

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методик физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Заведующий кафедрой ТМФК  
\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Выпускная квалификационная работа  
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕВОЧЕК 10-11  
ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Идентификационный код ВКР: 1208123

Нормоконтролер:

Кетриш Е.В.

Исполнитель:

Студентка группы ФК-401

Киреева Н.Ю.

Руководитель:

Андрюхина Т.В.

К.п.н., доцент

Екатеринбург, 2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	6
1.1. Общее представление о психологической подготовке .....	6
1.2. Характеристика особенностей психологической подготовки волейболистов.....	13
1.3. Психолого-педагогическая характеристика девочек 10-11 лет, занимающихся волейболом .....	32
ГЛАВА II. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ И ПРОВЕРКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ .....	34
2.1. Организация и методика исследования.....	34
2.3. Анализ эффективности разработанной модели в условиях педагогического эксперимента .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командного спорта, в котором две команды соревнуются на площадке. Цель игры - перекинуть мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он опустился на поле противника, либо чтобы игрок другой команды совершил ошибку. При этом для совершения атаки игрокам одной команды разрешается только три касания мяча подряд.

Волейбол с момента возникновения развивается стремительно и выражается большим количеством спортсменов, любящих волейбол, и растущим числом стран-членов Международной федерации волейбола. Эта игра занимает ведущее положение в мировом спорте. Волейбол становится не только спортивной игрой, но и игрой с целью отдыха, средством досуга, для поддержания здоровья и восстановления работоспособности. [2]

Волейбол отличается от других видов спорта, тем, что в нем богатое и разнообразное двигательное содержание. Для того чтобы играть в волейбол необходимо уметь: бегать, моментально менять направление, скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, ощущаемое во время игры, вызывает в организме занимающихся скачки в сердечнососудистой и дыхательной системе. Значительные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, при нападающем ударе, блокировании укрепляют костную систему. Суставы становятся подвижными, растет сила и эластичность мышц.

Долговременное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивает также мгновенно реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Не значительные статические усилия и нагрузки во время игры благоприятно влияют на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся проявления двигательных возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными

навыками. В ходе игры у занимающихся проявляются положительные эмоции: оптимизм, бодрость, инициатива, лидерские способности, желание победить.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, не только к физическим, но и к психологическим качествам игроков. В этой игре наиболее важными качествами являются: быстрота движений, мышление, координационные способности и т.д. Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Волейбол, как спортивная игра, характеризовалась всегда очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. В силу своей эмоциональности эта игра требует от спортсмена частых переживаний. [10]

Психологическая подготовка спортсменов непосредственно связана с управлениями тренировочного и соревновательного процесса. Проблема психологической подготовки волейболистов является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояние длительного психического напряжения во время игры.

*Объект:* учебно-тренировочный процесс подготовки девочек, занимающихся волейболом.

*Предмет:* особенности психологической подготовки девочек, занимающихся волейболом.

*Цель:* совершенствовать особенности психологической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся волейболом.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать специализированную литературу по психологической подготовке юных спортсменов.
2. Разработать модель психологической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся волейболом.

3. Определить эффективность разработанной модели в условиях педагогического эксперимента.

# ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

## 1.1. Общее представление о психологической подготовке

По выражению Питера Снелла - трижды олимпийского чемпиона, доктора физиологии: «Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях. Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор. Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических».[14]

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогического воздействия, применяемая с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств. Эти качества необходимы для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. [23]

Основные вопросы психологической подготовки:

1) Оценка особенностей личности спортсмена – его темперамента, характера, направленности личности, увлечений, уровня притязаний в спорте и т.д.;

2) социальные аспекты личности и коллектива – формирование межличностных отношений, психологический климат в спортивной команде;

3) оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;

4) оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;

5) средства достижения оптимальной или максимальной психической работоспособности;

б) обоснование используемых средств реабилитации после значительной тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- 1) Свойства личности (мотивация, притязания, черты характера, темперамент);
- 2) психологические функции и процессы;
- 3) положительные (стабильные) психические состояния.

К числу психических функций и процессов, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:

- а) различные виды восприятий и ощущений;
- б) особенности воображения и представлений;
- в) особенности внимания;
- г) особенности памяти и мышления.

Общая психологическая подготовка помогает:

- 1) воспитанию моральных черт личности, мировоззрения, правильных идейных установок, необходимой мотивации, разнообразных интересов, и т.д.;
- 2) развитию психических функций и процессов, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Это восприятие и ощущение «чувство мяча», «чувство воды» и т.п. Это качества памяти, внимания, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развитие психологической черты личности и психических качеств, необходимых спортсменам для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям является создание у спортсмена состояния психической готовности выступить в состязаниях, и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств, а так же

особенности личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Принципы психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и ее успех зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

1) Принцип воспитывающего обучения находит свое отражение в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

2) Принцип сознательности и активности указывает на оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, активной сознательной и творческой деятельностью спортсмена.

3) Принцип систематичности и последовательности способствует формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена являются наиболее эффективными, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4) Принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в тесной связи с физической, технической и тактической подготовкой. [32]

Отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеуказанные принципы взаимосвязаны и взаимозависимы. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Планирование психологической подготовки спортсменов.

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности



спортсменов, а так же уметь распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать некоторые требования:

1. Учет задач и условия работы.
2. Конкретность и возможная вариативность.
3. Преемственность и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также пол, возраст, вид спорта, уровень мастерства, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; запланировать конечный результат. В планы можно вносить изменения.

[5]

Виды планирования:

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).
2. Текущее – на год.
3. Поэтапное – на месяц, период.
4. Оперативное – на турнир, игру. [6]

Планирование психологической подготовки должно основываться на общих принципах и методах, используемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.

Виды психологической подготовки спортсменов и команд.

При планировании подготовки, оценить готовность спортсменов и команд, при определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

- Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других областях деятельности человека.

- Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических и личностных качеств спортсменов, способствующих успеху в конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки в практике работы тренеров и спортсменов постепенно заполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и методами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения. [29]

Средства и методы психологической подготовки спортсмена.

Задачи психологической подготовки спортсменов решаются с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, воздействия, влияния.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, командных, групповых действий.

Психологическое образование спортсменов и тренеров.

Саморегуляция психического состояния и психологические средства регуляции.

Для формирования и развития психических процессов и функций спортсменов необходимо использовать средства, методы и приемы. Выполнять различные упражнения (психологические, физические и др.) на фоне эмоционального возбуждения, утомления, в условиях ограничения пространства и дефицита времени, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры видеозаписей, кинофильмов, составление индивидуальных и

командных планов, анализ проведенной тренировочной работы, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости большое значение имеет: личный пример тренера, объяснение, побуждение к деятельности, убеждение, поощрение, поручение, взыскание, обсуждение, наказание; различные приемы саморегуляции и психорегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Дополнительно выделяют следующие средства психологической подготовки спортсменов: контроль, самоконтроль, самовнушение, внушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн) и т.п. [24]

Вышеперечисленные средства и методы могут бесконечно пополняться, раскрываться и детализироваться через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

Формы проведения психологической подготовки. [14]

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух видов: самостоятельные занятия (без тренера) и под руководством тренера. Индивидуальные занятия проводятся одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, зависящие от коллектива (сыгранность, психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, а так же реализуются ее средства и методы для повышения результатов спортивной деятельности. Таким образом, психологическая подготовка тесно связана с повышением психологической культуры и с различными науками в сфере спорта. Значительный рост спортивных рекордов, достижений, который характерен для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки: физической, технической, тактической. На сегодняшний день спортивные соревнования требуют от участников огромных затрат как физической, так и психической энергии. Даже хорошая физическая и техническая подготовка спортсмена не может гарантировать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психологические черты личности и психические функции. Можно сделать вывод, что необходим четвертый вид подготовки спортсмена – психологическая подготовка.

## 1.2. Характеристика особенностей психологической подготовки волейболистов

Основная проблема в психологии спорта - это разработывание основ психологической подготовки и развитие личности спортсмена. При этом между этими задачами имеется тесная взаимосвязь между собой.

Установлено, что благополучное выступление на соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической и тактико-технической подготовки спортсмена, но так же и от его психологической подготовки. Для успешной реализации своих физических и тактико-технических способностей, навыков, умений, а, так же, резервных возможностей, как важный элемент соревнования, спортсмену необходимо проходить психологическую подготовку к заданным условиям спортивной деятельности. [32]

Известно, что наиболее подходящей школой для психологической подготовки спортсмена, является его выступление на соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - основная составляющая подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это разряжение накопленного нервно-психологического потенциала, а так же причина значимых физических и духовных травм. К тому же, участие на соревнованиях это, своего рода, результат конкретного этапа тренировок, получение определенных навыков и приобретение спортивного мастерства спортсмена. [15]

Характерные психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют достаточно высокие требования к состоянию психики спортсмена. У спортсменов в условиях соревнований, высокая сила раздражителей, действующих на ЦНС. Следовательно, это приводит к резкому возрастанию возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой для появления сомнений, неуверенности в себе, скованности и излишней напряженности в движениях. Поэтому игроки с большой вероятностью, допускают двигательные ошибки. Все то, что было наработано и накоплено в процессе обучения и тренировок, в течение продолжительного

времени, может быть потеряно за считанные минуты. Следовательно, необходимо знать, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть значимый и обязательный компонент обучения и тренировки.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических действий, используемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности и как следствие, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. [23]

Психологическая подготовка дает спортсмену создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему полезному использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны - позволяет избежать предсоревновательные и соревновательные сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Существует два основных вида психологической подготовки спортсмена:

а) Общая психологическая подготовка - направлена на развитие психического состояния и качеств личности, и необходима для успешной деятельности в данном виде спорта.

б) Специальная психологическая подготовка - направлена на развитие готовности к одному конкретному предстоящему соревнованию.

Оба вида психологической подготовки имеют тесную взаимосвязь и имеют корреляцию между собой.

Общая психологическая подготовка наиболее тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Для формирования спортивного характера, в программу психологической подготовки должны быть включены соответствующие мероприятия. Спортивный характер - это значительный элемент для успешного выступления на соревнованиях. Там он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он исключительно в тренировочном процессе.

Общая психологическая подготовка проводится в каждом тренировочном процессе, в течение всей спортивной карьеры. Так как психологическая подготовка тесно связана с физической, технической и тактической подготовкой спортсмена. В процессе психологической подготовки спортсмен укрепляет веру в свои силы, осознает свои функциональные возможности и объективные причины для победы, а так же приобретает необходимый психологический настрой.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при участии в каждом конкретном соревновании (варьируется предстартовое состояние, исполнение действий в конкретных условиях). [16]

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных условиях;
- уверенностью спортсмена в себе и своих силах;
- настроем спортсмена, как и отношением к процессу и результату деятельности.

Единение этих черт спортивного характера способствует для создания спокойной боевой уверенности.

Особенность психологической подготовки волейболистов.

Ведя речь конкретно о волейболе, то психологическая подготовка объединяет три уровня: команды, личности и индивидуальные особенности.

Характерные черты современного волейбола это высокая скорость полета мяча, быстрое перемещение игроков на площадке, стремительная смена игровых ситуаций. Спортсменам в процессе игровых действий требуется привлечь во внимание большое количество объектов или их элементов. Все эти факторы предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки. В игре команд все больше применяются сложные тактические приемы 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 для того,

чтобы затем наиболее плодотворно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии противника. Отсюда следует, что стратегия поведения всех игроков приобретает важнейшее значение. [27]

Основной составляющей деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее проявления до ее разрешения. При этом необходимо понять планы соперника и пытаться не показывать свои собственные действия и намерения. Поэтому к мышлению волейболистов принимаются высокие требования.

Тактическое мышление имеет свои исключительные особенности. Так, например, принимая мяч, волейболист должен мгновенно оценить ситуацию на площадке, спланировать свои действия, принять наиболее верное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер. Суть следующей особенности - мышление в групповых действиях носит исключительно наглядно-образный характер, требующий оперативности в оценке ситуации и принятии решения, а так же развития пространственных и временных представлений.

Подробный анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам оказывают влияние на психологическую устойчивость нервной системы и на все остальные стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности. Все движения по своему характеру представляют из себя динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Следовательно, исходя из этих факторов, следует строить учебно-тренировочный процесс. Для повышения психологической устойчивости волейболистов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфические факторы вида спорта оставляют отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных



сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества. [28]

Процессы восприятия делятся на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительное восприятие описывается объемом поля зрения и глубинным зрением. Из специфики волейбола следует, что на основе периферического зрения совершаются многие действия. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и снижает тактические и технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на игроков находящихся непосредственно перед ним.

Оценка расстояния между двумя движущимися игроками и мячом имеет тесную связь с верным и своевременным выполнением технического приема. Точность направления и траектория подачи, а так же правильный выход игрока к мячу зависит от своевременного и точного определения расстояния. Точность глубинного зрения у волейболистов в 2-2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д.

Для необходимого развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше держать интервал 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 отображаются их основные свойства: форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

В процессе исполнения технических приемов, необходима точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на начальном этапе обучения требует большого терпения и тренированности. Для лучшего усвоения навыков, необходимо выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Следует включать 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, в специальную физическую подготовку.

Исключительное восприятие способствует развитию внимания и ощущений, вследствие чего у волейболистов появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К таким качествам относятся: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство сетки», «чувство времени». Основная составляющая этого качества это точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы: мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения, которые при этом играют главную роль. Именно они являются основным показателем технического мастерства и состоянием физической формы игрока.

Выполнение технических и тактических действий волейболистов в значительной степени, определяется высоким развитием у них следующих свойств: объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Они должны определять в объектах мельчайшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т.д., что позволяет наиболее правильно организовать и выполнить свои действия. Это качество значительно меняется в зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности.

Установлено, что у атакующего игрока объем внимания меньше на 15%, чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25%. Для развития внимания необходимо приучать себя быть внимательным в любой ситуации и в различных условиях. Общая физическая форма имеет большое значение при подготовке - при утомлении резко снижается внимание. На тренировках следует 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.

Память, представление и воображение реализуется в тактических действиях волейболистов как их творческое мышление. В волейболе часто побеждает тот,

кто действует не по стандарту, а тот, кто обладает умением творчески осуществлять тактические замыслы с учетом действий противника. Для достижения победы над соперником необходимо применять в наибольшей степени целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, выполнять неожиданные для соперника комбинации, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и, следовательно, наименее подходящих для соперника. [7,8]

Волейбол является одним из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей, такие факторы требуют от спортсменов большого всплеска эмоций, радости и переживаний.

Развитие волевых качеств. Вся волейбольная деятельность требует от спортсмена большого напряжения воли в том числе, большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени. Только в действиях, направленных на преодоление трудностей определяемых спецификой данного вида спорта, проявляются волевые качества волейболистов.

Для развития тех или иных волевых качеств, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе подготовки. Существует два вида трудностей: субъективные, объективные.

Объективные трудности обусловлены особенностями игры в волейбол, а субъективные связаны с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка - это длительный и сложный процесс. Главными и необходимыми условиями для развития волевых качеств у волейболистов являются систематические выполнения в процессе учебно-тренировочных занятий упражнения, соответственно требующих приложения волевых усилий.

Волейболист обязан обладать следующими основными волевыми качествами:

- настойчивость и целеустремленность;
- самообладание и выдержка;

- смелость и решительность;
- дисциплинированность и инициативность.

Настойчивость и целеустремленность. Эти качества проявляются в ясном понимании своих целей и задач, стоящих перед волейболистами, так же в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

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

Решительность и смелость. Эти качества проявляются в способности во время находить и принимать осмысленные решения в ответственные моменты игры и без малейших сомнений приводить их в исполнение. Например: смело, не боясь принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Энергично действовать во имя достижения поставленной цели в опасных и ответственных ситуациях.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности волейболиста вносить в игру свои личное творчество и инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, и «мотором» команды. Дисциплинированность проявляется в умении вести свои действия на благо задач коллектива. Обязательная дисциплина планирует добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга, а не слепое подчинение по принуждению.

В волевых качествах наблюдается некая корреляция. Волевые качества не у всех волейболистов развиваются равномерно. Процессом формирования этих качеств ими следует управлять, а не пускать на произвол. Поэтому чем лучше будет поставлена воспитательная работа и чем лучше будет организован тренировочный процесс, тем успешнее будут формироваться волевые качества волейболистов.

Развитие процессов восприятия. Важнейшие качества волейболистов - это умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по

площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях. Это, связано, прежде всего, с развитием определенных качеств зрительного восприятия. Современная игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т.е. широкий угол поля зрения). В волейболе большинство действий и приемов, например блокирование, приходится совершать на основе периферического зрения. Основой тактического мастерства спортсменов в волейболе, является развитое периферическое зрение.

Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не имеет возможность использовать выгодные ситуации для развития атаки, предпринимает неверные решения, чем создает условия для успешных действий противника.

Способность точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом связано с правильным и своевременным выполнением того или иного приема. Например: от точного определения расстояния до партнера по команде и до сетки зависит точность, направление и траектория передачи мяча; от своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу. Качество игры волейболистов во многом зависит от точности глазомера (глубинное зрение).

Выполнение любого технического приема в волейболе проходит под непрерывным управлением сознания.

Одной из важных психологических особенностей двигательных навыков волейболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, например, передачу мяча, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это вышесказанное, связано с выработкой точных, дифференцированных пространственных, временных восприятий выполняемых движений и зрительно-моторной координации.

Важное значение для волейболистов при выполнении технических приемов, имеет осторожная дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которая

носит исключительный характер и является специфичными для данного вида спорта.

Установлено, что точность существенно изменяется в зависимости от состояния натренированности, благодаря точности восприятия мышечных усилий кистей рук, которое играет очень важную роль при выполнении основного технического приема - верхней передачи мяча. Так, в состоянии спортивной формы точность мышечно-двигательных усилий повышается более чем в 2,5 раза по сравнению с данными взятых в состоянии не тренированности. При этом точность дифференцировки у нападающих меньше в 3 раза чем, у связующих игроков. [2]

Игра в волейбол требует от любого спортсмена максимальной реакции. Поэтому, деятельность волейболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях малого количества времени.

Все действия волейболистов характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью, как восприятия, так и ответного движения и проходят по механизму сложных реакций выбора.

Время сложной реакции носит большую амплитуду колебаний в зависимости от состояния тренированности. В состоянии хорошей спортивной формы у волейболистов не только резко уменьшается время реагирования и повышается точность, но и, так же, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что приводит к выводу о высокой игровой надежности.

Следует так же отметить, что у связующих игроков особенно заметно изменяется время реакции на периферические раздражители. По всей видимости, их деятельность требует наиболее точной и быстрой реакции на моментально меняющуюся игровую ситуацию.

Для развития быстроты реакции следует выполнять большое количество упражнений с различными нелогичными и неожиданными продолжениями, упражнений, в которых надо сокращать расстояния, увеличивать скорость, упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое и т.д.

Значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата вызывают броски, прыжки, быстрые перемещения, резкие рывки, неожиданные изменения направления движения, падения, быстрые повороты головы при ориентировке.

Деятельность вестибулярного анализатора имеет тесную связь с деятельностью других анализаторов, с таким как: мышечно - двигательным и зрительным. Его раздражения оказывают большое влияние на сенсорные и психомоторные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает нарушение координаций движений, замедление скорости движения рук и ног, значительно ухудшает интенсивность внимания и особенно устойчивость, распределение и переключение, что выражается в увеличении числа ошибок, а также, вызывает ухудшение зрительных восприятий до 30% и более.

Для повышения эффективности игры в защите и точности второй передачи мяча, в занятия включают специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Однако известных упражнений, которые имеются в арсенале волейбола, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости спортсменов. Тренировка вестибулярного аппарата должна носить исключительный характер. Об этом говорит тот факт, что технические приемы, осваиваемые в обычных условиях, нарушаются меньше, чем на фоне раздражения вестибулярного аппарата. Это один из нескольких примеров неиспользованных возможностей для повышения спортивного мастерства волейболистов.

В тренировочном процессе для развития вестибулярной устойчивости используются сложно-координационные упражнения, требующие при их выполнении противодействия неприятным субъективным ощущениям и активности занимающихся. Это различные виды акробатических и гимнастических упражнений, мгновенные остановки, прыжки на батуте, различные вращательные движения, всевозможные ускорения, и т.д. Однако, наибольшее влияние оказывают те упражнения, которые включены в выполнение того или иного технического приема игры. Например, выполнение передачи мяча после резкого ускорения вперед, назад, вправо, влево или после кувырка или вращательного движения, и т.п.

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

Эти восприятия являются неоспоримым доказательством технического мастерства волейболистов и высокого состояния их спортивной формы. Они образуются в результате длительной и систематической тренировочной работы.

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

Волейболисту в процессе игры приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и показывает объем его внимания. Причем волейболист воспринимает в этих объектах мельчайшие детали, например, взгляд противника, его отдельные элементы движения и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия. Исследования показали, что уже сам факт занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания.

В волейболе бывают моменты, которые требуют высокой концентрации внимания во время розыгрыша мяча и его ослабления в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем, следовательно, больше нервной энергии затрачивает спортсмен. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют способности противостоять различным отвлечениям, высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка.



Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций - все это предъявляет высокую планку требований не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена незамедлительного переключения и широкого распределения внимания. Например, волейболист, принимая мяч, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами: выбирает способ для передачи мяча, определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих, игроков и игроков противника и т.п. Возможно, различное количество этих одновременно или последовательно протекающих процессов, так же, как и степень, их отчетливости. Все это в целом характеризует распределение внимания. Помимо этого, во время игры волейболисту приходится непрерывно менять объекты, на которых сосредоточено его внимание. Например, волейболист, сделав передачу для нападающего удара, переключает свои действия (внимание) на страховку. Так, только за одну секунду его внимание переключается с одного объекта на другой. Развитие волевых качеств спортсмена в определенной степени связано с развитием интенсивности и устойчивости внимания. Следует приучать себя к дисциплине, заставляя даже в некоторых мелочах быть хозяином своих действий. [27]

Для распределения и переключения внимания в тренировочный процесс волейболистов необходимо включать разнообразные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, в которых требуется мгновенное переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение находить наиболее важные объекты или действия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Творческое мышление, память, представление и воображение, все это реализуется в тактических действиях спортсменов. В волейболе обычно побеждает тот, кто действует необычно для соперника, кто владеет умением воплощать в жизнь тактические замыслы с учетом влияния команды противника, причем все это

следует выполнять в жестких условиях лимита времени и в состоянии высокого эмоционального возбуждения.

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

Для дальнейшего повышения тактического мастерства волейболистов следует развивать следующие способности:

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

- сообразительность - умение быстро и правильно понимать суть ситуаций во время игры и осознавать их последствия;

- инициативность - умение быстро самостоятельно выполнять эффективные тактические и технические действия;

- предвидение - умение просчитывать тактические планы противника и представлять результаты, как его, так и своих действий на площадке.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Физическое напряжение, высокая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, кроме того, влияние зрителей, активно показывающих свое отношение к тому, что происходит на волейбольной площадке, - благодаря этому следует считать волейбол эмоциональным видом спорта. Во время процесса игры характерны не только ярко выраженные положительные или отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и так же, переменность успеха во время игры определяет их резкую смену.

Усиление эмоциональных состояний в большей степени имеет зависимость от значимости соревнований. В течение всей игры она неодинакова. В наибольшей степени интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, часто в конце партий.

На активность волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, как и на эффективность игровых действий, оказывает высокое влияние характера и содержание эмоциональных состояний. Умение владеть собой и эмоциональная закаленность помогают волейболисту избегать излишних возбуждений во время тренировок и соревнований, сохранять необходимую координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

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

- снятия или снижения физического истощения и восстановления спортивной трудоспособности;

- снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного со стрессом во время тренировок и соревнований;

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

- борьбы с бессонницей.

Обучение волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний, требует обычно не меньше двух-трех месяцев непрерывных занятий. Эффективность применения приемов саморегулирования возможна лишь в том случае, если волейболист целиком овладел этими приемами, как в процессе тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов к будущим соревнованиям выполняется на базе одной психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании. К их числу относят:

Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.

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

2. Подготовка к игровым действиям и изучение сильных и слабых сторон противника с учетом этих особенностей.

3. Понимание и оценивание своих собственных возможностей на текущий момент.

4. Преодоление негативных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

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

Каждый спортсмен претерпевает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, благодаря чему и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный всплеск, повышение устойчивости своих сил, что увеличивает подготовку организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков формируется перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, падает готовность организма, и возможности спортсмена уменьшаются. Повсеместно приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировок показывают высокое мастерство, но во время игры их порой невозможно узнать: они выглядят как неопытные новички.

Эмоциональное состояние перенапряжения или, наоборот, апатия перед игрой, важный фактор, влияющий на уровень готовности. Подобное состояние принято называть предстартовым. Разделяют четыре вида предстартовых состояний:

- состояние повышенной готовности;
- стартовая лихорадка;
- стартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Состояние повышенной готовности - самое благоприятное для соревнований. Для данного состояния характерны следующие особенности: обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления, повышение общего энтузиазма, бодрость, воодушевление,

внутренняя собранность и сосредоточенность, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах.

Стартовая лихорадка - определяется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в раздражительности, сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, импульсивности. Внешне данное состояние проявляется в повышенной речевой активности, дрожании рук и ног, потливости и т.п.

Стартовая апатия – альтернативное состояние стартовой лихорадки. Для нее типично состояние угнетенности, пониженная возбудимость, вялость всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, необщительность. Внешне данное состояние проявляется в пересыхания рта, в понижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, появлении одышки, холодного пота, и т.п.

Состояние самоуспокоенности - определяется важностью игры, отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника и т.п.

Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний. Форсирование негативных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Они сводятся к следующему:

Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Спортсмен не должен визуально выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться показать состояние уверенности, бодрости. [23]

Применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по мышечному напряжению (в зависимости от особенности эмоционального состояния) скорости, темпу, амплитуде, которые могут понизить возбуждение или снять подавленное состояние.

Регулировка дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по глубине, интенсивности, частоты, ритму, продолжительности).

Воздействие при помощи слова. Словом человека можно огорчить, обидеть и, напротив окрылить, вселить уверенность, обрадовать, успокоить и т.п. Важную роль играет применение самопобуждения, самоприказа, самоободрения, («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Сознательное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. В преодолении пред игрового волнения волейболистам помогают прошлые воспоминания об удачно проведенных играх, о семье, друзьях и т.д. Тем самым спортсмены не только вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния, но и создают установку на активную игровую деятельность.

Применение специфического массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее влияние.

Применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или понижения излишнего нервного возбуждения влияния отрицательных эмоций перед игрой.

От умелого управления и руководства командой во многом зависит успех выступления команды на соревнованиях. При участии команды в турнире необходимо установить пропорциональный режим, при этом свободный день необходимо наиболее полно использовать для отдыха и восстановления, но обязательно провести легкую тренировку с мячом. В игровой день необходимо избегать долгого лежания, каких-либо напряженных действий, длительных прогулок, экскурсий и т.д. Питание должно быть сдержанным, привычным, за 3-4 часа до игры. Большое значение имеет разминка для предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний и формирования состояния готовности к игре, а также ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, причем инертному игроку следует в разминку ставить несколько комплексных упражнений. При этом тренер обязан провести 2-3-минутную беседу со всеми игроками, вместе с запасными. В беседе должен

напомнить ключевые положения в предстоящей игре, и дать предигровую установку. [21]

В процессе игры возникает множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера, например, ввести некоторые коррективы в действия игроков команды, при неопределенных действиях игроков соперника, как в защите, так и в нападении или которые почему-либо отходят от принятых установок и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, оговоренные правилами игры. Замены могут быть произведены по различным причинам - при неоднократных ошибках, для отдыха игрока, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий при неуверенной игре спортсмена и т.д. Но при этом не следует злоупотреблять заменами и проводить их без веской на то причины. Тренер обязан хорошо знать своих игроков и больше всего их поведения в различные периоды игры. Замена при однократной ошибке непозволительна. Это может вызвать у волейболиста состояние нервозности и неуверенности. [17]

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

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

### 1.3. Психолого-педагогическая характеристика девочек 10-11 лет, занимающихся волейболом

Подростковый возраст начинается с 10-11 лет до 13-14 лет. Этот период является одним из самых сложных и ответственных в жизни детей и их родителей. Этот возраст считается кризисным, так как происходят резкие изменения, касающиеся все стороны развития и существования.

Переходный возраст у девочек наступает обычно в 10-11 лет. Ведь начинает вырабатываться большое количество женских гормонов в организме. Организм девочки постепенно перестраивается, готовится к материнству.

Девочки в этот период быстро растут. В переходном возрасте все девочки, как правило, выше и крупнее своих ровесников мальчишек. До 10 лет девочки уступают в росте, но происходит второй скачок роста в 10-11,5, и с 10 до 13 лет они опережают по темпам роста мальчиков. Тело девочек «округляется», выражаются половые признаки. Все эти внешние изменения вызывают возникновение разных комплексов. [20]

Анатомо-физиологические особенности у девочек 10-11 лет.

Это период стремительного и неравномерного физического развития.

Во-первых, происходит ускорение роста скелета и конечностей, но грудная клетка и таз остаются без изменений.

Во-вторых, происходит увеличение массы мышц, но мышцы не способны к длительному напряжению. Нужно следить за тем, чтобы ребенок не уставал при длительной физической нагрузке, поэтому надо предоставлять ему отдых.

В-третьих, нужно помнить, что сердце растет быстрее, чем сосуды. Отсюда возникают различные функциональные нарушения (потемнение в глазах, головокружение, головные боли и т.д.).

В-четвертых, нарушается нервная система: повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность и т.д. [1]

Психологические особенности у девочек 10-11 лет.



У девочек такого возраста возникает «чувство взрослости», которое не подкрепляется реальной ответственностью. Они требуют равноправия, уважения и самостоятельности. Им нужны серьезные, доверительные отношения со стороны взрослых. И если игнорировать эти требования, не удовлетворять их потребности, у них усиливаются отрицательные черты подросткового кризиса.

Девочки хотят благоприятного доверительного общения с взрослыми. Дети испытывают трудности в общении с ровесниками, преподавателями, если в семье этого нет, то они любыми способами привлекают к себе внимание, даже негативными способами, т.к. им не хватает родительского внимания, тепла. [20]

Темп и степень полового развития в разные периоды жизни зависят от многих индивидуальных свойств организма и внешних условий, в которых организм развивается.

## ГЛАВА II. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ И ПРОВЕРКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ

### 2.1. Организация и методика исследования

Исследование проводилось с 11 ноября по 5 апреля 2016 г. во Дворце культуры ОАО «Северский трубный завод» г. Полевского с целью выявления ситуативной тревожности спортсмена.

В нем принимали участие девочки в возрасте 10-11 лет (тренер Комарова Ирина Анатольевна) и девочки в возрасте 10-11 лет (тренер Щепкина Ольга Сергеевна), занимающихся волейболом. В исследовании участвовали две группы по 10 человек в каждой. Одна группа экспериментальная – это ученицы Комаровой И.А., а вторая – контрольная, ученицы Щепкиной О.С.

Исследование проходило в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент показывал первоначальный уровень ситуативной тревожности девочек, занимающихся волейболом, экспериментальной и контрольной группы с помощью теста «Измерение ситуативной тревожности спортсмена».

2. На формирующем этапе эксперимента была представлена методика аутогенной тренировки, направленная на восстановления трудоспособности после утомления, на регуляцию эмоционального состояния, снятия стресса и т.д. экспериментальной группы (учениц Комаровой И.А.). В ходе педагогического эксперимента девочки занимались аутогенной тренировкой в конце каждого занятия. А ученицы Щепкиной О.С. занимались по стандартной методике.

3. Контрольный этап - проведение повторного теста «Измерение ситуативной тревожности» экспериментальной и контрольной групп перед соревнованиями.

## 2.2. Модель психологической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся волейболом

Психологически сильный игрок – это не тот, у которого сейчас «отличный день», а тот игрок, который способен проявлять себя с полной отдачей, показывать все свои возможности и способности в любой игре.

Перед каждым игроком стоят две задачи:

1. Научиться стабильно реализовывать свои возможности.
2. Добиваться максимума того, на что они способны.

Добиться выше сказанных задач нелегко, но возможно. Психологическую «силу» можно воспитать, а так же тренировать и совершенствовать.

Психомышечная тренировка - направлена на совершенствование двигательных представлений за счет обеспечения сознательного контроля движений и сосредоточения внимания.

Примерные упражнения:

1. Лягте на спину. Ноги на ширине плеч. Руки, слегка согнутые в локтях, ладони вниз. Закройте глаза. Расслабьте по мере возможности все мышцы. Тренер говорит задание. После команды: «Внимание, начали, вдох!» — сделайте глубокий вдох, одновременно сожмите пальцы в кулаки и напрягите все мышцы обеих рук. А после команды «Выдох!» спокойно, замедленно выдохните, одновременно расслабьте мышцы рук, разожмите кулаки и сразу же скажите про себя, мысленно: «Мои руки расслабляются» Но не только скажите, но и мысленно представьте. После выдоха, расслабления и слов «мои руки расслабляются и теплеют» ребята должны мысленно представить, что по расслабленным мышцам разливается приятное тепло.

2. Стоя, с закрытыми глазами произнесите фразу: «Я — как сжатая пружина» невольно напрягутся мышцы тела или сожмутся кулаки. Это поможет мобилизовать себя на выполнение каких-то важных задач.

3. Во время разминки, произносите следующие формулы:

- Дыхание глубокое, учащенное.

- Сердце бьется сильно, учащенно, энергично.
- Озноб волнами протекает по телу.
- Все мышцы упругие, сильные, легкие.
- Я все бодрее и бодрее.

4. На предстоящий выход на игру настраиваются такими формулами:

- Самочувствие отличное.
- Любые перемены в ситуации, даже помехи, только мобилизуют меня.
- Я ничего не боюсь. Я полна спортивной злости.
- Я абсолютно уверена в себе.
- Я отключаюсь от окружающего
- Все внимание – на предстоящей игре.

Идеомоторные упражнения – это мысленно выполняемые упражнения.

Примерные упражнения:

1. При обучении верхней передаче мяча, нужно мысленно представлять правильное положение пальцев рук на мяче при игре в пол.

2. При обучении разбегу из трех шагов на нападающий удар, спортсмен должен мысленно проговаривать «раз, два, три – бросок» и представлять это действие.

3. При обучении нижней передачи мяча в стенку представляйте мысленно работу ног и рук, а затем и траекторию полета мяча.

Психологические установки:

1. Спортсмен должен верить в себя, для достижения успеха (я смогу, у меня все получится, я должен это сделать и т.д.)

3. Чаще спортсмен должен вспоминать свои успехи и достижения (победа над собой и соперниками и т.д.).

4. Спортсмен должен думать о себе, как об успешном человеке (я добился поставленной цели – я молодец и т.д.).

5. При ошибках, давать установку на то, что ошибки необходимы для развития. Допустить ошибки – не значит неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не

должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это поводом работать, и хорошо, что есть над чем (я не способен заменить на я научусь, я исправлюсь и т.д.).

Аутогенная тренировка - упражнения применяются для восстановления трудоспособности после утомления, для регуляции эмоционального состояния, для борьбы с бессонницей, депрессивных состояний и снятия стресса.

Для девочек 10 – 11 лет на этапе начальной подготовки обучения характерна аутогенная тренировка, так как начинаются изменения анатомо-физиологические и психологические (повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность и т.д.). Аутогенная тренировка должна даваться на протяжении всего годичного цикла.

Примерные упражнения:

1. Нужно закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и медленных выдоха. При выдохе постараться максимально расслабить мышцы всего тела. Следить нужно за дыханием в течение всего сеанса.

2. Соединить ладони рук и крепко сжать пальцы. Подключить к этому усилию все мышцы пальцев кисти и рук. Теперь расслабить их, постараться почувствовать при этом приятную тяжесть в расслабленных руках.

3. Согнуть локти, сжать пальцы рук, напрячь двуглавые мышцы плеча, почувствовать это напряжение. Теперь разогнуть локти, полностью расслабиться.

4. Сконцентрировать внимание на мышцах шеи. Отвести голову назад как можно дальше и напрячь в этом положении мышцы шеи. Теперь, не снижая положения мышц, вернуть голову в прежнее положение, повернуть ее налево, почувствовать напряжение мышц. Вернуть голову в естественное положение и полностью расслабьте мышцы шеи и плеч.

5. Сосредоточьте внимание на дыхании и расслабьте все мышцы тела. Дышать глубоко и медленно, расслаблять при выдохе мышцы рук. Теперь расслабьте мышцы лица, челюсти и мышцы лба и т.д. Почувствуйте, что все мышцы полностью расслаблены.

6. Сидя, с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого дыхание задержать, и напрячь мышцы обеих ног на 15-20 секунд. Представлять, что

ступни левой и правой ноги с силой давят на пол. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлять только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног. На выдохе мышцы ног расслабляются. Следует хорошо прочувствовать это расслабление, чему поможет легкое встряхивание расслабленных мышц. Все внимание направлять на ощущения, которые связаны с расслаблением мышц ног.

7. Напрягите мышцы лица, сделайте вдох, задержите дыхание и на 15-20 секунд. Сожмите зубы и губы, зажмурьте глаза. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию, возникающую в напряженных мышцах. На выдохе мышцы лица расслабляются: глаза полуоткрыты, веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Несколько раз приподнимите и опустите веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Губы как бы становятся чуть толще. Щеки тяжелеют. Все внимание направлено на ощущения, возникающие при расслаблении мышц лица.

8. Лежа на спине. На вдох напрячь основные группы мышц тела: мышцы ног, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабить. Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы рук. Последовательно 3-4 раза в половину силы.

9. Упражнение «прохладный лоб». Это упражнение позволяет снять утомление после умственной деятельности, помогает избавиться от головной боли. Прочувствовать ощущение прохлады на коже лба (можно приложить ко лбу что-либо холодное, ощутить дуновение прохладного воздуха при обмахивании лица). Последовательно расслабляйте мышцы рук, ног, живота, спины и лица. Достигнув достаточной степени расслабления мышц тела и состояния покоя, можно переходить к вызыванию чувства прохлады в области лба.

10. Активизация после упражнений: несколько длинных глубоких вдохов, заканчивающихся резкими выдохами. Обратный счет от 3 до 1, в процессе которого нарастает ощущение свежести, силы, бодрости. На счет 1 глаза открываются, на лице улыбка, готовность действовать.

Тестирование содержало шкалу самооценки состоящих из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1 - 20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21 – 40) тревожность. (табл. 1, 2).

Бланк для ответов.

### ШКАЛА САМООЦЕНКИ (Ч. Д. СПИЛБЕРГЕР, Ю. Л. ХАНИН)

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

Таблица 1

	Нет, это не так	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжение	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

лицевая сторона

Бланк для ответов.

### ШКАЛА САМООЦЕНКИ

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

Таблица 2

	Почти никогда	Пожалуй, так	Часто	Почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и	1	2	3	4



волнуют меня				
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

обратная сторона бланка

### 2.3. Анализ эффективности разработанной модели в условиях педагогического эксперимента

Данное тестирование показало уровень ситуативной тревожности учениц экспериментальной и контрольной групп.

Обработка и анализ данных: показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:  $РТ = E1 - E2 + 35$ , где E1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; E2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20);  $ЛТ = E1 - E2 + 35$ , где E1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; E2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация полученных данных. При интерпретации результатов тестирования можно оценивать так: до 30 баллов – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 баллов и более – высокая тревожность (табл. 3).

Баллы тестирования контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе.

Баллы ситуативной тревожности			
Фамилия	Контрольной группы	Фамилия	Экспериментальной группы
1. Валерия К.	46 баллов	1. Вика З.	44 балла
2. Юлия Ж.	50 баллов	2. Настя Т.	30 баллов
3. Анна С.	40 баллов	3. Полина Л.	45 баллов
4. Наталья Б.	45 баллов	4. Анна С.	46 баллов
5. Анна О.	47 баллов	5. Ксюша Д.	47 баллов
6. Яна О.	45 баллов	6. Даша В.	48 баллов
7. Юлия Ч.	39 баллов	7. Надя К.	45 баллов
8. Жанна В.	46 баллов	8. Сабина И.	49 балла
9. Настя Д.	46 баллов	9. Ксюша Р.	46 балла
10. Полина С.	34 балла	10. Настя Н.	48 баллов

Из таблицы 3 видно, что ученицы контрольной и экспериментальной группы имеют почти одинаково высокий уровень ситуативной тревожности. После формирующего этапа обеим группам будет предложено снова пройти тест за день до соревнований.

На протяжении всего педагогического эксперимента по окончании занятий давались упражнения по аутогенной тренировке для экспериментальной группы, которые представлены в главе 2.1.

На контрольном этапе обе группы занимающихся прошли тот же тест на выявление уровня ситуативной тревожности в волейболе, представленных на констатирующем этапе. Результаты этого тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Баллы тестирования контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе.

Баллы ситуативной тревожности			
Фамилия	Контрольной группы	Фамилия	Экспериментальной группы
1. Валерия К.	45 баллов	1. Вика З.	45 баллов
2. Юлия Ж.	51 баллов	2. Настя Т.	32 балла
3. Анна С.	39 баллов	3. Полина Л.	43 балла
4. Наталья Б.	45 баллов	4. Анна С.	40 баллов
5. Анна О.	47 баллов	5. Ксюша Д.	45 баллов
6. Яна О.	45 баллов	6. Даша В.	44 балла
7. Юлия Ч.	40 баллов	7. Надя К.	41 балл
8. Жанна В.	46 баллов	8. Сабина И.	43 балла
9. Настя Д.	46 баллов	9. Ксюша Р.	42 балла
10. Полина С.	36 баллов	10. Настя Н.	43 балла

По данным в таблице 4 можно сделать следующие выводы: ученицы контрольной и экспериментальной групп прошли тест по ситуативной тревожности перед игрой. Контрольная группа осталась на таком же высоком уровне ситуативной тревожности, а вот экспериментальная группа показала умеренный уровень тревожности, поскольку аутогенная тренировка способствует снятию напряжения, стресса, повышает настроение, концентрацию внимания, восстанавливает работоспособность и т.д.

Таким образом, в ходе эксперимента было выявлено, что использование аутогенной тренировки после окончания занятий в волейболе повышает уровень занятий в эмоциональном, психологическом, физическом и техническом плане. Тем самым способствует эффективному обучению и совершенствованию техники выполнения разнообразных двигательных действий в волейболе и выступлении в соревновательной деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, не только к физическим качествам, но и к психологическим качествам игроков. В волейболе наиболее важными качествами являются: быстрота движений, мышление, координационные способности и т.д. Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Волейбол, как спортивная игра, характеризовалась всегда очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. В силу своей эмоциональности эта игра требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний.

Психологическая подготовка спортсменов непосредственно связана с управлениями тренировочного и соревновательного процесса. Проблема психологической подготовки волейболистов является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения во время игры.

При выполнении дипломной работы был изучен список литературы по данной теме. Анализ литературных источников показал – при психологической подготовке в волейболе следует учитывать возрастные особенности развития организма девочек 10-11 лет, чтобы были правильно сформированы психологические процессы. Были рассмотрены общие представления о психологической подготовке. Была дана характеристика особенностям психологической подготовки волейболистов. Была разработана модель психологической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся волейболом на примере аутогенной тренировки. Каждое упражнение было подобрано с учетом определенного воздействия на организм занимающегося.

Экспериментально проверена разработанная модель с помощью теста «Измерения ситуативная тревожность спортсмена» на девочках 10-11 лет, занимающихся волейболом. В ходе эксперимента было выявлено, что аутогенная тренировка способствует расслаблению мышц, удерживанию внимание на избранном объекте, способствует появлению состояния покоя и точности движений путем снятия состояния психического напряжения; усиливает самоконтроль, который устраняет состояние страха, робости, паники, боязни; предупреждает усталость и бесполезную затрату нервной энергии, увеличивая, в частности, сопротивляемость состояниям стресса; регулирует мускульный тонус и вегетативные функции организма.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белич А. Волейбол: Методика. / А. Белич Спорт в школе. - 2007. - №13, - с. 3-48.
2. Белич А. Подача и прием мяча в волейболе. / А. Белич. // Спорт в школе. -2008. - № 8, - с. 33-36.
3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Школа тренера. М: ФиС, 2007. - 120 с.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М: 2009. - 56 с.
5. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 153 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
7. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965. - 189 с.
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М: Физкультуры и спорт, 1991. – 202 с.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС, 2008.- 224 с.
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. 2001. - 520 с.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: методика тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 162 с.
13. Ивкова Т.П. Волейбол. Минск, 2008. - 178 с.
14. Ильин Е.П. Психология спорта, 2008.

15. Киселёв Ю. Победи! Размышления и советы психолога спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 328 с.
16. Клещев Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н. Клещев.- (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 400 с.
17. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: Фис. - 1983. - 88 с.
18. Костюков В.В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол: методическое пособие. - М.: Всероссийская федерация волейбола, 1997. – 96 с.
19. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - с. 35-40
20. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1994. - 138 с.
21. Мартыянов Б.И, Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
22. Методическая литература. / Федерация - (<http://www.volley.ru/pages/497/>).
23. Методичка -([3ys.ru/problemu-psikhologicheskoy-podgotovki](http://3ys.ru/problemu-psikhologicheskoy-podgotovki))
24. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Вучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003. – 132 с.
25. Основы волейбола. /Сост. О. Чехов М.: Физкультура и спорт, 1979. - 168 с.
26. Правдин В.А. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966. – 156 с.
27. А.А. Полозов, Н.Н. Полозова Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
28. Психологическая подготовка спортсменов -([canissport.narod.ru/psihpodg.htm](http://canissport.narod.ru/psihpodg.htm))
29. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. - 204 с.
30. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983
31. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 184 с.



32. Физкультура. / Движение к совершенству есть жизнь - (<http://www.fizkultura.ru/>).

33. Физкультура на 5. / Сайт учителей физической культуры - (<http://fizkultura-na5.ru/>).