

Педагогический эксперимент, проведенный на студентах СГУ [3], показал эффективность игровых видов рекреации в условиях пляжей курорта Сочи, а также возможности улучшения показателей здоровья и функциональной подготовленности молодежи (табл. 2).

Таблица 2

Эффективность игровых видов рекреации (на протяжении учебного года) в условиях курорта Сочи

№	Показатели	До эксперимента (n = 32)	После эксперимента (n = 30)	Достоверность изменений (p)
1.	АД _{снет} (мм рт. ст.)	128.1±0,95	122.6±0,64	p > 0.05
2.	АД _{днсет} (мм рт. ст.)	80.4±1.60	71.3±1.13	p < 0.01
3.	ЧСС (уд/мин)	77.7±2.04	68.6±1,25	p < 0.001
4.	ФЖЕЛ (л/с)	3.9±0.07	4.1±0.06	p > 0.05
5.	PWC1 ₇₀ (вт/кг)	232.4±14.88	279.0±13.21	p < 0,01
6.	Индекс Кетле (г/см)	411,0±10,69	399,0±7,81	p > 0.05
7.	Жизненный индекс (мл/кг)	58.3±1.73	61.0±1.22	p > 0.05
8.	Индекс Руффье (с)	138.5±3.62	84.1±3.18	p < 0.001
9.	Силовой индекс (%)	56.7±1.89	66.5±1.45	p < 0.001
10.	Показатель «двойного произведения» (ед)	99.7±2.90	84.2±1.63	p < 0.001

Накопленный нами практический опыт и ряд проведенных научно-педагогических исследований позволяют классифицировать игровые виды рекреации, и разрабатывать специальные игры, улучшающие здоровье спортсменов, а также меняющие отношение человека к неблагоприятным явлениям (боязнь воды, большого скопления зрителей, нежелание работать в коллективе (команде), боязнь ответственности, нежелание пойти против мнения коллектива и т. д.), что может быть полезно при формировании взаимопонимания в командно-игровых видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Занько С. Ф. Игра и учение. Теория, практика и перспективы игрового обучения. Часть I—II. / С. Ф. Занько, Ю. С. Тюнников, С. М. Тюнникова. — М. : Владос, 1992. — 268 с.
2. Овсянникова И. Н. Игровые виды рекреации в оздоровлении молодежи на курорте Сочи / И. Н. Овсянникова, К. Г. Томилин // Спортивные игры в физи-

ческом воспитании, рекреации и спорте: Материалы IX Международной научно-практической конференции. — Смоленск : СГАФКСиТ, 2015. — С. 119—123.

3. Овсянникова И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола / И. Н. Овсянникова: — Дис. ... канд. пед. наук. — Краснодар, 2008. — 147 с.

4. Томилин К. Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография / К. Г. Томилин, В. В. Мазур, Г. А. Буяк. — Уфа-Сочи: Восточный университет, 2004. — 172 с.

5. Томилин К. Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» — модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона / К. Г. Томилин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 3 — С. 16—18.

6. Tomilin K. G. Water Recreation: Health-improving Effect / K. G. Tomilin., V. V. Mazur // European researcher. — 2012. — Vol. (34). — № 11—2. — С. 1990—1993.

В. В. Царун, преподаватель
ГГУ им. Ф. Скорины

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Ключевые слова: *психологическая подготовка, психическая устойчивость, личность спортсмена, тренер-преподаватель, волевая активность, спортивная деятельность.*

Аннотация. *В данной работе раскрывается роль психологической подготовки в волейболе при подготовке и во время участия в соревнованиях, анализируется волевая активность студентов, занимающихся волейболом.*

Когда на площадке встречаются команды равные во всех компонентах игры (технической, физической, тактической) определяющим является наиболее лучшая психологическая и эмоциональная подготовка команды.

Выступление различных сборных на чемпионате мира в Италии показало, что за счет психологической устойчивости и нужной в данный момент игры эмоциональности та или иная команда может достигать положительного результата, несмотря на более слабый состав и менее слабую техническую подготовку. Наиболее ярким примером служит сборная Голландии, победившая за два дня олимпийских чемпионов бразильцев

и очень сильную сборную Франции, которая показала как правильно психологически и эмоционально подходить к игре. Поэтому тренерам-преподавателям необходимо брать на вооружение различные психологические особенности той или иной команды, так как это может явиться важнейшим фактором достижения успеха.

Психическая устойчивость волейболиста это особенный механизм, который требует повседневного совершенствования не только на соревнованиях, но и на тренировках. Недаром многие команды мира в своем тренерском штабе имеют тренера-психолога, обеспечивающего нужную психологическую подготовку, как команды, так и каждого члена команды. Примером служит игра между Россией и США на чемпионате мира 2018 года, когда в том числе и более лучшая психологическая устойчивость и эмоциональность определяли результат в концовках партий. Прослеживалась тонкая работа тренерского штаба в этом направлении.

Психологическая подготовка — вид подготовки, использующий необходимые научные разработки в области психологии, необходимые для эффективной спортивной деятельности волейболистов. В связи с этим методически верно выстроенная психологическая подготовка является тем аспектом, который определяет положительный результат в волейболе [1].

Психологическая подготовка стала мощным механизмом, позволяющим получить результаты в игре и стала необходимым средством тренировочного процесса. На данном этапе развития волейбола каждый квалифицированный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться успеха в игре.

В связи с этим при подготовке к соревнованиям студентов волейболистов особая роль тренерам-преподавателям отведена формированию психологической устойчивости к соревновательным условиям.

Особую важность эмоциональный фактор приобретает во время соревнований. Если спортсмен перед выходом на арену ощущает беспредельную взволнованность, почти растерянность, неспособен собраться, сконцентрироваться, нечего надеяться на положительный результат, независимо от физических данных [3].

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 вер-

шин 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.

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 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. д. [5].

В результате совокупного влияния всех этих факторов у спортсмена складываются определенные черты его мировоззрения, общественные потребности и интересы, характерные для человека моральные черты личности.

Поскольку влияние этих факторов на разных людей в той или другой степени различно и никогда не совпадает, личность спортсмена, как и всякого другого человека, всегда индивидуальна и неповторима.

Только абстрагируясь от других разнообразных видов деятельности и сосредоточивая свое внимание лишь на спортивной деятельности, можно определить те черты личности, которые характеризуют человека как спортсмена и развились у него в результате занятий именно спортивной деятельностью [6].

Для представителей волейбола характерны определенные сочетания волевых качеств, играющие особенно большую роль в обеспечении надежной деятельности спортсменов.

Для исследования уровня развития волевых качеств спортсменов использовалась методика «Обобщение независимых характеристик» А. И. Высоцкого, мотивы спортивной деятельности изучались по опроснику Е. А. Калинина, активность волевой регуляции по В. С. Мерлину [2].

В исследовании принимали участие 25 студентов мужчин Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, занимающиеся в группе спортивного совершенствования по волейболу, из них 3 студента факультета физической культуры, 12 студентов общих факультетов,

10 иностранных студентов из Туркменистана. Возраст испытуемых — от 18 до 23 лет.

Сравнение уровня показателей волевой активности представителей волейболистов до соревновательного периода и во время соревнований:

Волевые качества и мотивы спортивной деятельности	До соревновательной деятельности	Период соревновательной деятельности	Процент изменения показателя
Активность волевой регуляции	5.17	5.33	3.1
Целеустремленность	7.03	7.88	12.1
Решительность и смелость	7.31	7.52	2.8
Настойчивость и упорство	7.27	7.94	9.2
Выдержка и самообладание	6.17	6.39	3.6
Инициативность и самостоятельность	6.31	6.57	4.1
Потребность в достижении успеха	6.17	7.09	14.9
Потребность в борьбе	6.00	6.99	16.5

Как видно из таблицы, представители волейбола отличаются более высокой степенью выраженности таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, потребность в достижении успеха, потребность в борьбе, в то время как активность волевой регуляции, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность процент изменения выражен менее.

Выявленные показатели представителей волейбола можно объяснить тем, что проявление спортсменами психологической устойчивости во многом зависит от разного набора требований в тех или иных видах спортивной деятельности, которые и обуславливают, по всей видимости, высокую степень выраженности этих показателей и которые, вероятно, могут выступать как специальные способности к различным видам спортивной деятельности.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

1. Волевая активность независимо от вида спорта представляет собой сложное целостное образование, разноуровневое и многокомпонентное, направленное на обеспечение высокой эффективности деятельности как в условиях учебно-тренировочных занятий, так и в ситуациях спортивных соревнований.

2. Психологическая структура волевой активности в спорте включает в себя компоненты различных уровней: психологического (уровень развития волевых качеств), мотивационно-личностного (потребность в достижении успеха и в борьбе), психодинамического (активность волевой регуляции целенаправленной деятельности).

3. Структура волевой активности спортсменов игровых видов спорта имеет свои специфические особенности. Это проявляется в том, что в игровых видах спорта доминируют такие волевые качества, как целеустремленность, потребность в достижении успеха, потребность в борьбе [4].

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. *Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. М.: АКАДЕМИА, 2000.
4. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 2000.
5. *Платонов В.* Моя профессия — игра. Книга тренера. — СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.
6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб. Питер, 2002.