

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

**В.В. Царун, м.п.н., преподаватель**  
ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь, Гомель

**Ключевые слова:** *психологическое обеспечение, тренер, этап подготовки, психологическая атмосфера, волейболист, команда, игрок, тренерская работа.*

**Аннотация:** В данной работе раскрывается сущность психологической подготовки студентов занимающихся волейболом, поэтапно раскрывается последовательность подготовки команды к соревнованиям, раскрываются методические особенности подведения спортсменов к соревновательной деятельности с точки зрения психологического состояния.

Анализ выступления сборной команды университета показал, что достигнуть необходимый результат в различных соревнованиях можно не только за счет технической и тактической подготовки, но и за счет создания в команде нужной для побед психологической атмосферы. Поэтому создание в коллективе благоприятной психологической обстановки является основополагающим фактором достижения успеха особенно в игровых видах спорта. Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. В процессе соревнований перед спортсменами возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств.

Исход спортивных соревнований определяется в значительной мере психологическими факторами. Их знание поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества волейболистов, которые нужны для успешного выступления в соревнованиях. Поэтому тренерам-преподавателям необходимо провести соответствующую психологическую работу не только со всей командой, но и с каждым игроком в отдельности.

Психологическое обеспечение спортсменов и команды в целом, должно начинаться с первых занятий в сентябре в условиях трёхразовых тренировок в неделю и поддерживаться на протяжении всех занятий, вплоть до окончания соревновательного периода.

Формирование психологической атмосферы в коллективе условно можно разделить на несколько этапов:

### 1) Изучение спортсмена как личности.

Личность спортсмена, ее психологические особенности формируются под влиянием различных видов деятельности, в которых он принимает участие. Спортсмены занимаются не только спортом. На развитие их личности влияют трудовая и общественная деятельность, обучение и образование. К этому надо добавить влияние различных взаимоотношений, в которые спортсмены вступают с другими людьми в быту и в процессе всех видов деятельности, а также массовых средств информации – театра, кино, радио, научной и художественной литературы и т. др. В результате совокупного влияния всех этих факторов у спортсмена складываются определенные черты его мировоззрения, общественные потребности и интересы, характерные для человека моральные черты личности. Основным средством, которым пользуется тренер, на данном этапе является строго индивидуальная беседа, изучение отношения к избранному виду спорта, учебная деятельность на том или ином факультете, и что обретает немаловажный фактор в последнее время изучение активности в различных социальных сетях [1].

### 2) Изучение психологической обстановки в команде.

В группе создается более или менее определенное суждение о том, какими личностными качествами обладает тот или иной игрок, какое место он мог бы занимать в жизни и деятельности группы. Один, по мнению группы, считается наиболее принципиальным человеком, на суждения которого по определенным вопросам группа может полностью положиться; другой — наиболее отзывчивым, способным всегда прийти на помощь в трудных обстоятельствах и т. д.

Личное положение спортсмена-студента в команде формируется под влиянием двух факторов:

а) личностных особенностей самого спортсмена, его способностей, свойственных ему черт характера, особенностей его поведения в группе и т. д.

б) определенного и устойчивого общего мнения в группе в отношении показателей и норм применяемых при оценке личностных качеств своих игроков.

Какими бы положительными качествами с общепринятой точки зрения ни обладал данный индивид, он не займет соответствующего им личного положения в группе, если общее мнение при оценке его качеств будет опираться на установки и нормы, отличающиеся от общепринятых [2].

Установившееся (принятое группой) личное положение спортсмена в группе, в свою очередь, связано с двумя следствиями:

а) оно определенным образом влияет на конкретное поведение спортсмена в группе. Знание своего положения в группе (его оценки группой) — в то же самое время знание тех ожиданий, надежд, которые существуют в группе по отношению к данному ее члену; он будет следовать в своем поведении ожиданиям группы: воздерживаться от одних действий и хорошо выполнять другие;

б) оно сплачивает группу на основе дифференциации личных положений ее игроков. Как и всякий живой социальный организм, команда нормально существует и действует на основе участия в ее жизни различных индивидуальностей, наилучшего использования в ее интересах их положительных качеств и особенностей. Все это, однако, реально, когда в команде существует и активно себя проявляет общая для всей группы моральная атмосфера. Наличие определенного и открыто выражаемого общего мнения в группе сильно влияет на поведение отдельных ее игроков. Группа может быть сплоченной в отношении определенных моральных принципов, выступать при решении вопросов морального характера как единый коллектив. Тренеру-преподавателю на данном этапе необходимо использовать следующие методы: наблюдение за поведением команды в различные части занятия, отмечать в психологической карте поведение и действия того или иного игрока в различных ситуациях, способность игроков противостоять различным психологическим барьерам, подвергнуть анализу различные изменения настроения команды в различные периоды занятия [3].

3) Изучение психологической устойчивости каждого отдельного игрока команды в условиях соревновательного процесса (подготовительных, товарищеских игр) и формирование психологической устойчивости.

На данном этапе тренеру необходимо проанализировать как психологические изменения соревновательной обстановки повлияют на различные показатели: Индекс Руфье, пульсометрия, Ж.Е.Л., Проба Серкина, исследование изометрической силы мышц.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов психологическое напряжение, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в условиях использования максимальных функциональных возможностей на протяжении всей игры, не поддаваясь внушающему влиянию усталости, успеха или неудачи в игре.

2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности и максимально приближено к соревновательным условиям, чтобы свести к нужной эффективности тренировочный процесс.

3) быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять на протяжении всего занятия без снижения эффективности.

4) самостоятельно регулировать своё состояние, подстраиваясь под соревновательные условия [4].

Достичь этого можно лишь в результате оптимального режима подготовки.

Таким образом, целью тренера-преподавателя на данном этапе является формирование у них такого состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям, настойчивости в преодолении трудностей; умение доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи, твердо понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верить в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред [5].

Введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс означает не только систематическое возрастание физических и психических нагрузок, но и применение определенных методических приемов, позволяющих создать ситуации, требующие дополнительного проявления волевых качеств.

Психологическое состояние игроков и команды в волейболе является проблемой, требующей комплексного рассмотрения во взаимосвязи с другими видами подготовки. Для реализации задач по повышению эффективности выступления команды на основных соревнованиях, важно знать динамику

психологических изменений студентов-волейболистов для нормирования тренировочной деятельности [6].

Для тренера-преподавателя очень важно систематически воздействовать на психологическое состояние всех игроков команды. Проводимые психологические воздействия помогают достичь студентам адекватной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие, приобрести уверенность в собственных физических возможностях, преодолеть страх соревновательной обстановки.

#### Литература

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. — М: СпортАкадем-Прессе, 2006.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
3. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб. Питер, 2002.
5. Костикова Л.В., Особенности обучения и тренировки баскетболистов / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Кудрявцев М.Д., Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2004.