

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ А.Ю. Близневский

« _____ » _____ 2018 г

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 – Физическая культура

**СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ МЕТОДОМ ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИИ**

Руководитель _____ к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник _____ Р.В. Кончаков

Нормоконтролер _____ М. А. Рутьковская

Красноярск 2018

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Снижение уровня ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет методом гетерорегуляции» выполнена на 62 страницы, содержит 4 рисунка, 4 таблицы, 52 использованных источника, 2 приложения.

СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ЮНЫЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ, ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИЯ, МЕТОДИКА Ч.Д. СПИЛБЕРГЕРА.

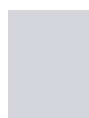
В спортивной психологии различные аспекты психологической подготовки в основном изучалась применительно к высококвалифицированным спортсменам, и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным.

Цель исследования – снижение уровня ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет методом гетерорегуляции.

Объект исследования - тренировочный процесс юных волейболистов.

Предмет исследования – метод гетерорегуляции для снижения ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет.

В ходе исследования была обоснована актуальность темы снижения уровня ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет методом гетерорегуляции. Нами был разработан метод снижения уровня ситуативной тревожности юных волейболистов и проанализированы полученные данные.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Психологическая подготовка в волейболе.....	6
1.1 Основы психологической подготовки в волейболе.....	6
1.2 Психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболистов.....	24
1.3. Краткая характеристика тревожности и ее роль в спортивной деятельности волейболистов.....	27
1.4 Психологические особенности поведения волейболистов в спортивной деятельности	29
2 Организация и методы исследования.....	35
2.1 Организация исследования	35
2.2 Методы исследования	36
3 Результаты исследования и их анализ.....	40
3.1 Содержание педагогического эксперимент.....	40
3.2 Измерение психического состояния спортсменов посредством выявления ситуативной тревожности (шкала Ч. Спилбергера).....	45
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	52
Приложение А-В.....	57-62



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. В силу своей эмоциональности игра в волейбол требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний.

Таким образом, психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест, а дальнейшие исследования психических состояний спортсменов являются важной составляющей для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. 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. Следовательно, разработка системы эффективной психологической подготовки волейболистов необходима сегодня для ее дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности. Анализ литературы показал, в спортивной психологии различные аспекты психологической подготовки в основном изучались применительно к высококвалифицированным спортсменам, и

недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным.

В связи с недостаточной освещенностью в научных трудах проблемы психологической подготовки юных волейболистов, данной тема актуальна для исследования.

Цель исследования – снижение уровня ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет методом гетерорегуляции.

Гипотеза – предполагалось, что специально разработанная методика позволит снизить уровень ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс юных волейболистов.

Предмет исследования – метод гетерорегуляции для снижения ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть методические аспекты психологической подготовки в волейболе, проанализировать своеобразие психологической подготовки волейболистов.

2. Рассмотреть понятие тревожности применительно к спортивной деятельности и определить уровень ситуативной тревожности у волейболистов 12-13 лет.

3. Разработать экспериментальный метод снижения уровня ситуативной тревожности волейболистов 12-13 лет и оценить её эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Метод педагогического наблюдения.

3. Педагогический эксперимент.

4. Опрос.

5. Методы математической статистики.

1 Психологическая подготовка в волейболе

1.1 Основы психологической подготовки волейболистов

В волейболе психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей.

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

Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов [12].

Тактическое мышление имеет свои специфические особенности. Так, принимая мяч, волейболист должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер. Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий развития пространственных и

временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения [7].

Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности. По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебно-тренировочный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости волейболистов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества [8].

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

Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи. У волейболистов точность глубинного зрения в 2-2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д. [8].

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

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, «в глубину», различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие [31].

Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у волейболистов появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство сетки», «чувство времени». В основе этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения [1]. Именно они являются показателем технического мастерства и состоянием спортивной формы игрока.

Успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т. д., что поз-

воляет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняются.

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

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

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

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

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

Волевая подготовка - это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнениями, требующими приложения волевых усилий [15].

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист:

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

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

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

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Активно действовать во имя достижения цели в опасных и ответственных ситуациях [10].

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам

коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга.

Волевые качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Не у всех волейболистов волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому чем правильной будет организован тренировочный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будут формироваться волевые качества волейболистов [41].

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

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

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

Измерения, проведенные у волейболистов в состоянии нахождения в спортивной форме и в состоянии нетренированности, показали, что периферическое зрение у последних снижается больше всего в направлении кверху-наружу и кверху. Такое сужение поля зрения снижает поток информации. А это

значит, что игровой потенциал волейболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25-30%. В результате спортсмен хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения атаки, совершает больше ошибок и т.д. Для восстановления таких потерь необходимо 2-3 месяца систематической тренировки.

Исследования с исключением периферического зрения во время игровых действий показывают, что у спортсменов резко ухудшается ощущение направления движений и равновесия, отмечается нарушение координации, возникают дополнительные мышечные напряжения, значительно замедляется переход от одного движения к другому, ухудшается точность глазомера [39].

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу; от точного определения расстояния до партнера по команде и до сетки зависит точность, направление и траектория передачи мяча. Мастерство волейболистов во многом зависит от точности глазомера (глубинное зрение) [1].

Многочисленные исследования показывают, что волейбол способствует развитию глазомера. Главное требование развития точности глазомера - как можно больше в тренировках варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах и т.п. Для этого необходимо выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией, различные передачи при схождении и расхождении волейболистов, подачи мяча различными способами и с разных расстояний, нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки и т.д. Спортсмен должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции. Очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации определенной траектории полета мяча, а также игра в настольный теннис, футбол, баскетбол [45].

Для развития периферического зрения целесообразно использовать поочередный контроль периферическим зрением то за мячом, то за партнером;

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

Восприятие движений. В восприятии движений (как целостного действия, приема, так и его отдельных частей) отражаются различные их особенности и свойства, такие, как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение движения.

Выполнение любого технического приема в волейболе проходит под постоянным контролем сознания [15].

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 связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений.

Большое значение для волейболистов при выполнении технических приемов имеет тонкая дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые имеют специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта.

Точность восприятия мышечных усилий кистей рук, которое играет очень важную роль при выполнении основного технического приема - верхней передачи мяча, показало, что точность существенно изменяется в зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность мышечно-двигательных усилий возрастает более чем в 2,5 раза по сравнению с

данными в состоянии нетренированности. При этом точность дифференцировки у связующих игроков в 3 раза выше, чем у нападающих [52].

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность волейболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени.

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

Время сложной реакции имеет большие колебания в зависимости от состояния тренированности. В состоянии спортивной формы у волейболистов не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой игровой надежности.

Следует отметить, что особенно заметно изменяется время реакции на периферические раздражители главным образом у связующих игроков. Вероятно, их деятельность требует более быстрой и точной реакции на внезапно меняющуюся игровую обстановку [24].

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

Броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке - все это вызывает значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, и его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедле-

ние скорости движения рук и ног, а также нарушение координации движений, вызывает ухудшение зрительных восприятий до 30% и более, значительно ухудшает интенсивность внимания и особенно устойчивость, распределение и переключение, что выражается в увеличении числа ошибок.

Включение в занятия специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повысит эффективность игры в защите и точность второй передачи мяча. Однако тех упражнений, которые имеются в арсенале волейбола, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости спортсменов. Тренировка вестибулярного аппарата должна носить специфический характер. Об этом говорит тот факт, что технические приемы, осваиваемые на фоне раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем осваиваемые в обычных условиях. Это один из примеров неиспользованных возможностей повышения спортивного мастерства волейболистов [18].

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

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

ющие специализированные восприятия - «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера» [38].

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

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

Волейболисту в процессе игровых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Причем волейболист воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия. Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания [28].

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

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций - все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения внимания. Например, волейболист, принимая мяч, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами: определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих,

игроков и игроков противника, выбирает способ для передачи мяча и т.п. Количество этих одновременно или последовательно протекающих процессов может быть различно, так же, как и степень, их отчетливости. Все это характеризует распределение внимания. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено его внимание. Так, сделав передачу для нападающего удара, волейболист переключает свои действия (внимание) на страховку. Например, только за одну секунду его внимание переключается поочередно на 3-6 объектов [43].

Перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Так, месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на 25-30%, а это означает, что резко снижается арсенал тактических действий. Для развития внимания надо приучать себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях, серьезно подходить к физической подготовке, так как недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при быстром утомлении резко снижается внимание. Объем внимания можно тренировать не только на учебно-тренировочных занятиях, но и, например, посмотрев на витрину магазина, можно попытаться описать выставленные там предметы и т.д. [6].

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

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

Для распределения и переключения внимания в тренировку волейболистов следует включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия [4].

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

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

В целях повышения тактического мастерства волейболистов необходимо развивать следующие способности [11]:

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

- сообразительность - умение быстро и правильно оценивать ситуации, учитывать их последствия;

- инициативность - умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;

- предвидение - умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

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

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий [4].

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

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

- снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности;

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

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

- борьбы с бессонницей.

Обучение волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует обычно не менее двух-трех месяцев систематических занятий. Эффективность применения приемов саморегуляции возможна лишь в том случае, если спортсмен полностью овладел этими приемами как в процессе тренировочной, так и в соревновательной деятельности [19].

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

- Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.

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

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

3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности спортсмена. Очень часто приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировок демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички [3].

Один из основных факторов, влияющих на уровень готовности - эмоциональное состояние перенапряжения или, наоборот, апатии перед игрой. Такое состояние принято называть предстартовым. Различают четыре вида предстартовых состояний:

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

Состояние боевой готовности - самое благоприятное для соревнований. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоцио-

нальный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

Стартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости в различных позах, повышенной речевой активности и т.п. [1].

Стартовая апатия - состояние противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны 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, состояние угнетенности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, появлении одышки, холодного пота, пересыхания рта и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.п.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Они сводятся к следующему.

Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости.

Применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от

особенности эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности.

Регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по глубине, интенсивности, частоты, ритму, продолжительности) [21].

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

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

Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

Применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

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

вых упражнений. При этом тренер должен провести 2-3-минутную беседу со всеми игроками вместе с запасными, в которой напомнить основные положения предстоящей игры и дать предыгровую установку [44].

В процессе игры возникает множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера. Например, ввести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок, или при неопределенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры. Замены могут быть произведены по различным причинам - для отдыха игрока, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом не рекомендуется злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры. Недопустима замена при однократной ошибке. Это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности.

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

При подготовке команды и каждого игрока в отдельности к конкретным соревнованиям или игре тренер не ограничивается только психологической подготовкой игроков своей команды, он должен снабжать команду необходимой информацией о слабых или сильных сторонах игроков команды противника, используя при этом данные «спортивной разведки». Во всех случаях указания тренера должны быть лаконичными, точными и ясными, тон уверенный и спокойный [27].

1.2 Психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболистов

Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления, степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Внешние факторы процесса игры (темп, количество информации и т.д.) влияют на деятельность игроков через посредство внутренних детерминант, сама же игровая деятельность выступает как единство внутренних и внешних процессов [13].

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

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

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

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Можно отметить, что в тактическом мышлении игроков проявляется способность сопоставлять свои действия с действиями соперника, результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий, что, в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развить способность спортсмена непосредственно в тренировке решать оперативно-тактические задачи. Под термином «решение задачи» понимается результативное поведение в проблемной ситуации как определенная последовательность выбора закономерностей осуществления деятельности [22].

Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности волейболиста, которые показывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожденными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов [17].

Успешность технико-тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития способности направлять свое сознание на выполнение игровых действий. Игре в волейбол характерна высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрая и вне-

запная смена игровых ситуаций. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, переключению внимания.

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

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда, важнейшее значение приобретают зрительные восприятия событий. Умение концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшее качество волейболиста. Точность и скорость восприятия зависит от объема поля зрения, зрительно-моторных оценок, уровня развития технико-тактических навыков, качества мыслительных процессов, от знания и опыта, быстроты реагирования. Скорость и точность ответных реакций волейболистов обуславливается восприятием и переработкой воспринятой информации; отсюда, важность формирования такого умения. Отмечено, что высокая скорость реакции выбора достигается спортсменом за счет реакции на подготовительные действия соперника, предшествующие оцениваемому действию. При этом время приема и переработки информации коррелирует с квалификацией волейболиста [12].

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

В волейболе эффективность тактических решений зависит не только от быстроты реакции, но и от умения предвидеть развитие игровых ситуаций, т.е. от вероятностного прогнозирования. Отмечено, что в спортивных играх выдви-

гается система перспективно-интеллектуальных процессов, протекающих при остром дефиците времени на фоне широкой вариативности вариационных действий, требующих творческого принятия решения о методах борьбы. При этом, в основе защитных действий лежит антиципация как способность действовать с определенным пространственно-временным опережением [20].

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

Обнаружена положительная корреляция вариативности двигательного темпа с точностью оценки, отмеривание и воспроизведения временных интервалов. На проявление темпа влияет спортивная специализация; с ростом спортивного мастерства двигательный темп становится устойчивым, появляется способность к быстрым движениям и к смене темпа движений [7].

1.3 Краткая характеристика тревожности и ее роль в спортивной деятельности волейболистов

Тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с негативным предчувствием. Принято различать тревожность как эмоциональное состояние и, как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги. Учеными были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не пока-

жут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространенное мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.

Человек с повышенным уровнем тревожности может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того как задача освоена, в деятельности спортсменов с высоким и низким уровнем тревожности проявляются незначительные различия, поэтому, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение. Факторы тревожности проявляются и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен наиболее ярко – во время ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду [47].

Психологическое состояние спортсмена важная составляющая не только соревнований, но и тренировочной деятельности. Различают тревожность как свойство личности (личностную тревожность), (Спилбергер, Ханин) и тревогу как эмоциональное состояние на данный момент (ситуативная тревога). Согласно Д.Б. Кретти изменение состояния тревоги зависит от особенностей предстоящей деятельности. В ходе своих исследований он установил, что именно средний уровень тревоги спортсменов помогает им показывать высокие результаты [51]. Другая точка зрения - О. Хобарт Маурер изучал влияние тревоги на процесс научения. Он пришел к выводу, что тревога не всегда негативно влияет на личность, но может играть также конструктивную роль в развитии личности тем, что предотвращает переживание более интенсивного страха или уменьшает уже возникший страх.

Г. Мандлер рассматривал тревогу, как следствие процесса, в котором нарушен план действий человека, что приводит его в состояние неопределенности и беспомощности, если нет замещающих действий. Р. Мей говорил, что тревога есть реакция на ситуацию, когда оказывается под угрозой та ценность, которая по мнению человека жизненно важна для него. Процесс развития тре-

воги по Ч.Д. Спилбергеру включает в себя такие компоненты: воздействие стрессогенных факторов (ситуаций спортивной деятельности), восприятие угрозы и само состояние тревоги. Этим он показывает, что психические и физиологические сдвиги в организме происходят на стадии восприятия спортсменом угрозы, а детерминантой тревоги является предвосхищение неудачи [24]. Отечественный исследователь Ю.Л. Ханин говорит, что для каждого человека, а для спортсмена особенно, характерен индивидуальный оптимальный уровень тревоги, при котором психофизические возможности максимальны. Он говорит, что каждому спортсмену присуща «зона оптимального функционирования» психики. Эффективность деятельности спортсмена будет наилучшей, когда уровень возбуждения находится в пределах этой зоны. Согласно этой теории, одни спортсмены будут достигать своих лучших результатов при наивысшем возбуждении, другие - при полном расслаблении, третьи - при умеренном уровне возбуждения. Он говорит, что не существует оптимального уровня возбуждения для выполнения определенного упражнения или задания, а именно для спортсмена, выполняющего задание, она будет иметь значение, так как есть уровень оптимального функционирования самого спортсмена. Так как уровень ситуативной тревоги различен для разных спортсменов, то целью тренера и спортивного психолога должна быть помощь спортсмену в достижении и определении зоны оптимального возбуждения, то есть оптимального уровня «полезной тревоги» и сосредоточении внимания каждого спортсмена на осознании и последующем его достижении. Зона оптимального функционирования по Ю.Л. Ханину лежит в пределах плюс-минус 4 балла от значения ситуативной тревоги по шкале Ч.Д. Спилбергера, при которой спортсмен показывает наилучшие результаты [13].

1.4 Психологические особенности поведения волейболистов в спортивной деятельности

Обзор психологической литературы позволяет выделить два направления исследований.

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

В исследованиях в целом показано, что эффективность в спортивной деятельности в определенной степени обусловлена индивидуально-типологическими особенностями свойств нервной системы спортсменов. Однако, если одни авторы считают, что успеха в спортивной деятельности добиваются в основном спортсмены с отчетливой выраженностью определенных свойств нервной системы, то другие такой приоритет «типологически положительных спортсменов» (сильных, подвижных, уравновешенных) подвергают серьезному сомнению. По их мнению, «отрицательные» свойства нервной системы спортсменов не мешают им добиваться значительных успехов [30].

Нет единого мнения и у авторов, исследовавших свойства нервных процессов у спортсменов непосредственно игровых видов спорта. Разноречивым является решение данного вопроса и в волейболе. Здесь психофизиологические качества волейболистов, влияние особенностей их проявлений на различные показатели спортивной деятельности исследовали Т. Градовская, А.М. Мехреньгин, М.А. Самсонова, И.Б. Темкин и др. [41]

Т. Градовская, проводившая экспериментальное исследование со спортсменами-волейболистами, членами сборных команд России и Польши, показала, что среди 40 спортсменов, обследованных ею, лишь двое были с относительно слабой нервной системой. Остальные по проявлению свойства силы были отнесены к средней и сильной группе [17].

М.А. Самсонова в своей экспериментальной группе, куда входили волейболисты различной квалификации (1-й и 2-й разряды), выявила до 25% лиц с

относительно слабой инертной и неуравновешенной нервной системой, что позволило ей выделить 4 типологические группы и подготовить рекомендации в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся [24].

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

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

Второе направление исследований посвящено анализу особенностей и изучению роли психических качеств спортсменов в эффективности спортивной деятельности. Начиная от работ П.Ф. Лесгафта, А.М. Крестовникова, П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Г.Н. Гагаевой, О.А. Черниковой, до настоящего времени в этой области проведено большое количество исследований. Заслуживают внимания исследования процессов реакции, являющихся одним из важных моментов деятельности в любом виде спорта [43].

Немаловажное значение имеют работы по исследованию особенностей процесса мышления, прогнозирования, волевых качеств и другие работы, показывающие их влияние на эффективность спортивной деятельности спортсменов. В волейболе данное направление (исследование психических качеств)

представлено исследованиями А.Н. Эйгорна, Э.Э. Лиепиньша, М.Е. Амалина, В.В. Медведева, которые акцентируют свое внимание на изучении сенсомоторных характеристик волейболистов, полагая, что наиболее высокие требования в волейболе предъявляются к скорости зрительного восприятия и моторного реагирования [23].

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

Э.А. Сергеев установил, что у волейболистов в процессе становления спортивного мастерства изменяется устойчивость внимания. Автор рекомендует развивать данное качество. Э.Я. Братчиков утверждает, что при подготовке волейболистов необходимо развивать специальные стороны интеллекта игроков, связанные с игровым мышлением, быстротой и точностью реагирования на игровые ситуации, включающие опережающие реакции [40].

Более комплексно к изучению психологических качеств волейболистов подходят В.В. Медведев, А.В. Ивойлов, Л.М. Слупский и другие [44].

Так, В.В. Медведев, проанализировав требования волейбола, указывает на необходимость развития у волейболистов процессов восприятия, в том числе формирования и совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», развития внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения, развития тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности правильно и быстро оценивать иг-

ровую ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия, развития способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры, развития волевых качеств [35].

А.В. Ивойлов считает, что у волейболистов нужно воспитывать такие свойства (качества), как простая и сложная реакция, реакция на движущийся объект, а также временную и пространственную антиципацию. Исследуя тактические действия, автор приходит к выводу, что они обусловлены ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранения и переработкой. Сенсомоторные процессы при выполнении тактического действия, показывает А.В. Ивойлов, протекают в трех фазах: восприятия и анализа соревновательной ситуации, мысленного решения специальной тактической задачи, двигательного решения тактической задачи [20].

Сравнительный анализ развития некоторых психических и психофизиологических качеств волейболистов различной квалификации проведен А.Р. Малхазовым. Им было установлено, что у волейболистов высокой квалификации, по сравнению с игроками низших разрядов, существуют достоверные различия ($P < 0,05$) по точности восприятия пространства, успешности решения теста на оперативное мышление, скорости переключения, объему и точности внимания, подвижности и лабильности нервных процессов. Выявлено также, что имеются тенденции к различию по времени реакции расслабления и напряжения, а также по времени «центральной задержки» при сложной реакции выбора и переделке знаков [32].

Е.А. Митин, рассматривая уровень развития психофизиологических и психомоторных качеств волейболистов различной спортивной квалификации, также приходит к выводу, что данный уровень зависит от их спортивной квалификации. Из спортивно-значимых психофизиологических качеств для волейболиста автор выделяет скорость переработки информации, устойчивость и переключение внимания, концентрацию и распределение внимания, оперативную память, практическое мышление, эмоциональную устойчивость, простую реакцию, реакцию выбора, реакцию на движущийся объект, способность переключо-

чаться в оптимальном темпе, работать при дефиците времени и др. Попытки создания психологических модельных характеристик волейболистов разного игрового амплуа делает М.С. Бриль и Л.М. Слупский [43].

М.С. Бриль показал связь эффективности спортивной деятельности «нападающих» игроков с показателями их глубинного зрения, волевых качеств, уровня притязаний, распределения и переключения внимания. Л.М. Слупский считает, что наряду с высоким уровнем развития специальных качеств и навыков, «связующий» игрок должен обладать [42]:

- а) точностью и быстротой двигательных реакций;
- б) быстротой и точностью зрительных восприятий на изменяющиеся условия игры;
- в) хорошо развитым периферическим зрением, позволяющим вести наблюдения в процессе выполнения технических приемов и тактических действий;
- г) высокой устойчивости и переключением внимания;
- д) быстротой и точностью игрового мышления;

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

В волейболе при изучении данных вопросов отмечаются те же тенденции в подходах исследователей, что и у авторов, изучающих другие виды спорта. Одни исследуют психофизиологический уровень, считая, что именно он играет ведущую роль в детерминации успеха действий волейболистов в условиях соревнования, другие изучают познавательные свойства (внимание, память, мышление) волейболистов, третьи - личностные качества (воля, решительность, уровень притязаний), показывая значимость данного уровня для их успешных игровых действий [41].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование заключалось в оценке уровня ситуативной тревожности юных волейболистов. Результаты данной оценки позволили определить уровень ситуативной тревожности юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола не менее 2 лет.

В исследовании принимали участие 20 учащихся МБОУ "Бондаревской СОШ" с. Бондарево, юноши в возрасте 12-13 лет, посещавшие не менее 2 лет секцию волейбола. Они составили экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой. К экспериментальной группе в тренировочном процессе была применена методика снижения уровня ситуативной тревожности, к контрольной - традиционная методика. Для оценки эффективности метода гетерорегуляции было проведено тестирование уровня тревожности до эксперимента и после.

На первом этапе, в сентябре 2017 года, исследование позволило выявить начальный уровень ситуативной тревожности юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола.

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

В период спортивного совершенствования основными задачи общей психологической подготовки являлись:

- развитие морально-волевых качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»;
- развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры;

- воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена.

Второй этап исследования проводился в январе 2018 года на тех же испытуемых. Условия проведения исследования для всех испытуемых одинаковы.

Каждое испытание по снижению уровню ситуативной тревожности испытуемые выполняли под руководством тренера, который из своих соображений и данных педагогического наблюдения выбирал вариант психологического испытания, воздействия. Каждое испытание вначале объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Результаты каждого испытания документировались, обрабатывались и анализировались.

В качестве экспериментального метода по снижению уровня ситуативной тревожности испытуемых был использован метод гетерорегуляции.

2.2 Методы исследования

Основными методами исследования являются:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Опрос.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

В целях изучения современного состояния исследуемого вопроса и обобщение имеющихся данных был предпринят теоретический анализ специальных литературных источников, посвященных проблеме. При этом анализировались доступные нам отечественные и зарубежные источники. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

Педагогическое наблюдение.

Применялось для оценки, контроля и корректировки психологического воздействия на испытуемых.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой – по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей эффективности одной из методик.

В зависимости от схемы построения, эксперимент может быть прямым, перекрестным и многофакторным. Наиболее простым является прямой эксперимент, когда занятия в контрольных и экспериментальных группах проводятся параллельно и после проведения серий занятий определяется результативность изучаемых факторов.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

Опрос. Опрос представляет собой способ получения информации об объекте, основанный на предварительной подготовке вопросов, ответы на которые образуют необходимые для целей исследования сведения. Опрос может осу-

ществляться в разных формах и направляться на различные категории респондентов.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление ситуативной тревожности.

Данная методика позволила измерить склонность испытывать состояние тревоги юных волейболистов в начале и конце эксперимента, проанализировать динамику роста (Приложение Б).

Методы математической статистики.

Применялся для обработки результатов, полученных в ходе исследования. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента[12].

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_{i,2}}{n}, \tag{1}$$

где \bar{X} – средняя арифметическая;

Σ – знак суммирования;

x – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x - \bar{X}^2}{n-1}}, \tag{2}$$

в) Ошибка среднеарифметической:

$$m \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \cdot \bar{X} \tag{3}$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (4)$$

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки среднеарифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 :

1) $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2) $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3) $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4) $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t -критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

3 Результаты исследования и их анализ

3.1 Содержание педагогического эксперимента

На основании изученного материала, теории и практики психологической подготовки спортсменов была разработана методика повышения уровня психологической подготовки волейболистов.

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

Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств волейболистов, находящихся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов.

В этот период используются вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны). Среди них выделим следующие:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием применялся в последних тренировочных микроциклах, он наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам. В нашей методике тренер применял данный метод для подбадривания и убеждения определенных игроков в их высоком потенциале.

2. Рационализация. Это универсальное средство подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пересыщения. Заключается в рациональном объяснении занимающимся механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активности. Данный метод применялся тренером на теоретических занятиях перед соревнованиям, спортсмены в свое время подкрепляли его в форме самовнушения в период соревновательной борьбы.

3. Сублимация. Прием заключался в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждались в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм. Этот метод тренер использовал в период соревновательной борьбы в перерывах между партиями, когда кто-то из игроков «повесил руки» и утратил надежду в победу.

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

5. Деактуализация. Искусственное занижение силы соперника в предстоящей игре. Выделяют прямую деактуализацию, когда показываются реальные слабости соперника, и косвенную, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить. В соревновательный период тренер применял педагогический такт и тонкий психологический подход потому что слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта [2].

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

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

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;
- специальные приемы внушения и самовнушения [31].

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

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

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

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

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

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

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

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

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель - формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестрой-

кам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках. Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции юных волейболистов, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Диагностика уровня психологической подготовки юных волейболистов позволит своевременно скорректировать процесс подготовки волейболистов 12-13 лет к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности игроков. Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

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

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

Оценка состояния тревожности производилась при обработке ответов на вопросы, приведенные в приложении А.

Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31-45 баллов - среднего уровня, свыше 45 баллов - высокого уровня тревожности.

Группы были сформированы по результатам тестирования и не имели достоверных различий. В процессе проведенного эксперимента были получены следующие результаты (табл. 1-4);

Таблица 1 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности юных волейболистов до эксперимента (кол-во человек)

Группа	Этап	Уровень тревожности (количество человек)		
		Низкий	Средний	Высокий
Экспер. группа	начало		5	5
Контр. группа	начало		5	5

Таблица 2 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности юных волейболистов до эксперимента

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница	t	P
Ч.Д. Спилберга (баллы)	42±2,54	42,1±2,38	0,1	0,03	P>0,05

Результаты определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной группы по t-критерию Стьюдента свидетельствуют об отсутствии статистически достоверных различий. При n=18, t табличное = 2,10.

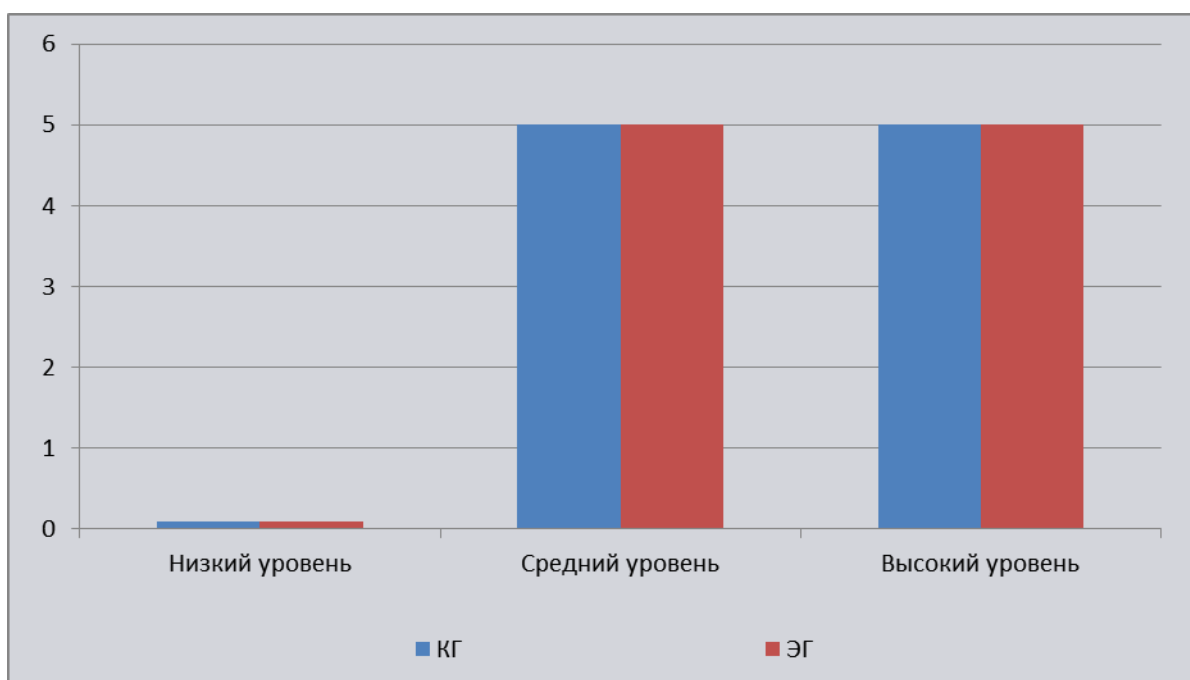


Рисунок 1 - Уровень тревожности до эксперимента (кол-во чел)

Результаты измерения в сентябре 2017 года начального уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 1, показали, что 10 (50%) игроков имели средний уровень тревожности и 10 (50%) волейболистов имели высокий уровень тревожности. Этим 20 игроков поделили на экспериментальную и контрольную группы, по 10 человек. В каждой группе было 5 игроков со средним уровнем тревожности и 5 игроков с высоким уровнем тревожности.

На втором этапе исследования, который проводился в январе 2018 года, были проведены измерения уровня ситуативной тревожности после осуществления психологической подготовки волейболистов экспериментальной группы (таблица 3, рисунок 2).

Таблица 3 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности волейболистов после эксперимента (кол-во человек)

Группа	Этап	Уровень тревожности (количество человек)		
		Низкий	Средний	Высокий
Экспер. группа	конец	6	4	

Контр. группа	конец		5	5
---------------	-------	--	---	---

Таблица 4 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности волейболистов после эксперимента

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница	t	P
Ч.Д. Спилбергера	40,7±2,69	30,3±2,06	10,4	3,08	P<0,5

В конце педагогического эксперимента испытуемые вновь были протестированы по данному тесту. Результаты изменились в положительную сторону. В экспериментальной группе произошли существенные изменения по сравнению с контрольной.

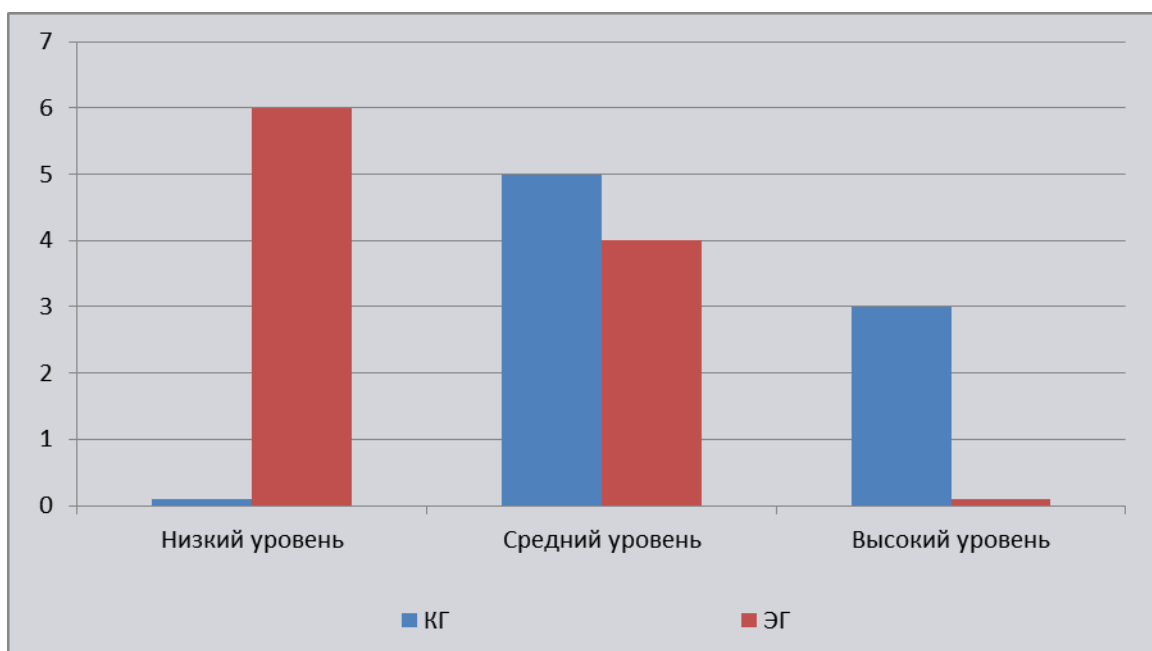


Рисунок 2 - Уровень тревожности после эксперимента (кол-во чел)

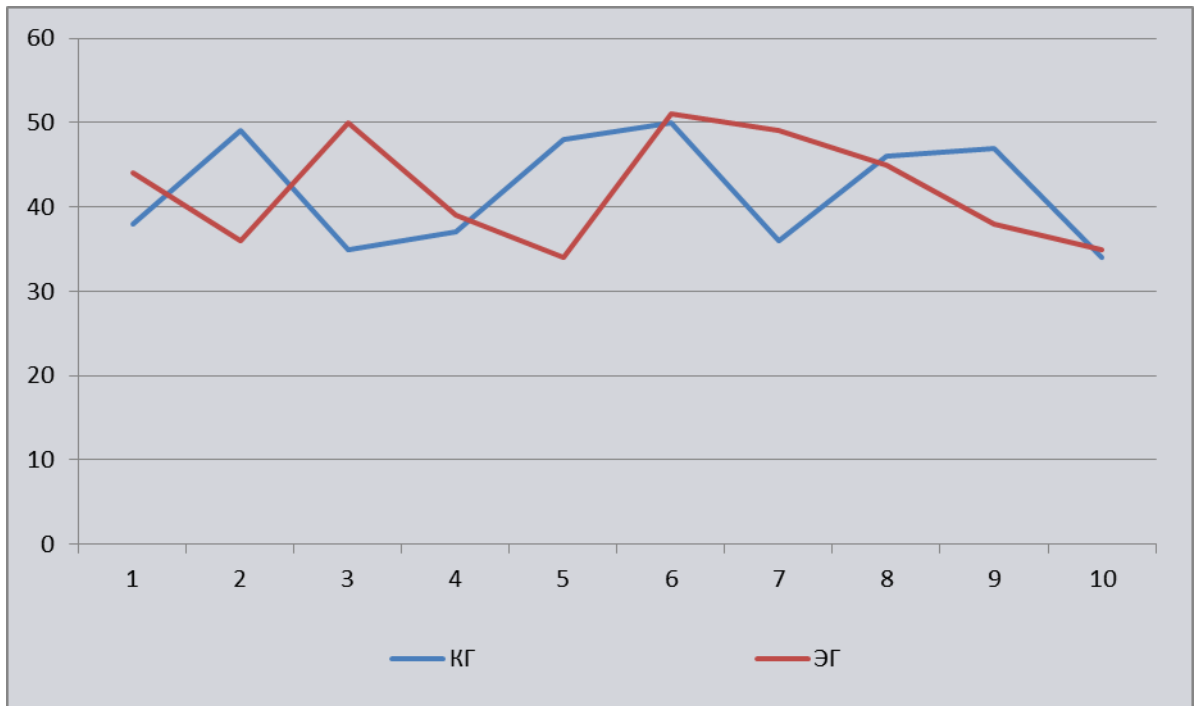


Рисунок 3 - Индивидуальный уровень тревожности до эксперимента контрольной и экспериментальной группы



Рисунок 4 - Индивидуальный уровень тревожности после эксперимента каждого участника

Результаты измерения в январе 2018 года уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 3, показали, что в экспериментальной группе на 6 человек увеличилось число игроков с низким уровнем тревожности; 4 человека со средним уровнем тревожности; высокий уровень тревожности не проявился ни у одного спортсмена (рисунки 2, 4).

Таким образом, результатом данного испытания можно считать снижение уровня ситуативной тревожности после проведения психологической подготовки, что говорит об эффективности экспериментального метода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании.

Организация психологической подготовки должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

2. В результате изучения научной и методической литературы по теме исследования мы пришли к заключению, что психологическая подготовка очень важна для подготовки юных волейболистов 12-13 лет. Данный возраст характеризуется нестабильностью психологической надежности. Однако вопросы совершенствования психологической подготовленности на этом этапе решаются без достаточно обоснованных рекомендаций, что снижает эффективность управления тренировочным процессом данной возрастной группы.

3. Результаты проведенного исследования показали, что целенаправленное и систематическое применение разработанного метода, положительно повлияло на снижение уровня ситуативной тревожности юных волейболистов. Об этом свидетельствует статистическое улучшение результатов, включенных в систему тестирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айриянц, А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений / А.Г. Айриянц. - М.: Академия, 2006. - 325 с.
2. Акчурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 29-30 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
4. Беляев, А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов / А.В. Беляев. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2005. - 287 с.
5. Беляева, А.Б. Волейбол / А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2008. - 368 с.
5. Бриль, М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №12. - С. 5-7.
6. Ванек, М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт, 2012. - №3. -С. 113.-114.
7. Волков, В.Ю. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. / В.Ю. Волков, Г.Н. Пономарев, В.Г. Щербаков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2, 24 апреля 2010 года. - СПб.: Нестер, 2010. – С. 206.
8. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. - М.: Академия, 2000. — 288 с.
9. Горбунов, Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Г.Д. Горбунов // Психология и современный спорт. - 2002. - №2. - С. 120-128.
10. Габайдулина, З.Г Психологическая подготовка волейболистов – один из важных элементов победы в соревнованиях / З.Г. Габайдулина // Современ-

ная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. - 2012. - № 1. - С. 189-193.

11. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 375 с.

12. Динейка, К.В. 10 уроков психологической тренировки / К.В. Динейка. - М.: ФиС, 2007. - 62 с.

13. Ежова, А.В. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А.В. Ежова, О.Н. Крюкова, И.Е. Плотникова, И.И. Гревцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140). - С. 238-241.

14. Елисеева, Т.П. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности волейболистов / Т.П. Елисеева, Д.С. Ныркова // XIX царскосельские чтения. 21-22 апреля 2015 г. - Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2015. - С. 208-212.

15. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.

16. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 239 с.

17. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 520 с.

18. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 2006. - 128 с.

19. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист, учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 422 с.

20. Загорский, Б.И. Физическая культура. - Высшая школа / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь. - М.: ФиС, 2002. - 451 с.

21. Иванова, Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий / Л.М. Иванова // тез. докл. научн.-практ. конф. 17 марта 2004 г. - Омск: Сибгуфк, 2004. - С. 109-112.

22. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры «Рудиковские чтения». - Москва: 2004. - С. 18-20.
23. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биохимике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 152 с.
24. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2009. — 352 с.
25. Ильинич, В.И. Физическая культура: Учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
26. Клещев, Ю.Н. Волейбол: Сб. статей / Ю.Н. Клещев. - М.: Физическая культура и спорт, 2003. - 93 с.
27. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. - 231 с.
28. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с.
29. Коваленко, В.А. Физическая культура: Учеб. Пособие / В.А. Коваленко. - М.: Ассоциация спортивных вузов, 2000. - 432 с.
30. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е.В. Конева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 448 с.
31. Коробков, А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высшая школа, 2003. - 442 с.
32. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 202 с.
34. Кудермина, Е.И. Инструментальное общение как фактор успешности совместной игровой деятельности (на примере квалифицированных волейболистов) / Е.И. Кудермина.: дис... канд. пед. наук : Киев, 2010. - 121 с.
35. Кучкин, С.Н. Физиологические методы исследования в спорте / С.Н. Кучкин, В.М. Ченегин. - Волгоград: Весть, 2001. - 84 с.

36. Леонтьев, Л.Н. Психология спорта / Л.Н. Леонтьев. - М.: Высшая школа, 1999. - 489 с.
37. Нерсисян, Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов / Л.С. Нерсисян. - М.: Ассоциация спортивных вузов, 2008. - 432 с.
38. Малхазов, А.Р. Диагностика психических состояний в волейболе / А.Р. Малхазов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 104 с.
39. Медведев, В.В. Психологическая подготовка волейболистов / В.В. Медведев. - М.: Специальная литература, 2010. - 453 с.
40. Мельников, В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта / В.М. Мельников // Психологический журнал. - 2009. - №3. - С. 107-115.
41. Минязев, Р.С. Спортивная мотивация как психологическая подготовка юных волейболистов / Р.С. Минязев, Е.Б. Кузьмин // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 117-118.
42. Митин, Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе / Е.А. Митин. - Тула: Приокское книжное издательство, 2013. - 150 с.
43. Огородова, Т.В. Психология спорта / Т.В. Огородова, П.Г. Демидова. - Ярославль: ФиС, 2013. - 120 с.
44. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
45. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев, Здоровье, 2005. - 301 с.
46. Савинкина, А.О. Совершенствование качеств внимания спортсменов. / А.О. Савинкина // инновационные технологии в подготовке спортсменов: сб. материалов 2-0 научно-практической конференции. 25-26 сентября 2014 г. – Москва: Государственное казенное учреждение города Москвы "Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд" Департамента физической культуры и спорта города, 2014. – С. 165-171.

47. Сами, Аль-Баштави. Физическая подготовка квалифицированных волейболистов в годичном цикле / Аль-Баштави Сами.: дисс..... канд. пед. наук: - М.: ГЦОЛИФК, 2007. - 122 с.
48. Седунов, Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе / Н.В. Седунов. - Красноярск: КГУ, 2004. - 213 с.
49. Сергеев, А.Э. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта / А.Э. Сергеев. - Киев: Олимпийская литература, 2007. - 583 с.
50. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 96 с.
51. Фурманов, И.А. Подготовка волейболистов / И.А. Фурманов. - М.: АСТ, 2007. - 336 с.
52. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте / Ю.А. Ханин. - М.: Просвещение, 2000. - 207 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Протоколы исследования

Таблица А.1 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности юных волейболистов до эксперимента

Группа	№	Уровень тревожности		
		низкий	средний	высокий
КГ	1		38	
	2			49
	3		35	
	4		37	
	5			48
	6			50
	7		36	
	8			46
	9			47
	10		34	
Кол-во человек			5	5
ЭГ	1			44
	2		36	
	3			50
	4		39	
	5		34	
	6			51
	7			49
	8			45
	9		38	
	10		35	

Кол-во человек		5	5
----------------	--	---	---

Таблица А.2 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности волейболистов после эксперимента

Группа	№	Уровень тревожности		
		низкий	средний	высокий
КГ	1		37	
	2			48
	3		36	
	4		34	
	5			49
	6			47
	7		35	
	8			44
	9			45
	10		33	
Кол-во человек			5	5
ЭГ	1	25		
	2	26		
	3	27		
	4	29		
	5		34	
	6		38	
	7		33	
	8		37	
	9	28		
	10	26		
Кол-во человек		6	4	

Контрольная группа	До	После	Экспериментальная группа	До	После
	эксперимента			эксперимента	
К1	38	37	Э1	44	25
К2	49	48	Э2	36	26
К3	35	36	Э3	50	27
К4	37	34	Э4	39	29
К5	48	49	Э5	36	34
К6	50	47	Э6	50	38
К7	36	35	Э7	48	33
К8	46	44	Э8	45	37
К9	47	45	Э9	38	28
К10	34	32	Э10	35	26
М	42	40,7	М	42,1	30,3
δ	7,62	8,09	δ	7,14	6,19
m	2,54	2,69	m	2,38	2,06

Таблица А.3 - Методика Ч.Д. Спилбергера

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление ситуативной тревожности

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать ситуативную тревожность. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. Бланк шкалы самооценки Спилбергера включает в себя 20 вопросов – рассуждений, которые предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Таблица Б.1 - Шкала ситуативной тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	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 ощущаю душевный покой	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 себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4

20	Мне приятно	1	2	3	4
----	-------------	---	---	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Ключ для обработки результатов

Суждение	Ответы			
	1	2	3	4
1	4	1	3	2
2	4	1	3	2
3	1	4	2	3
4	1	4	2	3
5	4	1	3	2
6	1	4	2	3
7	1	4	2	3
8	4	1	3	2
9	1	4	2	3
10	4	1	3	2
11	4	1	3	2
12	1	4	2	3
13	1	4	2	3
14	1	4	2	3
15	4	1	3	2
16	4	1	3	2
17	1	4	2	3
18	1	4	2	3
19	4	1	3	2
20	4	1	3	2

Интерпретация результатов. При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если пси-

хологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной шкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и другое.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


 А.Ю. Близневский

« 13 » января 2018 г

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 – Физическая культура

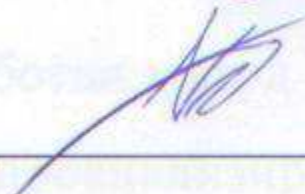
**СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ МЕТОДОМ ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИИ**

Руководитель



к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник



Р.В. Кончаков

Нормоконтролер



М. А. Рульковская

Красноярск 2018