разнообразие тактических

ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям.

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций – все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения внимания. Например, волейболист, принимая мяч, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами: определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих, игроков и игроков противника, выбирает способ для передачи мяча и т.п. Количество этих одновременно или последовательно протекающих процессов может быть различно, так же, как и степень, их отчетливости. Все это характеризует распределение внимания. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено его внимание. Так, сделав передачу для нападающего удара, волейболист переключает свои действия (внимание) на страховку. Например, только за одну секунду его внимание переключается поочередно на 3-6 объектов.

Перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Так, месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на 25-30%, а это означает, что резко снижается арсенал тактических действий. Для развития внимания надо приучать себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях, серьезно подходить к физической подготовке, так как недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при быстром утомлении резко снижается внимание. Объем внимания можно тренировать не только на учебно-тренировочных занятиях, но и, например, посмотрев на витрину магазина, можно попытаться описать выставленные там предметы и т.д.

Во время тренировки иногда полезно создавать волейболисту такие условия, при которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 10.

Развитие интенсивности и устойчивости внимания спортсмена в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Для распределения и переключения внимания в тренировку волейболистов следует включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, причем все это необходимо выполнять в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Для достижения победы в соревнованиях надо уметь применять, целесообразные методы спортивной борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать ситуации, благоприятные для своей команды.

В целях повышения тактического мастерства волейболистов необходимо развивать следующие способности:

- наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительность – умение быстро и правильно оценивать ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность – умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;
- предвидение – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на волейбольной площадке, – все это дает право считать волейбол эмоциональным видом спорта. Для процесса игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние как на активность волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

В психологии спорта разработаны специальные приемы, которые могут применяться в целях:

- снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности;



- снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований;

- снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры и успокоения при излишнем нервном возбуждении;

- борьбы с бессонницей.

Обучение волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует обычно не менее двух-трех месяцев систематических занятий. Эффективность применения приемов саморегуляции возможна лишь в том случае, если спортсмен полностью овладел этими приемами как в процессе тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании. К их числу следует отнести:

Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.

1 Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.).

2 Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к игровым действиям с учетом этих особенностей.

3 Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

4 Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

5 Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических

процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности спортсмена. Очень часто приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировок демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления и руководства командой. При участии команды в турнире необходимо установить рациональный режим, при этом свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, но обязательно провести легкую тренировку с мячом. В игровой день необходимо избегать каких-либо напряженных действий, длительных прогулок, экскурсий, долгого лежания. Питание должно быть умеренным, привычным, за 3-4 часа до игры. Для предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний и формирования состояния готовности к игре, а также ускорения вработываемости большое значение имеет разминка. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, причем инертному игроку нужно в разминку включать несколько групповых упражнений. При этом тренер должен провести 2-3-минутную беседу со всеми игроками вместе с запасными, в которой напомнить основные положения предстоящей игры и дать предигровую установку.

В процессе игры возникает множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера, Например, ввести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок, или при неопределенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры. Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игрока, для увеличения

или сбивания темпа игры, для смены тактических действий при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом не рекомендуется злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры. Недопустима замена при однократной ошибке. Это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности.

Перерывы используют для отдыха, для изменения тактического рисунка игры и корректировки индивидуальных действий, для сбивания темпа игры, при потере инициативы или при растерянности игроков, для поднятия духа в команде.

При подготовке команды и каждого игрока в отдельности к конкретным соревнованиям или игре тренер не ограничивается только психологической подготовкой игроков своей команды, он должен снабжать команду необходимой информацией о слабых или сильных сторонах игроков команды противника, используя при этом данные «спортивной разведки». Во всех случаях указания тренера должны быть лаконичными, точными и ясными, тон уверенный и спокойный.

### **1.3 Взаимосвязь психологической и тактической сторон подготовки волейболистов**

Обзор литературных источников позволяет сделать вывод, что технико-тактическая подготовка волейболистов занимает одно из важнейших мест, ибо она означает обучение умению играть. Основу игры составляет способность владеть мячом, то есть техника, а умение распорядиться им есть не что иное, как тактика. Успешное ведение игровой борьбы, быстрое переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение – вот это суть игры в волейбол. Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в

процессе технико-тактической подготовки, ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей [18].

Техническая и тактически подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболиста.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и

др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранением и переработкой. В эффективности проявления тактического действия значительная роль принадлежит антиципирующей деятельности мозга (предвосхищение раздражения). Предугадывание соревновательных ситуаций – важнейший показатель тактической деятельности волейболиста. Эффективность применения тактико-технических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприем. В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями.

С точки зрения психофизиологии проявление опережающих, предварительных действий связывается не только с сенсомоторным актом, развивающимся с момента появления раздражителя, но и с деятельностью мозга до его возникновения. При этом мозг, являясь центральным звеном управления всеми периферическими эффекторами и устройством, воспринимающим непрерывно поступающую информацию об изменениях, происходящих в окружающей среде, перерабатывает эту информацию и посылает к рабочим органам соответствующие импульсы, посредством которых и осуществляются необходимые двигательные действия. Поэтому можно считать, что целенаправленные тактические действия волейболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из

определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности.

В практике нередко такие ситуации, когда самые быстрые ответные действия спортсменов недостаточны для выполнения необходимых передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижения человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение, казалось бы, неожиданно складывающейся игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия. В конечном счете, это осуществляется в результате запоминания различных ситуаций, которые ассоциируются с новыми раздражителями, полученными в конкретных тактических ситуациях. Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен и тот факт, что можно воспитывать у спортсменов и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

Сенсомоторные процессы тактического действия протекают в трех основных фазах:

- восприятия и анализа соревновательной ситуации;
- мысленного решения специальной тактической задачи;
- двигательного решения тактической задачи.

Эти факты представляют собой последовательный ряд путей решения тактической задачи и находятся в тесной взаимозависимости. Качество восприятия определяется устойчивостью внимания и его концентрацией.

Качество анализа и оценки соревновательной ситуации зависит от тактического опыта и быстроты протекания мыслительных ассоциативных

процессов. Мысленное решение тактической задачи осуществляют с помощью так называемой элективной иррадиации, заключающейся в выборе рационального решения на основе сравнения новых данных с уже имеющимися в памяти и их сопоставления посредством ассоциативных корковых процессов. При этом для успешности решения тактической задачи необходимо в кратчайшее время на основе восприятия и анализа соревновательной ситуации найти оптимальный путь ее решения. Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

На решение задачи спортсмен тратит больше времени, чем на восприятие и ответное двигательное действие. Однако с приобретением опыта скрытое время двигательных реакций, необходимое для решения тактической задачи, значительно сокращается.

Результат двигательного решения передается памяти с помощью обратной связи. Если задача решена положительно, то в будущем в такой же ситуации волейболист изберет тот же путь решения и двигательно его реализует. При отрицательном решении тактической задачи действие должно подвергнуться коррекции.

Говоря о координации групповых тактических действий в волейболе, нужно сказать, что их регулирование осуществляется также по принципу приспособления к лидеру или путем чередующихся взаимных коррекций. Однако здесь дело в значительной степени усложняется тем, что при решении тактических задач имеется слишком много регулируемых и нерегулируемых переменных (вероятностных и случайных), возникающих в первую очередь в результате противодействия соперников. Совершенствование взаимодействия при атакующих и оборонительных действиях проявляется в проведении различных атакующих комбинаций и вариантов систем защиты.

Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления, степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Внешние факторы процесса игры (темп, количество информации и т.д.) влияют на деятельность игроков через посредство внутренних детерминант, сама же игровая деятельность выступает как единство внутренних и внешних процессов [11, С. 45].

В последнее время все больше внимания уделяется изучению «внутренних» условий деятельности человека, опосредствующих эффект внешних воздействий. Л.Н. Леонтьев отмечает, что деятельность – это реальная связь субъекта с объектом, в которую необходимым образом включена психика. Роль психических процессов состоит в том, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают регуляцию деятельности, ее адекватность тем условиям, в которых она протекает. В этой связи психика не может быть обособлена от деятельности человека, для регуляции которой она служит [38, С. 36].

Соревнование как вид деятельности представляет специфические требования к психике спортсменов. Исследованиями установлено, что для достижения высоких результатов в ряде видов спорта (в том числе спортивных играх) важнейшее значение имеет уровень развития психологических процессов спортсмена. В свою очередь, занятия определенным видом спорта способствуют специфическому развитию тех функций, которые обеспечивают более эффективную реакцию в реальных ситуациях деятельности. Некоторые авторы считают, что личностные характеристики спортсмена зависят не столько от вида спорта, сколько от выполняемых функций в игре; отсюда для проявления тех или иных функций в игровом процессе необходимо существование определенных личностных характеристик игроков [11, 17, 38].



Успешное выполнение тактических действий в процессе игры в целом определяется уровнем подготовленности спортсмена. Ведущим фактором в тактической деятельности игрока является его психофизическое состояние.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Можно отметить, что в тактическом мышлении игроков проявляется способность сопоставлять свои действия с действиями соперника, результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий, что, в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развить способность спортсмена непосредственно в тренировке решать оперативно-тактические задачи. Под термином «решение задачи» понимается результативное поведение в проблемной ситуации как определенная последовательность выбора закономерностей осуществления деятельности [13, С. 128].

Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности волейболиста, которые показывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожденными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов [13, 19, 31].

Успешность технико-тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития способности направлять свое сознание на выполнение игровых действий. Игре в волейбол

характерна высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, переключению внимания.

В настоящее время широкое распространение получил подход к вниманию как фактору обеспечения восприятия и отбора одной информации с одновременным игнорированием другой. Явления внимания связываются с протеканием любого психического процесса безотносительно к его содержанию и определяют его динамику и направленность. Показатели внимания зависят от квалификации спортсменов и определяются эмоциональной напряженностью, сбивающими факторами и условиями деятельности.

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда, важнейшее значение приобретают зрительные восприятия событий. Умение концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшее качество волейболиста. Точность и скорость восприятия зависит от объема поля зрения, зрительно-моторных оценок, уровня развития технико-тактических навыков, качества мыслительных процессов, от знания и опыта, быстроты реагирования. Скорость и точность ответных реакций волейболистов обуславливается восприятием и переработкой воспринятой информации; отсюда, важность формирования такого умения. Отмечено, что высокая скорость реакции выбора достигается спортсменом за счет реакции на подготовительные действия соперника, предшествующие оцениваемому действию. При этом время приема и переработки информации коррелирует с квалификацией волейболиста [18].

К одной из характерных особенностей деятельности человека в стандартных условиях среды относится сенсомоторное реагирование, обуславливающее быстроту оценки ситуации и выбора конкретных ответных действий. Отмечено, что время сенсомоторного реагирования зависит от стажа занятия спортом и квалификации спортсмена [11].

В волейболе эффективность тактических решений зависит не только от быстроты реакции, но и от умения предвидеть развитие игровых ситуаций, т.е. от вероятностного прогнозирования. Отмечено, что в спортивных играх выдвигается система перспективно-интеллектуальных процессов, протекающих при остром дефиците времени на фоне широкой вариативности вариационных действий, требующих творческого принятия решения о методах борьбы. При этом, в основе защитных действий лежит антиципация как способность действовать с определенным пространственно-временным опережением [20].

Важным аспектом успешности деятельности волейболистов является ее темпо-ритмическая структура. В ряде исследований показано, что это качество является одной из детерминант индивидуальности, и особенности темпа проявляются как в простых двигательных и поведенческих реакциях, так и в решении мыслительных задач, темпе и переключении внимания, темпе выполнения производительных операций и действий. При этом, отмечено, что под термином «индивидуальность» следует понимать как отдельного индивидуума, так и коллектив в целом [22].

Обнаружена положительная корреляция вариативности двигательного темпа с точностью оценки, отмеривание и воспроизведения временных интервалов. На проявление темпа влияет спортивная специализация; с ростом спортивного мастерства двигательный темп становится устойчивым, появляется способность к быстрым движениям и к смене темпа движений

#### **1.4 Анализ современных данных отечественных и зарубежных исследователей об особенностях спортивной деятельности у волейболистов**

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные

и мнения специалистов, тренеров, касающихся вопроса психологической подготовки.

Обзор психологической литературы, посвященной изучению психологических особенностей в спортивной деятельности спортсменов-волейболистов, позволяет выделить два направления исследований.

Первое направление составляет диагностирование психофизиологического уровня индивидуальных качеств и установление их на успех в спорте. Авторы этих работ основываются на положении о ведущей роли центральной нервной системы в детерминации особенностей поведения и деятельности человека, считая, что такой подход наиболее эффективен в экстремальных условиях спортивной деятельности.

В исследованиях в целом показано, что эффективность в спортивной деятельности в определенной степени обусловлена индивидуально-типологическими особенностями свойств нервной системы спортсменов. Однако, если одни авторы [22, 34, 11, 28 и др.] считают, что успеха в спортивной деятельности добиваются в основном спортсмены с отчетливой выраженностью определенных свойств нервной системы, то другие такой приоритет «типологически положительных спортсменов» (сильных, подвижных, уравновешенных) подвергают серьезному сомнению. По их мнению, «отрицательные» свойства нервной системы спортсменов не мешают им добиваться значительных успехов [17, 19, 38].

Нет единого мнения и у авторов, исследовавших свойства нервных процессов у спортсменов непосредственно игровых видов спорта. Разноречивым является решение данного вопроса и в волейболе. Здесь психофизиологические качества волейболистов, влияние особенностей их проявлений на различные показатели спортивной деятельности исследовали Т. Градовская, А.М. Мехреньгин, М.А. Самсонова, И.Б. Темкин и др.

Т. Градовская, проводившая экспериментальное исследование со спортсменами-волейболистами, членами сборных команд России и Польши, показала, что среди 40 спортсменов, обследованных ею, лишь двое были с

относительно слабой нервной системой. Остальные по проявлению свойства силы были отнесены к средней и сильной группе [17, С. 245].

М.А. Самсонова в своей экспериментальной группе, куда входили волейболисты различной квалификации (1-й и 2-й разряды), выявила до 25% лиц с относительно слабой инертной и неуравновешенной нервной системой, что позволило ей выделить 4 типологические группы и подготовить рекомендации в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся [27, С. 124].

И.Б. Темкин, изучая сдвиги в высшей нервной деятельности волейболистов в процессе тренировочных занятий и соревнований, определил некоторые соотношения между состоянием мышечного тонуса и квалификацией спортсменов. Им установлена разница между группами волейболистов различной квалификации по показателю контрактильного тонуса, характеризующего функциональное состояние центральной нервной системы. В результате эксперимента автор пришел к выводу, что у спортсменов более высокой спортивной квалификации выше стабильность изучаемых показателей [39, С. 251].

Существует еще ряд исследований, посвященных изучению характеристик высшей нервной деятельности волейболистов различной квалификации. Однако различие в методологических подходах изучения свойств нервных процессов, разный контингент (возраст, пол, квалификация и др.) испытуемых, локальность исследований не дают к настоящему времени возможности в той или иной мере составить достаточно полную психофизиологическую характеристику не только волейбола, как игры в целом, но и отдельно технико-тактических действий.

Второе направление исследований посвящено анализу особенностей и изучению роли психических качеств спортсменов в эффективности спортивной деятельности. Начиная от работ П.Ф. Лесгафта, А.М. Крестовникова, П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Г.Н. Гагаевой, О.А. Черниковой, до настоящего времени в этой области проведено большое количество

исследований. Заслуживают внимания исследования процессов реакции, являющихся одним из важных моментов деятельности в любом виде спорта.

Немаловажное значение имеют работы по исследованию особенностей процесса мышления, прогнозирования, волевых качеств и другие работы, показывающие их влияние на эффективность спортивной деятельности спортсменов. В волейболе данное направление (исследование психических качеств) представлено исследованиями А.Н. Эйгорна, Э.Э. Лиепиньша, М.Е. Амалина, В.В. Медведева, которые акцентируют свое внимание на изучении сенсомоторных характеристик волейболистов, полагая, что наиболее высокие требования в волейболе предъявляются к скорости зрительного восприятия и моторного реагирования.

Исследователями экспериментально показано, что волейболисты, отличающиеся более высокой квалификацией, обладают более высокой скоростью зрительно-двигательных реакций по сравнению со спортсменами низшей квалификации. Л.С. Нерсесян, в частности, в своих исследованиях показал, что скорость и объем зрительных восприятий, интенсивность и устойчивость внимания волейболистов изменяются как в связи с предстоящей игровой деятельностью, так и в ее процессе. Им же выявлены особенности стартового состояния волейболистов по данным анализа телекардиохронографии, определено влияние комплекса физических упражнений на повышение эффективности процесса формирования сенсомоторного навыка [36, С. 251].

Э.А. Сергеев установил, что у волейболистов в процессе становления спортивного мастерства изменяется устойчивость внимания. Автор рекомендует развивать данное качество. Э.Я. Братчиков утверждает, что при подготовке волейболистов необходимо развивать специальные стороны интеллекта игроков, связанные с игровым мышлением, быстротой и точностью реагирования на игровые ситуации, включающие опережающие реакции [42, С. 176-178].

Более комплексно к изучению психологических качеств волейболистов подходят В.В. Медведев, А.В. Ивойлов, Л.М. Слупский и другие.

Так, В.В. Медведев, проанализировав требования волейбола, указывает на необходимость развития у волейболистов процессов восприятия, в том числе формирования и совершенствования специализированных видов восприятия, таких как "чувство мяча", "чувство сетки", "чувство площадки", "чувство времени", развития внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения, развития тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности правильно и быстро оценивать игровую ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия, развития способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры, развития волевых качеств [35].

А.В. Ивойлов считает, что у волейболистов нужно воспитывать такие свойства (качества), как простая и сложная реакция, реакция на движущийся объект, а также временную и пространственную антиципацию. Исследуя тактические действия, автор приходит к выводу, что они обусловлены ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранения и переработкой. Сенсомоторные процессы при выполнении тактического действия, показывает А.В. Ивойлов, протекают в трех фазах: восприятия и анализа соревновательной ситуации, мысленного решения специальной тактической задачи, двигательного решения тактической задачи [21].

Сравнительный анализ развития некоторых психических и психофизиологических качеств волейболистов различной квалификации проведен А.Р. Малхазовым. Им было установлено, что у волейболистов высокой квалификации, по сравнению с игроками низших разрядов, существуют достоверные различия по точности восприятия пространства, успешности решения теста на оперативное мышление, скорости переключения, объему и точности внимания, подвижности и лабильности

нервных процессов. Выявлено также, что имеются тенденции к различию по времени реакции расслабления и напряжения, а также по времени "центральной задержки" при сложной реакции выбора и переделке знаков [32, С. 159].

Е.А. Митин, рассматривая уровень развития психофизиологических и психомоторных качеств волейболистов различной спортивной квалификации, также приходит к выводу, что данный уровень зависит от их спортивной квалификации [36, С. 159]. Из спортивно значимых психофизиологических качеств для волейболиста автор выделяет скорость переработки информации, устойчивость и переключение внимания, концентрацию и распределение внимания, оперативную память, практическое мышление, эмоциональную устойчивость, простую реакцию, реакцию выбора, реакцию на движущийся объект, способность переключаться в оптимальном темпе, работать при дефиците времени и др. Попытки создания психологических модельных характеристик волейболистов разного игрового амплуа делает М.С. Бриль [5] и Л.М. Слупский [47]. М.С. Бриль показал связь эффективности спортивной деятельности "нападающих" игроков с показателями их глубинного зрения, волевых качеств, уровня притязаний, распределения и переключения внимания. Л.М. Слупский считает, что наряду с высоким уровнем развития специальных качеств и навыков, "связующий" игрок должен обладать:

- а) точностью и быстротой двигательных реакций,
- б) тончайшим мышечным чувством, обеспечивающим точность и мягкость передач мяча,
- в) быстротой и точностью зрительных восприятий на изменяющиеся условия игры,
- г) хорошо развитым периферическим зрением, позволяющим вести наблюдения в процессе выполнения технических приемов и тактических действий,
- д) высокой устойчивости и переключением внимания,
- е) быстротой и точностью игрового мышления.



Таким образом, если систематизировать имеющиеся литературные данные по изучению психологических особенностей и их детерминирующей роли в спортивной деятельности волейболистов, то можно отметить, что в качестве факторов эффективности исследователи выделяют разные уровни детерминации деятельности.

В волейболе при изучении данных вопросов отмечаются те же тенденции в подходах исследователей, что и у авторов, изучающих другие виды спорта. Одни исследуют психофизиологический уровень, считая, что именно он играет ведущую роль в детерминации успеха действий волейболистов в условиях соревнования, другие изучают познавательные свойства (внимание, память, мышление) волейболистов, третьи – личностные качества (воля, решительность, уровень притязаний), показывая значимость данного уровня для их успешных игровых действий.

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

В исследовании принимали участие 12 учащихся школы № 118 г. Челябинска, юноши в возрасте 14-15 лет, посещавшие не менее 2 лет секцию волейбола.

На первом этапе, в сентябре 2019 года, исследование позволило выявить констатирующий уровень психологической подготовленности юных спортсменов, занимающихся в секции волейбола.

Психологическая подготовка волейболистов осуществлялась как в период спортивного совершенствования, так и перед предстоящими соревнованиями.

В период спортивного совершенствования основными задачами общей психологической подготовки являлись:

- Развитие морально-волевых качеств личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».
- Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена.

Второй этап исследования проводился в марте 2020 года с участием тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило выявить динамику

роста психологической подготовленности испытуемых. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы.

Каждое испытание испытуемые выполняли по очереди, в порядке, котором они выбирались тренером. Каждое испытание вначале объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Результаты каждого теста документировались, обрабатывались и анализировались.

## **2.2 Методы исследования**

Основными методами исследования являются:

- 1 Контрольные испытания.
- 2 Метод педагогического наблюдения.
- 3 Анализ литературных источников и материалов исследования.
- 4 Метод математической обработки.
- 5 Сравнительный анализ.

В качестве экспериментальных методов исследования психологической подготовки в работе были использованы следующие:

- 1 Измерение ситуативной тревожности юных спортсменов.
- 2 Психологическое изучение волейбольной команды методом социометрии.

Целью контрольных испытаний являлось определение уровня психологической подготовленности юных волейболистов на данном этапе, анализ динамики результатов, полученных за год наблюдения.

Задачей педагогического наблюдения являлось изучение субъективных показателей физической нагрузки, плотности занятий, которые проводились тренером секции волейбола.

Сравнительный анализ использовался при сравнении результатов развития психологической подготовки волейболистов, занимающихся в

секции волейбола (экспериментальная группа), а также школьников, не занимающихся специализированным видом спорта (контрольная группа).

Метод математической обработки результатов применялся для обработки результатов, полученных в ходе тестирования и анкетирования.

Измерение психического состояния спортсменов осуществлялось посредством выявления ситуативной тревожности (шкала Ч. Спилбергера).

Воздействие соревновательных факторов на психическое состояние спортсмена вызывает целый ряд сдвигов в функциональных системах организма. Изменения имеют условно-рефлекторный характер, представляя собой приспособление организма к соревновательной деятельности. По величине сдвигов можно судить о характере предстартового состояния спортсмена. Одним из методов определения величины этих сдвигов, рекомендованных Б.А. Вяткиным, является измерение психического состояния спортсменов [32].

Оценка состояния тревожности производилась при обработке ответов на вопросы рекомендованной анкеты.

Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31-45 баллов – среднего уровня, свыше 45 баллов – высокого уровня тревожности. Для определения оптимального уровня ситуативной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

Элементы социальной психологии приобретают все больший и больший вес в теории и практике спорта, в особенности, если речь идет о командных видах спорта. Именно поэтому есть необходимость познакомиться с некоторыми методиками, позволяющими выявлять сложные внутренние процессы, протекающие в команде и недоступные для обычного наблюдения [31, 42].

Структура взаимоотношений начинается с того, что между игроками в той или иной форме проявляются предпочтения, межличностные выборы. Например, игрок А стремится к сближению, к развитию эмоциональных

контактов с игроками Б и В, если речь идет об игровом взаимодействии. Но он же отдал эмоциональное предпочтение совсем другим членам команды, если имеется в виду какая-то неформальная ситуация, например, совместный отдых, развлечение и т. д. Поэтому психологи выделяют как деловые, так и личностные мотивы общения и выбора, а в соответствии с этим – формальную и неформальную структуры группы (команды). В идеальном варианте – неформальная и формальная структуры взаимоотношений в команде в основном совпадают, а игровые амплуа и уровень мастерства отдельных игроков удачно дополняют друг друга. Но так бывает, к сожалению, крайне редко. В любом случае тренеру крайне важно точно и конкретно знать, каковы внутренние процессы, протекающие в команде, которые либо способствуют, либо препятствуют формированию взаимопонимания и сплоченности.

Метод социометрии основан на том, что межличностные выборы можно, оказывается, достаточно четко регистрировать, обсчитывать и в итоге получать даже количественные показатели, информирующие тренера о характерных психологических особенностях той или иной команды. Проводя социометрические исследования, нужно твердо помнить, что существуют принципиальные требования, нарушая которые невозможно получить достоверные результаты [34].

1 Результаты исследования ни в коем случае не должны становиться известными команде, быть предметом обсуждения и т. д. Этой информацией должен располагать только тренер для того, чтобы корректно и с должным тактом использовать ее в процессе воспитательной работы с командой.

2 Процедура исследования должна носить самостоятельный и анонимный характер для членов команды, то есть необходимо создать такие условия во время исследования, чтобы игроки имели возможность зафиксировать в регистрационных бланках именно свой собственный выбор, не испытывая влияния от кого бы то ни было и не опасаясь за последствия. Исследователю при этом нужно определенным образом промаркировать регистрационные бланки каждого члена команды.

3 Исследование весьма полезно периодически повторять, комбинируя и варьируя ситуации выбора. Это даст возможность изучить динамику психологического климата в команде, а также сопоставить между собой в сравнительном плане формальную и неформальную структуры взаимоотношений.

Процедура исследования.

Каждый член команды получает регистрационный бланк со списком всех игроков. Против каждой фамилии предлагается соответствующей цифрой обозначить положительную или отрицательную направленность своего межличностного выбора.

Предлагается следующая шкала приемлемости:

+2 – выбрал бы непременно, обязательно;

+1 – скорее всего, выбрал бы,

0 – затрудняюсь ответить;

-1 – скорее всего не выбрал бы;

-2 – не выбрал бы никогда.

Против своей фамилии предлагается произвольно поставить любую цифру и листок при этом не подписывать.

Первичная обработка результатов состоит в том, что составляется так называемая матрица приемлемости, в которой представлены результаты изучения выборов в социометрической методике.

Дальнейшая обработка результатов приводит к получению определенных коэффициентов, характеризующих психологию команды. Коэффициент приемлемости индивидом группы показывает особенности отношения отдельных игроков к команде в целом.

$$A_n = E_n / 2*(n-1), \quad (1)$$

где  $A_n$  – искомый коэффициент,  $E_n$  – алгебраическая сумма баллов по горизонтали;  $n$  – число членов группы, принявших участие в исследовании.

Коэффициент приемлемости индивида группой показывает отношение к отдельному игроку.

$$A_{гр} = E_{гр} / 2 * (n-1) \quad (2)$$

где  $A_{гр}$  - искомый коэффициент,  $E_{гр}$  - алгебраическая сумма баллов по вертикали.

Имея матрицу приемлемости, можно вычислить еще один коэффициент, который (в отличие от предыдущих) носит интегративный характер. Это коэффициент сплоченности. Его формула выглядит так:

$$U = E(+)-E(-) / n(n-1) \quad (3)$$

где  $U$  – искомый коэффициент,  $E(+)$  – сумма взаимно положительных выборов;  $E(-)$  – сумма взаимно отрицательных выборов.

### **2.3 Методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов**

На основании изученного материала, теории и практики психологической подготовки спортсменов можно дать несколько рекомендаций по повышению уровня психологической подготовки волейболистов.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средство повышения или понижения психического напряжения последних тренировок при общей тенденции к снижению напряжения в последние дни перед соревнованием. Иногда есть смысл повысить его уровень, сделать своего рода «зарядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств волейболистов, находящихся в тесной связи со спецификой волейбола – коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде

обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов.

В этот период тренер использует вербальные психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны).

Среди них выделим следующие:

1 Создание внутренних психических опор. Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах, он наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

2 Рационализация. Это универсальное средство годится для любых спортсменов, особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активности.

3 Сублимация. Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4 Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один – два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5 Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Выделяют прямую деактуализацию, когда показываются реальные слабости соперника, и косвенную, когда намеренно



выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить.

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяют в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки.

По определению шведского психолога Л.Э. Унестоля, ментальный тренинг представляет собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;
- специальные приемы внушения и самовнушения.

Тренер должен очень чутко реагировать на малейшие отклонения в психическом состоянии отдельных игроков, (особенно связующих), чтобы из-за срыва у одного из членов команды не нарушить успешную реализацию всего варианта. Несосредоточенность, отсутствие интереса, эмоциональная рассеянность нарушают работу, и, после нескольких неудавшихся повторений, она теряет смысл. Кроме того, после такой неудачной тренировки плохое психическое состояние может передаваться и другим психически менее устойчивым игрокам, команда теряет коллективную волю к борьбе, вкус к игре; фактически не выдерживает напряжения в трудной встрече, что ведет к проигрышу даже слабому в техническом и физическом отношении сопернику.

Если тренер обнаруживает, что кто-то из игроков находится в плохом психическом состоянии, он должен при отработке игрового варианта поставить перед ним менее сложные задачи, либо вообще освободить его от тренировки. Перед занятиями необходимо создать хорошее настроение в команде. Мы рекомендуем во время тренировки в самом ее начале занять игроков различными упражнениями развлекательного характера (элементы футбола, баскетбола, гандбола, игра в волейбол без мяча с указанием зоны атаки и т.д.), в выполнении которых их психика частично стабилизируется. Можно использовать и различные соревнования на скорость, ловкость и т.п.

После таких упражнений отработка сложного игрового варианта идет более успешно. Поскольку тренировка сложного игрового варианта предъявляет большие требования к психике, такую отработку необходимо производить не более 1-2 раз в неделю, чтобы была сохранена определенная пропорциональность в физической, технико-тактической и психологической подготовке. Если отработка сложных игровых вариантов будет производиться чаще, то в конечном итоге это грозит опасностью вызвать в команде нежелание играть в сложной встрече.

Поэтому, мы рекомендуем тренерам очень внимательно подбирать новые варианты и стремиться их включать в тренировку таким образом, чтобы команда могла в совершенстве отработать сначала один, а затем второй вариант. Если эта система не будет соблюдена, психическое состояние команды будет низким, что может привести к ухудшению спортивной формы всей команды. Это закономерно, так как игрок в таком тренировочном процессе не получает хорошей базы. Постепенно он убеждается в том, что он еще не владеет комплексом основных элементов, а ему уже приходится отрабатывать новые. В результате теряется уверенность в своих силах, игрок с неохотой тренируется, легко раздражается и сердится на товарищей по команде.

Чаще всего такой кризис наблюдается в команде при смене тренера или определенной части игроков команды. Команда владеет определенными игровыми наработками, но под руководством нового тренера она начинает разучивать другие, очень близкие по эффективности. Сначала эта отработка идет успешно, но при непрерывной отработке все новых вариантов за короткий промежуток времени команда психически устает. Поэтому необходимо, чтобы тренер, приступая к работе в команде хорошо ознакомился с уже проведенной работой и со сложившейся структурой тренировок. Постепенные изменения, перестройку следует проводить очень осторожно и не спеша. Особое внимание следует уделять команде, которая должна выступать в ответственных соревнованиях, так как повторный проигрыш оказывает отрицательное действие

на психику игроков. В этом случае кризис наступает значительно быстрее, чем у команды, не имеющей психических травм.

Если в команде по упомянутым причинам будет наблюдаться ухудшение спортивной формы, то на определенное время целесообразно изменить содержание тренировки (т.е. включить в нее простые элементы, которыми команда хорошо владеет), отказаться от отработки сложных игровых вариантов, вызывающих большую психическую нагрузку всей команды, увеличить повторение простых вариантов, где имеется предпосылка для хорошего их выполнения, что приносит команде уверенность, в себе. Целесообразно чаще производить переключение команды за счет самой игры, либо других видов спорта, уделить больше внимания общеразвивающим упражнениям. Неплохо сыграть несколько подготовительных встреч со слабыми соперниками, выбрать игровые и соревновательные формы упражнений. Таким способом можно довольно быстро вывести команду из психического состояния.

Часто случается, что тренер не распознает действительную причину, вызвавшую ухудшение спортивной формы.

Неотработанные новые игровые варианты вызывают у него опасения накануне соревнований. Он повышает интенсивность тренировки, тем самым давая неправильную нагрузку игрокам и вводя команду в долговременный кризис. Возрастающая нервозность игроков вызывает растерянность тренера. Ссоры игроков, нежелание тренироваться проявляются в такой мере, что приводят к уходу из команды либо тренера, либо нескольких игроков. Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности к способности саморегуляции своего состояния. На данный момент недостаточно внимание уделяется развитию навыков осознанной саморегуляции деятельности, формирующей чувство контроля ситуации, необходимое для успешного преодоления соревновательного стресса

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач [11]. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках. Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции юных волейболистов, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Диагностика уровня психологической подготовленности юных волейболистов позволит своевременно скорректировать процесс подготовки к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности игроков. Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

## **ГЛАВА 3 ДИНАМИКА КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ТЕЧЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА**

### **3.1 Изменение уровня ситуативной личностной тревожности подростков-волейболистов**

Результаты измерения в сентябре 2019 года начального уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 2, показали, что 5 (41%) игроков имели низкий уровень тревожности; у 4-х (33,3%) спортсменов – средний уровень, 3 волейболиста имели высокий уровень тревожности.

Уровень психического состояния спортсменов, выявленный посредством измерения ситуативной тревожности, стал ориентиром при выборе игроков для соревнований, ведь по нему можно судить о характере предстартового состояния спортсмена.

Таблица 2 – Результаты измерения начального уровня ситуативной тревожности волейболистов экспериментальной группы

На втором этапе исследования, который проводился в марте 2020 года, были проведены измерения уровня ситуативной тревожности после осуществления психологической подготовки волейболистов в течение года.

Таблица 3 – Результаты измерения уровня ситуативной тревожности волейболистов после проведения психологической подготовки


Результаты уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 3, показали, что на одного человека увеличилось число игроков с низким уровнем тревожности; ни у одного игрока не зафиксирован высокий уровень тревожности. Таким образом, результатом данного испытания можно считать снижение уровня ситуативной тревожности после проведения психологической подготовки.

### **3.2 Изучение внутрикомандных психологических особенностей подростков-волейболистов**

Изучение и понимание тренером характерных психологических особенностей своей команды – это неперемное условие, необходимое для планомерной и эффективной ее подготовки. Тренер должен достаточно

глубоко ориентироваться в таких вопросах, как лидерство, совместимость, взаимоотношения, межличностное взаимодействие и т.д.

В таблице 4 приведена матрица, составленная по результатам исследования волейбольной команды в начале эксперимента.

Таблица 4 – Матрица приемлемости в команде волейболистов


Коэффициент приемлемости индивидом группы показывает особенности отношения отдельных игроков к команде в целом.

Вычислим данный коэффициент для некоторых игроков.

$$A_n(7) = (0 + 2 - 2 - 1 + 1 + 0 - 1) / 2 * (8-1) = 1/14 = -0,07$$

$$A_n(8) = (-1 + 2 + 2 + 1 + 2 + 2 + 1) / 2 * (8-1) = 9/16 = 0,63$$

Коэффициент приемлемости индивида группой показывает отношение к отдельному игроку.

Коэффициенты  $A_n$  и  $A_{gr}$  можно считать благополучными, если их значения находятся в пределах 0,4 и выше. Отсюда становится ясным, что картина взаимоотношений в обследованной команде крайне неблагоприятна. Из 24 коэффициентов подавляющее большинство далеки от удовлетворительных значений. А некоторая часть выражается в значениях со знаком «минус». Теоретически рассмотренные коэффициенты могут

колебаться в пределах от + 1 до -1. Игроки, вошедшие в матрицу под номерами 7 и 8, были взяты не случайно, поскольку их данные, хотя и имеют частный характер, иллюстрируют негативные процессы, протекающие в команде. Например  $A_n(7) = -0,07$ , а  $A_{gr}(7) = 0,70$ , то есть, в то время как команда к этому игроку относится с очень высокой степенью приемлемости, отношение игрока к команде явно негативное. Противоположная картина у другого игрока:  $A_n(8) = 0,63$ , а  $A_{gr}(8) = 0$ . Все это – очень тревожные симптомы, свидетельствующие о значительной дисгармонии, скрытой конфликтности в структуре взаимоотношений.

На основе матрицы приемлемости, можно вычислить еще один коэффициент, который (в отличие от предыдущих) носит интегративный характер. Это коэффициент сплоченности, его значение для исследуемой группы составляет

$$U = (14-6)/12*7 = 8/56 = 0,12$$

Расценка этого коэффициента зависит от числа исследуемой группы: приемлемым считается значение для групп численностью 15-20 человек – 0,5-0,6; 10-15 человек – 0,6-0,7; 10 и менее – 0,7 и выше.

Коэффициент  $U = 0,12$ , полученный в данной команде в начале экспериментальной работы, свидетельствует о недостаточной сплоченности в ней. Констатирующее исследование позволило выявить достаточно негативные стороны психологической атмосферы в команде.

Результаты итогового исследования в марте 2020 г. зафиксировали улучшение показателей коэффициентов приемлемости и коэффициентов сплоченности в команде, так для игроков 7 и 8:

$$A_n(7) = 0,13, \text{ а } A_{gr}(7) = 0,60$$

$$A_n(8) = 0,70, \text{ а } A_{gr}(8) = 0,45$$

Для 65% игроков  $A_n$  и  $A_{gr}$  превысили нулевое значение.

Коэффициент  $U$  составил 0,45, что приближается к приемлемому для данной совокупности значению (0,6-0,7).



Оценка динамики социометрических коэффициентов для группы волейболистов свидетельствует о росте сплоченности и улучшении психологического климата в команде.

Таким образом, в процессе эксперимента зафиксировано снижение уровня ситуативной тревожности игроков команды волейболистов, а также улучшение показателей социометрических исследований: коэффициента приемлемости индивидом группы, коэффициента приемлемости индивида группой и коэффициента сплоченности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существующие виды подготовки волейболистов (физическая, техническая и тактическая) пронизаны психологическим содержанием. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни связаны с особенностями организма. Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления и так далее; степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним.

Проведенное исследование позволяет сформулировать **выводы:**

1 Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений. Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким

уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание – определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

2 Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе. Нами использовались вербальные психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны). Среди них выделим следующие: создание внутренних психических опор; рационализация; сублимация; десенсибилизация; деактуализация. Кроме того, нами использовались элементы так называемой ментальной (умственной) умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию; умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку, а также специальные приемы внушения и самовнушения.

3 Предположение о том, что уровень психологической подготовки юных волейболистов 14-15 лет к соревновательной деятельности будет повышаться при использовании эффективной методики психологической подготовки, было подтверждено результатами эксперимента. Констатирующее исследование психологических особенностей команды позволило выявить достаточно негативные стороны психологического климата в команде.

В результате эксперимента зафиксировано улучшение уровня ситуативной тревожности игроков, а также улучшение показателей социометрических исследований: коэффициента приемлемости индивидом группы, коэффициента приемлемости индивида группой и коэффициента сплоченности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Айриянц, А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений / А.Г.Айриянц.– М.: Академия, 2009. – 325 с.

2 Барчуков, И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / И.С.Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 255 с.

3 Беляев, А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов / А.В.Беляев. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1998. – 287 с.

4 Бриль, М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена / М.С.Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 5-7.

5 Бусловская, Л.К. Практикум по возрастной анатомии и физиологии: учебное пособие для студентов вузов / Л.К. Бусловская.– Белгород: БелГУ, 2007.–188 с.

6 Ванек, М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М.Ванек, В.Гошек // Психология и современный спорт. – 1992. – №3. – С. 113-114.

7 Волейбол / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2016. – 368 с.

8 Волков, В.Ю. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий / В.Ю.Волков, Г.Н.Пономарев, В.Г.Щербаков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. – С.-Пб.: Нестер, 2008. – С. 206-218 с.

9 Горбунов, Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Г.Д.Горбунов // Психология и современный спорт. – 2017. – № 2. – С. 120-128.

10 Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 375 с.

11 Динейка, К.В. 10 уроков психологической тренировки / К.В.Динейка. – М.: ФиС, 1987. – 62 с.

- 12 Железняк, Ю.Д. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
- 13 Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры/ Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 239 с.
- 14 Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов – М.: Академия, 2010. – 520 с.
- 15 Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
- 16 Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д.Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 422 с.
- 17 Загорский, Б.И. Физическая культура / Б.И.Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П.Пузырь. – Киев: Высшая школа, 2009. – 451 с.
- 18 Иванова, Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий / Л.М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. – Омск: из-во Сибгугфк, 2017. – С. 109-112.
- 19 Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". – Москва: 2004. – С. 18-20.
- 20 Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки/ А.В.Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
- 21 Ильинич, В.И. Физическая культура: Учебник / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2009. – 448 с.

- 22 Касьянов, В.М. Лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене/ В.М. Касьянов.– М.: МГПИ, 1975.–150с.
- 23 Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н.Клещев. – М.: Физическая культура и спорт, 1983. – 93 с.
- 24 Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физическая культура и спорт, 1999. – 231 с.
- 25 Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н.Клещев. – М.: Спорт Академия Пресс, 2016. – 189 с.
- 26 Коваленко, В.А. Физическая культура: Учеб. пособие / В.А.Коваленко. – М.: Ассоциация спортивных вузов, 2018. – 432 с.
- 27 Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника/ Е.В.Конева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 448 с
- 28 Коробков, А.В. Физическое воспитание / А.В.Коробков, В.А.Головин, В.А.Масляков. – Киев.: Высшая школа, 2007. – 442 с.
- 29 Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М.Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 202 с.
- 30 Кудермина, Е.И. Инструментальное общение как фактор успешности совместной игровой деятельности (на примере квалифицированных волейболистов): Дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.И.Кудермина. – Киев: Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко, 2017. – 121 с.
- 31 Кучкин, С.Н. Физиологические методы исследования в спорте: Учеб. пособие для студентов ИФК / С.Н.Кучкин, В.М.Ченегин. – Волгоград: Упрполиграфиздат, 1981. – 84 с.
- 32 Левина, Л.И. Подростковая медицина: Руководство / Л.И. Левина, Ф.М. Куликова // Производственно-практические издания. – СПб, 2006. – С. 235-260.
- 33 Леонтьев, Л.Н. Психология спорта / Л.Н.Леонтьев. – М.: Высшая школа, 1999. – 489 с.

- 34 Нерсисян, Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов / Л.С.Нерсисян. – М.: Ассоциация спортивных вузов, 2016. – 432 с.
- 35 Малхазов, А.Р. Диагностика психических состояний в волейболе / А.Р.Малхазов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 104 с.
- 36 Медведев, В.В. Психологическая подготовка волейболистов / В.В.Медведев. – М.: Специальная литература, 2013. – 453 с.
- 37 Мельников, В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта / В.М.Мельников // Психологический журнал. – 1980. – № 3. – С. 107-115.
- 38 Митин, Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе / Е.А.Митин. – Тула: Приокское книжное издательство, 1973. – 150 с.
- 39 Мухина, М.П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей среднего школьного возраста в условиях направленного физического воспитания. // М.П. Мухина, А.И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 343. – С. 15-16.
- 40 Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 41 Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н Платонов. – Киев: Здоровье, 1985. – 301 с.
- 42 Психология спорта высших достижений / Под ред. П.Ф.Голикова. – М.: ФиС, 1979. – 264 с.
- 43 Сами, Аль-Баштави Физическая подготовка квалифицированных волейболистов в годичном цикле: Автореф. дисс..... канд. пед. наук / Аль-Баштави Сами. – М.: ГЦОЛИФК, 1997. – 122 с.

44 Седунов, Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе / Н.В. Седунов. – Красноярск: Издательство КГУ, 2010. – 213 с.

45 Сергеев, А.Э. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта / А.Э Сергеев. – Киев: Олимпийская литература, 1987. – 583 с.

46 Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.

47 Смирнова, В.З. Подвижные игры и игровые упражнения, как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / В.З. Смирнова, Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 160 с.

48 Табаков, А.И. К вопросу о необходимости совершенствования функционирования системы физического воспитания школьников в современных условиях/А. И. Табаков, Л. С. Дормидонтова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. – Омск. – 2014. – С. 256-257.

49 Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2015. – 490 с.

50 Фурманов, А. Подготовка волейболистов/ А.Фурманов. – М.: АСТ, 2018. – 336 с.

51 Ханин, Ю.А. Психология общения в спорте / Ю.А. Ханин. – М.: Просвещение, 1980. – 207 с.

52 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 112 с.