



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального  
образования  
«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО –  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» )

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Психологическая подготовка юных волейболистов к  
соревнованиям**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

57,70 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована  
« 30 » марта 2017 г.

Зав. кафедрой ТИМФКиС

(к.п.н, доцент Жабиков В.Е.)

Выполнила:

Студентка группы ОФ 514/073-5-1  
Желтырева Мария  
Анатольевна

Научный руководитель:

канд.пед.наук., доцент  
Жабиков Владислав Еремекбаевич

Челябинск

2017

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	2
<b>Глава 1. Теоретические и методические основы подготовки юных волейболистов</b> .....	7
1.1. Специфика тренировочного процесса юных волейболистов .....	7
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности юных спортсменов .....	17
1.3. Структура психологической подготовки юных волейболистов .....	28
<b>Выводы по 1 главе</b> .....	39
<b>Глава 2. Организация и проведение исследования</b> .....	41
2.1. Цели и задачи опытно – экспериментального исследования .....	41
2.2. Описание методики психологической подготовки .....	47
2.3. Диагностика анализ результатов исследования.....	52
<b>Выводы по 2 главе</b> .....	65
<b>Заключение</b> .....	66
<b>Список литературы</b> .....	68
<b>Приложения</b> .....	74
Приложение А – Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности .....	74
Приложение Б – Методика "Мотивация достижения успеха и избегания неудач" .....	79
Приложение В – Методика для определения индекса групповой сплоченности Сишора .....	83
Приложение Г – Средства и мероприятия по психологической подготовке .....	86
Приложение Д – Игры на сплочения .....	89

## Введение

Актуальность темы исследования определяется большим значением психологической подготовки спортсменов: волнение, страх, неуверенность в положительном результате, высокий уровень давления на спортсменов болельщиками, со всем этим сталкивается юный спортсмен во время выступления на соревнованиях.

Успех в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, тактической и технической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Пуни А.Ц., Абельская Р.С., Егоров А.С., Смирнов Б.Н., Петрович В.К., Киселев Ю.Я., Рудик А.П. изучали состояние и проблемы психологической готовности к соревнованию. Истоками изучения спортивной психологии отсчитывают с конца XIX – начала XX века. В Европе первые исследования в области спортивной психологии провел немецкий врач Георг Фридрих Кольб. В США «отцом-основателем» является студент университета штата Иллинойс, Колмен Гриффит. В России развитие этой отрасли в психологии не возможна без трудов Ивана Петровича Павлова. В спортивной психологии эмоциональная устойчивость в основном изучалась применительно к высококвалифицированным спортсменам, данную проблему изучали С.В. Кочеткова, Б.Б. Косов, А.В. Родионов, С.П. Четвертаков.

Пьер де Кубертен говорил, что «в борьбе равных спортсменов выигрывает психология». Повторение финала Лондона – 2012, на Олимпийских играх в Рио, матч Россия – Бразилия (мужчины) – эта игра считалась «славной битвой – эль класико» мирового волейбола. Но к сожалению повторного успеха у наших спортсменов не ожидалось. Не справедливое судейство, давление болельщиков подломило настрой наших ребят, итог игры 0:3

Российская сборная является одной из немногих, в чьем составе практически нет спортивных психологов. Так например в Рио – де – Жанейро был развернут медицинский центр и медика – восстановительный центр в них работали лишь 2 психолога, так в сборной КНР численность которых составляла 416 спортсменов (делегация 711 человек,+29 иностранных тренеров)266 специалистов медико – восстановительной службы.

Конечно каждого спортсмена персональным психологом обеспечить невозможно, но психологическая подготовка в команде должна быть обязательна, чтобы регулярно и своевременно проводить мониторинг ситуаций, суметь вовремя подключиться к нестандартной, возможно, экстремальной или критической для того или иного спортсмена ситуации.

Проблема психологической подготовки волейболистов является актуальной в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, которые вызывают у спортсмена состояния длительного психического напряжения во время игры. Следовательно, разработка системы эффективной психологической подготовки волейболистов необходима для дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

**Цель исследования:** разработка методики психологической подготовки юных волейболистов.

**Объект исследования:** методика психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям.

**Предмет исследования:** процесс психологической подготовки юных волейболистов.

**Гипотеза исследования:**

Мы предполагаем, что применение специальной методики повысит уровень психологической подготовки юных волейболистов к соревнованиям.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.
2. Опытным-экспериментальным путем провести исследование уровня психологической подготовки юных волейболисток.
3. Разработать методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов.

**База исследования:** Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско – юношеская спортивная школа Еткульского района Челябинской области.

**Этапы исследования:**

**Первый этап:** теоретико – поисковый (2015 году). На данном этапе осуществлялось изучение научной литературы по проблеме, разрабатывались теоретические и методические подходы к её решению, определялись объект и предмет исследования, формулировалась гипотеза, основные предпосылки опытно – экспериментальной работы.

**На втором этапе:** опытно – экспериментальном (октябрь 2016 – апрель 2017 года) проводилась диагностика контрольной и экспериментальной группы, разработка и включение методик по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов.

Использовались методы: контрольные испытания, педагогическое наблюдение, анализ полученных материалов, математическая обработка данных.

**Третий этап:** заключительный (май 2017 года). На этом этапе осуществлялись анализ и оценка полученных результатов . Завершалась работа над оформлением результатов исследования.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

В первой главе рассматриваются теоретические и методологические основы подготовки волейболистов. Специфика тренировочного процесса, анатомо – физиологические и психологические особенности юных волейболистов, структура психологической подготовки к соревнованию.

Нами были проведены контрольные испытания, анкетирование в котором определился уровень личной и ситуативной тревожности, мотивация достижения успеха и избегание неудач, групповая сплоченность спортивного коллектива.

Эксперимент проводился в двух группах: экспериментальной и контрольной спортивной команды у девушек 16 – 19 лет.

Для снижения уровня психологического напряжения в тренировочный процесс была внедрена аутогенная тренировка и психолого – педагогические методы снижения стрессовых состояний и состояний эмоционального перенапряжения.

## **Глава 1. Теоретические и методические основы подготовки юных волейболистов**

### **1.1. Специфика тренировочного процесса юных волейболистов**

Волейбол — это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов [11].

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

В основе волейбола — игровая деятельность, которую можно рассматривать как регулируемую сознанием внутреннюю (психическую) и внешнюю (двигательную) активность спортсмена, направленную на достижение поставленной цели — победы над соперником [22].

Игровая деятельность приобретает характер соревновательной с момента вступления в противоборство двух соперничающих команд. Для игровой соревновательной деятельности характерны постоянно меняющиеся условия — все действия отдельных игроков, звеньев игроков и команды в целом находятся под жестким контролем противника, старающегося разрушить защиту, атаку, навязать свой план игры, одержать победу. Этим объясняется сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно меняющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел

противника, быстро реагировать на изменения обстановки и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно выполнять его. При скоростной игре степень сложности и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действий игроков, значительно повышается [10]

Особенность соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч). В одном соревновании спортсменам приходится принимать участие в нескольких встречах, причем каждая встреча довольно продолжительна. И на всем протяжении игры, находясь в непрерывном противоборстве с противником, каждый игрок должен действовать, не снижая эффективности действий, оптимально выполняя свою игровую роль. В годичном цикле спортсмены команд высших разрядов проводят до 80—90 игр, при этом приходится встречаться с разным по техническим, тактическим, физическим характеристикам, по манере игры и т. д. противником [24]

Психические качества и свойства личности, морально-волевые качества существенным образом «задействованы» в структуре соревновательной деятельности. Таким образом, мы можем определить круг основных факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности:

- арсенал технических приемов;
- арсенал тактических действий;
- умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия;
- эффективность игровых действий (выигрыш, ошибки);
- мастерство выполнения игровой функции;

- активность в игре («агрессивность», творчество) с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морфологические признаки (в первую очередь длина тела);
- возраст и спортивный стаж;
- морально-волевые качества, интеллектуальная подготовка;
- средства и методы тренировки с учетом возраста, пола и подготовленности спортсменов;
- оптимальное соотношение времени на виды подготовки в многолетнем и годичных циклах;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем и годичных циклах;
- способности к восстановлению после больших физических нагрузок и психических напряжений, восстановительные мероприятия в процессе тренировки и соревнований;
- состояние здоровья [24].

В волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение цели, поставленной перед ней.

Результаты соревнований являются пока единственным критерием оценки уровня мастерства волейболистов и качества работы тренеров команд.

В комплексе модельных требований можно выделить два главных компонента: показатели, отражающие уровень подготовленности, достигнутые в процессе тренировок (тренировочный), и показатели, отражающие уровень, достигнутый в процессе соревнований (соревновательный).

Техническую подготовленность юных волейболистов оценивают по двум показателям: первый — арсенал технических приемов и способов их

выполнения, включенных в программу для соответствующего возраста, и второй — результаты выполнения контрольных испытаний по технической подготовке.

Таблица № 1.

## Контрольные упражнения по технической подготовке

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)				
	15	16	17	18	19-20
		С. Н.	С. Н.	С. Н.	С. Н.
1. Вторая передача на точность	$\frac{2-4}{4}$	$\frac{2-4}{4-5}$	$\frac{2-4}{2-1}$	$\frac{2-4}{3-2}$	$\frac{2-4}{4-2}$
стоя лицом по направлению					
стоя спиной по направлению	$\frac{3-4}{4}$	$\frac{3-2(4)}{5-4}$	$\frac{4-3}{2-2}$	$\frac{4-2}{4-2}$	$\frac{4-2}{5-2}$
2. Передача в прыжке					
двумя руками через сетку	$\frac{4-1}{2}$	$\frac{4-1}{3-3}$	$\frac{2-3}{2-2}$	$\frac{2-4}{3-3}$	$\frac{2-4}{3-3}$
двумя руками вдоль сетки	$\frac{2-3}{2}$	$\frac{2-3}{3-3}$	$\frac{2-3}{3-3}$	$\frac{2-4}{3-3}$	$\frac{2-4}{4-4}$
одной рукой через сетку			$\frac{4-6}{2-3}$	$\frac{4-1}{3-4}$	$\frac{4-1}{4-5}$
3. Передачи сверху у стены стоя	5	6 5	8 5	9 6	10 7
лицом и спиной (поворот из 180°)					
4. Передачи у стены стоя и сидя	5	6 5	8 5	9 6	10 7
(чередование)					
5. Подачи на точность					
в правую и левую половину	3				
в зоны 1 – 2, 6 – 3, 5 – 4	3	4 4			
в дальнюю и ближнюю половину к					
боковым (1,5м) и лицевой ( 2 м)		4 4	6 6	7 7	8 8
линиям	3	4 4	6 6	7 7	
6. Нападающие удары на точность	$\frac{3-5(1)}{3}$	$\frac{4-6}{3-4}$	$\frac{3-4}{3-4}$	$\frac{3-2}{3-4}$	$\frac{3-4 \text{ отк}}{3-4}$
прямой					
по ходу		$\frac{3-5}{2-3}$	$\frac{2-5}{2-3}$	$\frac{3-5}{2-3}$	$\frac{3-5}{2-4}$
с переводом вправо	$\frac{2-5}{4}$	$\frac{4-1}{3-4}$	$\frac{2-3}{2-3}$	$\frac{3-2}{2-3}$	$\frac{2-3}{2}$

Продолжение таблицы № 1.

Контрольные упражнения по технической подготовке

с переводом влево	$\frac{4-1}{3}$	$\frac{4-5}{2 \ 3}$	$\frac{3-5}{2 \ 3}$	$\frac{3-5}{2 \ 3}$	$\frac{3-1}{3 \ 3}$
боковой удар	$\frac{2-6}{2}$	$\frac{5-6}{- \ 2}$	$\frac{5-6}{- \ 3}$	$\frac{6-1}{2 \ 3}$	$\frac{1-6}{2 \ 3}$
с задней линии					
7. Прием подачи и первая передача					
Из зоны 6 в зону 3 (расст. 4м)		4    4	6    6	7    7	8    8
Из зоны 5 в зону 3 (расст. 6м)		4    4	5    5	6    6	7    7
Из зоны 5 в зону 2 (расст. 8м)	4	12   12	20   16	22   18	24   20
8.«Защита зоны – прием в зоне 6	8				
9. Блокирование одиночное (о), групповое (г)					
Удары из зоны 2 в зону 1	$\frac{ог}{3}$	$\frac{ог}{3}$ 4	$\frac{ог}{4 \ 5}$	5	5
Удары из зоны 4 в зону 1 – 6	$\frac{ог}{3}$	$\frac{ог}{3}$ 4	$\frac{ог}{4 \ 6}$	$\frac{ог}{4 \ 5}$	5    5
Удары из зоны 2 в зону 5	$\frac{о}{2}$	$\frac{ог}{3}$ 4	$\frac{ог}{4 \ 5}$	$\frac{ог}{4 \ 5}$	5    5
Удары с задней линии	$\frac{о}{2}$	$\frac{ог}{3}$ 4	$\frac{г}{2 \ 3}$		$\frac{г}{3 \ 4}$

**Примечание по таблице № 1**

Передачи: в числителе указано, из какой зоны в какую; в знаменателе - требуемый показатель для игроков 17— 20 лет, передачи низкие. Передачи в прыжке для игроков 16—20 лет — после имитации нападающего удара.

Тактическая подготовленность юных волейболистов оценивается по двум показателям: объем тактических действий — индивидуальных, групповых, командных, в нападении и защите на основе программы для спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля и результаты выполнения контрольных испытаний по тактической подготовке. Тактические действия выполняют в упражнениях по тактике (вне игровой обстановки), во фрагментах игры, в двусторонней игре [22].

Таблица № 2.

## Контрольные нормативы по тактической подготовке

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)								
	15	16		17		18		19 – 20	
		С.	Н.	С.	Н.	С.	Н.	С.	Н.
1. Вторая передача для нападающего удара лицом или спиной к ее направлению в соответствии с сигналом	4	5	4	4	2	5	3	5	3
2. Нападающий удар или «обман» (в зависимости от того поставлен блок или нет)	4	4	5	3	3	4	4	5	5
3. Выбор направления удара в соответствии с характером блока	4	4	5	2	3	3	4	4	5
4. Прием подачи (командой), вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	4	5	5						
5. Прием подачи и первая передача в зону 2 (4), где выполняется нападающий удар				3	3	4	4	5	5
6. Прием подачи, вторая передача в зоны 4, 3, 2, вышедшим к сетке игрокам задней линии (по заданию), завершение нападающим ударом				3	3	4	4	5	
7. Выбор способа приема мяча: сверху, снизу, с падением	10	12	10	14	10	15	12	16	13
8. Прием нападающего удара или выход на страховку	3	5	4	6	4	7	5	8	6
9. Блокирование одиночное и групповое: А) Нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи (блокирующим Зона неизвестна, но известно направление удара) Б) нападающих ударов из	5	5	7	3	4	4	5	5	7

Продолжение таблицы № 2.

**Контрольные нормативы по тактической подготовке**

одной зоны, но в двух направлениях (различное чередование)	4	4	5	3	5	4	6	5	7
10. Блокирование групповое при нападающем ударе с высокой передачи, одиночное – с низкой				5	6	6	7	7	8
11. Организация защитных действий по системе углом вперед и углом назад по заданию после подачи	5	6	6	6	6	7	7	8	8

**Примечание в таблице №2.**

Вторая передача в 14—16 лет — из зоны 3 в зоны 4 или 2; в 17—18 лет — из зоны 2 в зоны 4, 3, 2 в опорном положении; в 19—20 лет — в прыжке.

Обманный удар — с 17 лет после имитации нападающего удара. В упражнениях применяется механический блок или блокирующие стоят на подставке.

Блокирование в 14—16 лет ударов из зон 4 или 2 с передачи из зоны 3.

Действия при второй передаче. Занимающиеся располагается в зоне 2 или 3 (на границе с зоной 3); сигналом для дальнейших действий служат звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч перед передачей (мячemet или игрок) посылают из глубины площадки. Сигнал подают в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Дается 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывают количество правильно выполненного задания и точность передачи с соблюдением правил игры.

Действия при нападающих ударах. Данное задание проходит в три испытания. Первое: нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен блок или нет в зонах 4 и 3; блок имитировать может партнер, стоя на подставке; «блок» появляется во время

отталкивания нападающего при прыжке. Второе: условия те же, но при появлении блока — «откидка» (передача в прыжке в определенную зону лицом и спиной к ней). Третье: по заданию выбирается способ и направление удара (на основе программы); закрыто «блоком» диагональное направление при ударе из зон 4 и 2 — удар с переводом по линии, закрыта «линия» — удар по диагонали; «блок» появляется в момент отталкивания [2].

Направленность и содержание подготовки юных волейболистов определяются прежде всего возрастными особенностями функционирования органов и систем организма, психологическими особенностями и ориентируются на модельные характеристики спортсменов..

Рассматривая тренировочный процесс направленный на физическую подготовку силовой направленности, значительное место отводится упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц.

Специальная направленность физической нагрузки проявляется при развитии прыгучести, специальной выносливости, быстроты, но объемы тренировочных нагрузок незначительные.

Подбор средств и методов для развития физических качеств — типичный (как у взрослых спортсменов): упражнения с отягощениями (табл. 3), упражнения на быстроту, с партнером, акробатические, прыжковые и др., но дозировка физических нагрузок несколько ниже.

Таблица № 3.

## Упражнения с отягощениями и их дозировка (для девушек)

Упражнения	14-16 лет			16-18 лет		
	1	2	3	1	2	3
С гантелями, кг	2	10-12	3-5	3	10-12	4-6
С набивными мячами, кг	1,5	10-12	3-5	2	10-15	4-6
Приседания со штангой на плечах, кг	До 50	6-8	2-3	До 70	6-8	2-3

Продолжение таблицы № 3.

Упражнения с отягощениями и их дозировка (для девушек)

Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах, кг	До 20	6-8	2-4	До 30	6-8	2-4
Подскоки со штангой на плечах, кг	До 30	10-12	2-3	До 40	15-20	2-3
Прыжки в глубину (высота прыгивания в см)	30-40	6-8	2-3	40-50	8-10	3-4

Примечание. В графе 1 — величина отягощения, в графе 2 — количество повторений, в графе 3 — количество серий.

В технической подготовке основная направленность работы — это совершенствование всех технических приемов защиты и нападения и «шлифовка» коронных приемов каждого игрока, доводя их до автоматизма выполнения, с использованием сбивающих факторов. Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален[24].

В тактической подготовке, совершенствование ранее изученных тактических действий и разучивание новых игровых взаимосвязей с учетом тенденций развития тактики игры (выход «связующего» игрока из зон 1,6,5; подключение к атаке игрока задней линии; изучение новых тактических взаимодействий в нападении и защите и др.).

В игровой подготовке преобладает выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях с конкретными партнерами в зависимости от принципа комплектования команды. Проигрывание всех расстановок (с учетом запасных игроков).

Значительное место в тренировках отводится развитию общей и специальной выносливости. Средства и методы для развития выносливости те же, что для взрослых спортсменов, с учетом индивидуальных показателей реакции организма на нагрузку. Развитие ловкости приобретает

специализированный характер (развивается акробатическая и прыжковая ловкость).

Гибкость совершенствуется с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой.

Рассматривая техническую подготовку: высокий уровень технической подготовленности достигается только при многократном повторении упражнений для совершенствования техники нападения и защиты с созданием определенных трудностей (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение заданий и др.). Для этих целей используются упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершенствования.

В тактической подготовке, идут дальнейшее совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов, формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях, изучение команд соперников, анализ участия в соревнованиях. Игровая подготовка предполагает участие в учебных, контрольных и календарных играх [21].

## **1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности юных спортсменов**

Любая возрастная периодизация базируется на нескольких основаниях. У социологов – на изменении общественного положения и социальной деятельности личности, причем акцент делается скорее на особенностях юношей как социально – демографической группы. Психологов прежде всего интересуют психологические изменения – в личности и деятельности. Педагогический подход к юному возрасту связан с содержанием воспитания и обучения на данном этапе развития. Все подходы, несмотря на некоторые различия, по сути интегративны. В прошлом возрастная терминология также не была единообразной.

Так, в Толковом словаре В. Даля говорится, что «юноша – это человек на возрасте, от 15 до 20 лет и более, в поре возмужалости»[18].

По И. С. Кону, «юность — это период завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь [32].

Л. Толстой [57] в трилогии «Детство. Отрочество. Юность» стремится определить грань между этими периодами. Как считает И. С. Кон, «возрастные категории обозначают не просто хронологический возраст и определенную ступень индивидуального развития (созревания), но и определенный социальный статус», а также специфические для данного возраста общественное положение и деятельность. «С одной стороны, люди разного возраста различаются по своей способности выполнять те или иные социальные функции (роли). С другой стороны, набор прав и обязанностей, характер деятельности, закреплённой за данным возрастным слоем, определяют реальное общественное положение представителей этого слоя,

их самосознание и уровень притязаний. Периодизация жизненного пути всегда включает нормативно–ценностный момент, указание на то, какие задачи должен решить индивид, достигший данного возраста, чтобы своевременно и успешно перейти в следующую фазу жизни и возрастную категорию»[32].

Рассматривая данный период с точки зрения анатомо-физиологических особенностей то, этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

Данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16-17 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период достигает 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40-44% веса тела. К 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых [54].

Наиболее наглядными показателями физического развития являются ежегодные изменения роста и веса тела ребёнка (см. табл. 4). Эти показатели свидетельствуют о том, что процесс физического развития детей протекает неравномерно, волнообразно: в одном возрасте наблюдается убыстрение роста (тело ребёнка вытягивается в длину), в другом,- наоборот, заметно увеличивается вес тела при одновременном замедлении его роста (тело ребёнка делается полнее, округляется).

Таблица № 4.

## Возрастные изменения роста и веса по П. Брока

Возраст	Рост (см)	Увеличение		Вес (г)	Увеличение	
		(см)	(%)		(г)	(%)
Новорожденный	50			3 300		
3 месяца	60	10	20	5 300	2 000	60
6 месяцев	66	6	10	7 200	1 900	40
9 месяцев	71	5	8	8 800	1 600	20
12 месяцев	75	4	5	10 000	1 200	15
2 года	84	9	12	12 800	2 800	28
3 года	91	7	8	15 800	3 000	23
4 года	98	7	7	17 000	1 200	6
5 лет	104	6	6	18 700	1 700	10
6 лет	109	5	5	20 200	1 500	8
7 лет	116	7	6	22 100	1 900	9
8 лет	121	5	4	24 700	2 600	12
9 лет	126	5	4	27 200	2 500	10
10 лет	130	4	3	30 200	3 000	11
11 лет	135	5	4	32 500	2 300	8
12 лет	139	4	3	37 500	5 000	15
13 лет	148	9	6	42 000	4 500	12
14 лет	153	5	3	51 700	9 700	21
15 лет	165	12	8	53 900	2 200	4
16 лет	167	2	1	59 500	5 600	10
17 лет	169	2	1	62 300	2 800	5
18 лет	170	1	1	62 900	600	1
19 лет	170	-	-	64 500	1 600	3
20 лет	170	-	-	65 000	500	1

Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины

срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет [46].

Мышечная система при рождении имеет уже сформировавшуюся мускулатуру, однако у новорожденных мышцы очень тонки, их белковый состав невелик, они не способны к сильным, быстрым и длительным сокращениям. У ребёнка грудного возраста вес скелетных мышц составляет 16 - 17%, в 4 - 5 лет он достигает 22%, тогда как у взрослого мужчины вес мышц составляет 35 - 40% веса тела, а у лиц систематически занимающихся физическими упражнениями даже 50%. В первые годы жизни ребёнка мышцы растут только в длину (удлиняются под влиянием роста скелета), оставаясь тонкими и слабыми; в дальнейшем в связи с двигательной деятельностью начинается рост мышц в ширину, увеличивается их белковый состав, постепенно нарастает мышечная масса. Увеличение мышечной массы не заканчивается вместе с окостенением скелета, оно продолжается до 30-летнего возраста и дальше, будучи обусловлено характером мышечной деятельности человека (занятия спортом, физическим трудом и т. д.). Параллельно с увеличением массы мышц растёт из года в год и их сила (см. табл. 5), а также их способность к выполнению быстрых движений и к длительному напряжению при статической работе. Однако мышцы детей отличаются не только меньшей силой по сравнению с мышцами взрослого, но и большей утомляемостью при мышечной работе. Отсюда следует необходимость внимательного регулирования мышечной нагрузки при физических упражнениях и трудовых процессах, недопустимость переутомления[54].

Таблица № 5.

## Динамометрия рук в кг по Смедлю

Возраст	мальчики		девочки	
	правая рука	левая рука	правая рука	левая рука
6	9,21	8,48	8,36	7,74
7	10,74	10,11	9,88	9,24
8	12,41	11,67	11,16	10,48
9	14,34	13,47	12,77	11,97
10	16,52	15,59	14,65	13,72
11	18,85	17,72	16,54	15,52
12	21,24	19,71	18,92	17,78
13	24,44	22,51	21,84	20,39
14	28,42	26,22	24,79	22,92
15	33,39	30,88	27,00	24,92
16	39,37	36,39	28,70	26,56
17	44,74	40,96	29,56	27,43
18	49,28	45,01	29,75	27,66

У детей очень велика потребность в кислороде, что объясняется процессами роста организма. В связи с этим у детей имеет место гипервентиляция лёгких, при которой объём проходящего через лёгкие воздуха почти достигает нормы взрослого (5 - 7 л в мин. у 2 - 3-летних детей). Грудная клетка новорождённого имеет конусообразную форму, её рёбра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослого, ребёнок не способен к глубокому дыханию. Поэтому повышенная потребность в вентиляции лёгких достигается хотя и поверхностным, 1нечастым дыханием, у новорождённого превышающим в 3 - 3,5 раза частоту дыхания взрослого (см. табл. 6)[46].

Таблица № 6.

## Изменение частоты дыхания с возрастом по Ефимову

Возраст	Число дыханий в мин.
1 – 3 года	35 – 40
4 – 5 лет	20 – 32
6 – 10 лет	20 – 28
11 – 14 лет	21 – 25
15 – 20 лет	20

Аналогичная картина наблюдается и в деятельности сердца. В возрасте 11—18 лет отмечается усиленный рост сердца. Линейные размеры сердца к 15—17 годам увеличиваются в три раза в сравнении с размерами новорожденных. Увеличение емкости полости сердца опережает увеличение просветов сосудов. Сердце нередко «не поспевает» за увеличением общих размеров тела. В возрасте 15—20 лет у 10—15% юношей и девушек отмечается относительное «малое» сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после нагрузки (см. табл.7)[46].

Таблица № 7.

## Изменение систолического кровяного давления с возрастом в мм ртутного столба по Ефимову

Возраст	Мальчики	Девочки
3 года	78	78
4 года	80	80
5 лет	83	82
6 лет	85	84
7 лет	88	87
8 лет	90	88
9 лет	91	90
10 лет	93	95
12 лет	103	105

## Продолжение таблицы № 7.

## Изменение систолического кровяного давления с возрастом в мм ртутного столба по Ефимову

14 лет	110	109
16 лет	113	108
17 лет	114	109
20 лет	114	113

Потребность детского организма в кислороде обеспечивается большей частотой сердечных сокращений, у новорождённого почти в 2 раза превышающих частоту сокращений у взрослого (см. табл. 8). При этом пульс у детей чаще, чем у взрослых, но он очень неустойчив, его частота резко изменяется в связи с различными эмоциональными переживаниями и в ответ на изменение мышечной нагрузки. Все эти особенности в деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем ребёнка выдвигают на первый план настоятельную заботу о достаточной вентиляции помещений, поскольку организм ребёнка в относительно большей степени нуждается в чистом (насыщенном кислородом) воздухе, чем организм взрослого. Плохая вентиляция очень вредно отражается на физическом развитии и умственной работоспособности детей; особенно вредно длительное пребывание в плохо проветриваемом помещении[46].

## Таблица № 8.

## Частота пульса и время кровообращения в различные возрасты по Фирордту

Возраст	Вес тела (кг.)	Частота пульса (мин)	Время кровообращения (сек.)	Число сердечных сокращений за 1 круговорот крови
Ребенок 3 лет	12,5	108	15,0	27,00
Ребенок 14 лет	34,4	87	18,6	26,97
Взрослый	53,6	72	22,1	26,52

Для центральной нервной системы в первые месяцы и годы жизни ребёнка характерен интенсивный рост головного мозга. По данным В. Г. Штефко, вес мозга в возрасте 8 - 9 месяцев удваивается, а в возрасте 3 лет утраивается по сравнению с исходной величиной (см. табл. 9). Рост мозговой части черепа заканчивается к 10 - 12-летнему возрасту, после чего продолжает расти и изменяться лишь его лицевой отдел. Как отмечал И. П. Павлов, "реактивность мозга изменяется с возрастом", что несомненно связано с развитием коркового отдела мозга. Кора больших полушарий головного мозга уже у новорождённого имеет ясно выраженное шестислойное строение. Однако в дальнейшем эти слои развиваются неравномерно. Вместе с морфологическим происходит также и функциональное развитие коры. Оно характеризуется двумя особенностями:

1) чем младше ребёнок, тем более диффузный характер имеет иррадиация процессов возбуждения и торможения; лишь постепенно развивается способность селективной (избирательной) иррадиации;

2) чем младше ребёнок, тем быстрее образуются у него простые условные связи и тем медленнее формируются тормозные процессы. Поэтому дети младшего возраста часто нецелесообразно реагируют на внешние раздражения, особенно когда реакция требует быстрого резкого изменения направления и характера движений. Наиболее интенсивно функциональное развитие коры происходит в старшем школьном возрасте, когда достигает большого совершенства её аналитическая и синтетическая деятельность [46].

Таблица № 9.

Увеличение веса головного мозга с возрастом в граммах по Штефко

Возраст	Вес мозга	
	Мальчики*	Девочки**
Новорожденный	381	384

## Продолжение таблицы № 9.

## Увеличение веса головного мозга с возрастом в граммах по Штефко

3 месяца	549	527
6 месяцев	632	575
9 месяцев	733	671
1, 5 года	985	915
3 года	1112	1040
5 лет	1282	1220
7 лет	1348	1295
9 лет	1425	1292
17 лет	1429	1336

\* Вес мозга у взрослых мужчин 1429 г., \*\* Вес мозга у взрослых женщин 1350 г.

Особенности психического развития в раннем юношеском возрасте, во многом, связаны со спецификой социальной ситуации развития, которая состоит в том, что общество ставит перед молодыми людьми важную задачу, осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение, не только во внутреннем плане в виде мечты, намерения кем-то стать в будущем, а в плане реального выбора[30].

Принципиально важную характеристику современной ситуации отмечает Б. Д. Эльконин, отстаивая положение о том, что переживаемый нами исторический период в развитии детства может быть охарактеризован как кризисный, он видит суть этого кризиса в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления. Нигде этот разрыв не виден столь отчетливо, как в период ранней юности. Взросление проходит вне образовательной системы, а образование - вне системы взросления. Возможно существование двух ведущих деятельностей. Вопрос о ведущей деятельности в период ранней юности, который и всегда был дискуссионным, на сегодняшний день остается открытым[62].

Решение этих центральных для данного возраста задач сказывается на всем процессе психического развития, включая развитие не только мотивационной сферы, но и развитие познавательных процессов. К пятнадцати-шестнадцати годам общие умственные способности уже сформированы, однако на протяжении раннего юношеского возраста они продолжают совершенствоваться. Юноши и девушки овладевают сложными интеллектуальными операциями, обогащают свой понятийный аппарат, их умственная деятельность становится более устойчивой и эффективной, приближаясь в этом отношении к деятельности взрослых[8].

Спецификой возраста является быстрое развитие специальных способностей, нередко напрямую связанных с выбираемой профессиональной областью. Дифференциация направленности интересов делает структуру умственной деятельности юноши или девушки гораздо более сложной и индивидуальной, чем в более младших возрастах. У юношей этот процесс начинается раньше и выражен ярче, чем у девушек. Специализация способностей и интересов делает более заметными и многие другие индивидуальные различия. [37].

Т. Томэ предлагает различать два принципиально разных типа развития в юношеском возрасте: прагматический и творческий. Для первого характерна ориентация на целесообразность и на уход от источников беспокойства, чему субъективно придается первостепенное значение. Такое развитие нельзя назвать действительно индивидуальным развитием, потому что личность такого молодого человека стремится к гомеостатическому равновесию[38].

Второй путь можно назвать путем сознательного саморазвития. Ю.Б. Гиппенрейтер, описывая идеи А.Н. Леонтьева говорит о сознательном самоопределении как об основном содержании «второго рождения» личности в юности[8].

Самоопределение юноши отличается тем, что он уже начинает действовать, реализуя эти планы, утверждая тот или иной образ жизни, начиная осваивать выбранную профессию.

Юность - уникальный период вхождения человека в мир культуры, когда он имеет не только интеллектуальную, но и физическую возможность много читать, путешествовать, ходить в музеи, на концерты, как бы заряжаясь энергией культуры на всю последующую жизнь[32].

Но благодаря субъективной и объективной ценности и значимости юности делают особенно важным успешное решение задач развития, которые ставятся перед человеком в ранней юности. Исследователями выдвигаются различные задачи, что зависит от общей концепции возрастного развития, разделяемой тем или иным автором, и от конкретно-исторических условий развития личности на данном возрастном этапе.

Выделяются следующие основные задачи развития в ранней юности:

1. Обретение чувства личностной тождественности и целостности (идентичности);
2. Обретение психосексуальной идентичности - осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола, а также выбор будущего брачного партнера;
3. Профессиональное самоопределение - самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии.[33]

### **1.3. Структура психологической подготовки юных волейболистов**

Психологическая подготовка – это процесс направленный на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованию[64].

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена[28].

Основные вопросы психологической подготовки:

1. Оценка особенностей личности спортсмена – его характер; темп; уровень притязаний в спорте и др.
2. Социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений.
3. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психологических качеств.
4. Оценка психологических состояний спортсмена и их регуляций.
5. Средства достижения максимальной или оптимальной психологической работоспособности.
6. Обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона[13].

Общая психологическая подготовка помогает:

1. Воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.
2. Развитию психологических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях[44].

Общие психологические средства подготовки: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства: психологические упражнения, влияния, воздействия.

Содержание конкретных средств и методов психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) коррегирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию способы психологической подготовки разделяются в последующие категории:

- 1) психолого-преподавательские (доказывающие, устремляющие, моторные, поведенческо-концентрирующие, общественно-концентрирующие, комбинированные);
- 2) в большей степени психические (внушающие, т.е. вносящие; умственные, сочетающие влияние одним словом и способом; общественно-игровые, комбинированные);
- 3) в большей степени психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, респирационные, комбинированные) [50].

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу[50].

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- 1) предупреждающие;
- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные[50].

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы, убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж, возбуждающий вариант акупунктуры.

Корректирующие (направляющие) средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий и возможностей соперников); способы изменения

целеположения – приём «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным) и т.д.

Релаксирующие (расслабляющие) средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки: «успокаивающие», «прогрессирующую релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц) «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж[13].

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на эмоциональную, моральную и нравственную сферы спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими – условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка перед соревнованиями.

Сфера воздействия: волевая сфера, эмоциональная сфера, сфера коррекции психомоторной сферы. Значительный раздел средств психической подготовки составляют приёмы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приёмами могут быть: убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование средств идеомоторной тренировки.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

- 1) регулярная обязательность реализации тренировочной программы;

2) систематическое введение дополнительных трудностей при выполнении тренировочных заданий;

3) использование соревнований и соревновательного метода;

4) последовательное усиление функций самовоспитания.

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

Сложный процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, реализующуюся на протяжении того отрезка времени, который имеется в распоряжении до начала соревнования.

В состав системы входят следующие звенья:

1. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и, в особенности, о противниках.

2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнования.

3. Правильное определение и формулировка цели участия в соревновании.

4. Формирование или актуализация соответствующих цели общественно-значимых мотивов выступления в соревновании.

5. Вероятностное программирование соревновательной деятельности. Оно совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящего соревнования и направлено на определение тактического плана, т. е. оптимального варианта вероятностной программы действий в предполагаемых условиях, соревнования. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями

различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении.

6. Предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний.

7. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановления ее в ходе соревнования[49].

Первые два звена системы психологической подготовки к соревнованию служат исходными предпосылками для введения в действие всех остальных звеньев.

В самом деле, только при наличии достаточно полной и достоверной информации о будущем соревновании, о времени, месте и всех других условиях внешней среды, в которой оно будет происходить, о составе участников, особенно основных соперников, о их индивидуальных особенностях (физических и психических), подготовленности (технической, тактической, физической, волевой) в сочетании с информацией о возможностях самого спортсмена или "Команды на определенном этапе их спортивного развития можно реально определить цель и строить планы действий в предстоящем соревновании.

Следует иметь в виду, что предполагаемые обстоятельства будущего соревнования, как правило, не бывают известны во всех деталях. С этим связана большая или меньшая точность отражения его в голове спортсмена, этим обусловлен характер отношения к нему — неизвестному или недостаточно хорошо известному, но ожидаемому, с нетерпением или со спокойной уверенностью, иногда с тревогой или с боязливой неуверенностью и в очень редких случаях безразлично. Преодолеть нежелательные отношения спортсмена к соревнованию — одна из основных задач психологической подготовки.

При отсутствии необходимой информации нельзя обеспечить формирование состояния психической готовности к соревнованию. Это может явиться дополнительным фактором, отягчающим борьбу за достижение лучшего результата[49].

Большое значение имеют третье и четвертое звенья системы психологической подготовки спортсмена к соревнованию — правильное определение цели и мотивов его выступления в соревновании.

Универсальная роль цели и мотивов в любой области деятельности общеизвестна.

Еще К. Маркс, анализируя процесс труда, писал, что цель, как закон, определяет способ и характер действий человека и ей он должен подчинить свою волю. Ф. Энгельс же в анализе движущих сил истории развития общества. Отмечая, что здесь ничто не делается «без желанной цели», особенно подчеркивал и могучую силу побуждений (т. е. мотивов). «...у отдельного человека, для того, чтобы он стал действовать, все побудительные силы, вызывающие его действия, неизбежно должны пройти через его голову, должны превратиться в побуждения его воли» .

Если от этой общей характеристики перейти к практической оценке целей и мотивов в жизни и деятельности людей, то можно сказать: цель определяет то, что должен или хочет сделать человек, к чему он стремится. Мотивы же выступают как побудительные силы, которые позволяют уяснить, почему он стремится к достижению данной цели, почему действует так, а не иначе, реализуя свое стремление.

Уместно заметить, что именно мотивы, деятельности служат могучим психологическим механизмом, познавая, формируя и изменяя который можно направленно управлять развитием, действиями, поступками, поведением отдельных личностей и целых коллективов в любых сферах и условиях жизни, в том числе в физическом воспитании и спорте.

Мотивами являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение для спортсмена. Лучшим всего, если то и другое совпадает. Такого рода цели и мотивы вызывают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности и процессом подготовки к нему и спортивной борьбой в ходе соревнования, развертыванию достигнуть намеченную цель. Действенность такого рода мотивов была показана в специальных исследованиях К.П. Жарова, А. Ц. Пуни, Э. Василевски, Ю. Ю. Палайма и др.

Программирование соревновательной деятельности — пятое звено системы психологической подготовки к соревнованию — осуществляется в ходе разработки тактического плана. Оно имеет вероятностный характер, поскольку практически почти не встречаются случаи, когда в распоряжении спортсмена и тренера имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования, наоборот, нередко о многом они могут судить только предположительно.

С психологической точки зрения — это процесс мысленного «проигрывания» будущей деятельности в предполагаемых условиях соревнования. «Проигрывание» осуществляется в целой цепи умственных действий, носящих характер умственного эксперимента.

В ряде случаев в различных видах спорта умственный эксперимент дополняется наглядными средствами «проигрывания» действий спортсмена или команды на макетах площадок (футбол, хоккей, баскетбол и др.), с помощью карандаша и бумаги (составление вариантов графика бега, лыжной гонки, воспроизведение профиля дистанции гонки и т. д.).

Необходимо подчеркнуть, что мысленное выполнение действий является и идеомоторной тренировкой. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет свои движения. Двигательные же представления основываются

на оживлении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответствующих реакциям, возникающим при практическом выполнении воображаемых действий. Такая идеомоторная тренировка готовит спортсмена к практическим действиям в предстоящем соревновании.

Представление движений оказывает тренирующее действие. В исследованиях, проведенных А. Ц. Пуни, при тренировке путем представления движений в условиях лабораторного эксперимента достигается улучшение точности движений на 34%, их быстроты— на 16,8%, силы — на 3,3%[49].

Особое место в системе психологической подготовки к соревнованию занимает шестое звено. Предполагаемые условия будущего соревнования подобны уравнению со многими неизвестными. С каждым из них спортсмен может столкнуться в ходе соревнования и к тому же внезапно.

Неожиданности всегда являются препятствиями различной степени трудности. И это потому, что здесь имеет место и непредвиденное изменение привычных условий деятельности, непредвиденное нарушение заранее намеченной программы.

Одни из внезапностей выступают как внешние помехи (например, резкие реакции болельщиков), другие возникают в самом процессе соревновательной борьбы (например, новый тактический маневр противника, собственные неудачные действия спортсмена и др.). Первые затрудняют отбор спортсменом полезной информации в ходе соревнования, вторые расширяют объем информации и затрудняют процесс ее переработки. И те и другие увеличивают время переработки этой новой, экстренно возникшей информации[49].

По данным Ю. Я. Киселева, даже в условиях лабораторного эксперимента при подаче внезапного резкого звукового сигнала время простой двигательной реакции возрастает с 750 до 1015 миллисекунд (на 35,2%), причем особенно, удлиняется время скрытого периода реакции, т. е. переработки информации, полученной от внезапного сигнала (на 44%); в меньшей степени, но все же отчетливо замедляется двигательный ответ (на 18%)[49].

Установлено, что именно при встрече с внезапностями спортсмен или команда зачастую терпят поражение. Неожиданностей же в любом виде спорта великое множество. Ю. Я. Киселев, например, в соревнованиях по борьбе зарегистрировал их около восьмисот, а в соревнованиях по тяжёлой атлетике — около трехсот. Они были им определенным образом сгруппированы и классифицированы. На примере данной таблице (см. табл. 10), составлена классификация «неожиданности» в волейболе.

Таблица № 10.

## Классификация «неожиданности» в волейболе

№ п/п	Причины возникновения	Волейбол		
		Время возникновения		
		До начала игры	Во время игры	После игры
1	Непривычные условия соревнования	Отсутствие места для разминки; Освещенность зала	Качество паркета; Архитектурные особенности зала	Отсутствие места для отдыха
2	Результаты жеребьевки	Сильные противники, с которыми предстоят встречи в первых группах соревнований; Время ожидание игры	_____	_____
3	Действия и особенности противника	Спортивное звание противника; Влияние противника вне	Технические данные противника; Тактические действия соперника;	_____

Продолжение таблицы № 10.

Классификация «неожиданности» в волейболе

		площадки; Успех или неудача противника в предыдущей игре	Грубость или неспортивное поведение противника	
4	Действия других людей	Действия тренера; Действия товарищей по команде; Действия судьи; поведение зрителей		
5	Нарушение распорядка соревнований	Преждевременный или запоздывающий вызов на игровую площадку.	Совещание судей во время игры	_____
6	Масштаб соревнований и турнирное положение	Масштаб соревнований; Количество забитых мячей в аут; Соотношение очков разных команд;	_____	_____
7	Успех или неудача	Неудача в предыдущей сыгранной игре. Успех в предыдущих партиях.	Успех в приёме, нападении, подачи. Неуспех в приёме, нападении, подачи.	_____
8	Травмы и их последствия	Травмы и их последствия		
9	Ошибки в оценке собственных действий и действий противников	Ошибки в определении турнирного положения – собственного и противника	Ошибка судейского решения. Ошибка в счете выигранных или проигранных очков.	Ошибка в определении причины, из – за которой не был засчитан результат

Неблагоприятные внутренние состояния, регуляция которых предусматривается седьмым пунктом системы звеньев психологической подготовки к соревнованию, многообразны. Это может быть состояние самоуверенности и излишняя сосредоточенность мыслей на достижении желаемого результата, на достижении победы, вызывающая чрезмерную взволнованность[49].

## **Выводы по 1 главе**

Подводя итоги рассмотренного теоретико – методического материала по проблеме подготовки юных волейболистов, мы приходим к следующим выводам.

Специфика тренировочного процесса юных волейболистов является многогранной, так как от спортсмена требуется обладать хорошей физической, тактической и психологической готовности к соревнованиям.

Особенность соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования

Не менее важно в подготовке волейболистов и то, что для игрока противопоказаны жесткие стандартные навыки. Физические способности обеспечивают эффективность и надежность технико-тактических действий в соревновательной обстановке. Прежде всего это скоростно-силовые качества, различные проявления быстроты, ловкости, специальной выносливости. От уровня развития специальных физических качеств зависит качество овладения техникой и тактикой в учебно-тренировочном процессе и надежность действий в соревнованиях. Функциональные возможности и морфологические признаки оказывают влияние на эффективность соревновательной игровой деятельности.

Психические качества и свойства личности, морально-волевые качества существенным образом «задействованы» в структуре соревновательной деятельности.

Составление программы учебно – тренировочных занятий зависит от возрастных, анатомо – физиологических особенностей занимающихся.

Нагрузка и специфика работы подразделена и имеет свои модельные характеристики и нормативы. Модельные характеристики волейболистов

разрабатывают на основе специфики спортивной игровой деятельности и факторов, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов.

Наряду с индивидуально – командными моделями разрабатывают функциональные модели педагогического воздействия — тренировочные программы, средства и методы, призванные обеспечить достижение соответствующих модельных характеристик к установленному времени. На основании прогнозирования уровня спортивного мастерства и модельных характеристик сильнейших волейболистов разрабатывают модельные характеристики спортсменов в возрастном аспекте — на весь период многолетней подготовки. Модельные характеристики имеют четкие количественные показатели по основным параметрам, прежде всего соревновательной и тренировочной деятельности (по уровню подготовленности).

Психологическая подготовка к соревнованию представляет определенную систему взаимосвязанных звеньев, реализующуюся на протяжении того отрезка времени, который имеется в распоряжении до начала соревнования.

Механизмы регуляции психических состояний, лежат в интрапсихической сфере (психологической защиты). Стратегии выхода из напряженной ситуации заключаются в изменении или ликвидации проблемы; уменьшения ее интенсивности за счет смещения своей точки зрения на нее; облегчения ее воздействия с помощью ряда способов, в том числе саморегуляции психофизического состояния.

## **Глава 2. Организация и проведение исследования**

### **2.1. Цели и задачи опытно – экспериментального исследования**

Цель работы: разработка и проверка эффективности методики психологической подготовки юных волейболистов.

Для достижения цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Оценить начальный уровень психологической подготовленности волейболистов, занимающихся в секции волейбола.
2. Оценить уровень мотивационной деятельности у волейболистов.
3. Внедрить аутогенную тренировку в процесс подготовки спортсменов.
4. Оценить и проанализировать уровень психологической подготовленности волейболистов на момент окончания исследования.
5. Предложить методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности волейболистов.

Основными методами исследования являются:

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

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень психологической подготовленности, мотивационную деятельность юных волейболистов на данном этапе, проанализировать динамику роста результатов, полученных за год наблюдения.

Задачей педагогического наблюдения являлось: изучить организацию контрольных испытаний, которые проводились в секции волейбола.

Сравнительный анализ использовался при сравнении результатов развития психологической подготовки волейболистов, занимающихся в секции волейбола года экспериментальная и контрольная группа.

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

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня психологической подготовленности, мотивационной деятельности юных волейболистов. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола.

В исследовании принимали участие 19 занимающихся в ДЮСШ Еткульского района, девушки в возрасте 16 - 19 лет.

Контрольные испытания проводились в 2016-2017 учебный год и проходили в два этапа.

На первом этапе, в октябре 2016 года, исследование позволило выявить начальный уровень психологической подготовки 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.

- Развитие мотивации достижения у спортсменов волейболистов под воздействием разработанного комплекса психолого-педагогических мероприятий.

Второй этап исследования проводился в декабре 2016 года на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило выявить динамику роста психологической подготовленности испытуемых. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные испытания проводились в ДЮСШ Еткульского района в с. Еткуль, в которой занимаются все испытуемые.

Каждое испытание испытуемые выполняли по очереди, вначале объяснялось задание, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения и восприятия предлагающегося задания.

Результаты каждого теста документировались, обрабатывались и анализировались.

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

1. Измерение ситуативной тревожности юных спортсменов.
2. Измерение мотивационной деятельности и готовности к ней у юных занимающихся волейболом.
3. Измерение индекса групповой сплоченности.

Оценка состояний ситуативной и личной тревожности производилась при обработке ответов на вопросы, приведенные в Приложении А.

Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31-44 баллов - среднего уровня, свыше 45 баллов - высокого уровня тревожности. Для определения оптимального уровня ситуативной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов(см. табл. 11).

### **Обработка результатов**

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ.

Таблица № 11.

Результаты измерения уровня СТ волейболистов (констатирующий эксперимент)

Название групп	Кол –во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	1	11,1	3	33,3	5	55,5
ЭГ	10	2	20	2	20	6	60

Используя критерий  $\phi^2$  Фишера докажем что нет различия между контрольной и экспериментальной группы.

$$\phi^*_{кр} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\phi_{эмп} = 1,34$$

$$\Phi_{\text{эмп}} < \Phi_{\text{кр}}$$

=> различий по критерию ситуативной тревожности нет.

Для определения оптимального уровня личной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов (см. табл. 12).

Таблица № 12.

Результаты измерения начального уровня ЛТ волейболистов(констатирующий эксперимент)

Название групп	Кол -во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	1	11,1	3	33,3	5	55,5
ЭГ	10	2	20	3	30	5	50

$$\Phi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\Phi_{\text{эмп}} = 1,34$$

$$\Phi_{\text{эмп}} < \Phi_{\text{кр}}$$

=> различий по критерию личной тревожности нет.

Оценка состояния мотивационной деятельности производилась при обработке ответов на вопросы, приведенные в Приложении Б.

Итоговый показатель менее 30 – 75 баллов указывает на наличие низкого уровня у испытуемого стремления к успеху; 76 – 164 баллов средний уровень; свыше 165 – 210 баллов высокий уровень, то делаем вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху(см. табл. 13).

Таблица № 13.

Мотивация достижения успеха и избегания неудач(констатирующий эксперимент)

Название групп	Кол -во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	5	55,5	3	33,3	1	11,1
ЭГ	10	5	50	3	30	2	20

$$\varphi^*_{кр} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi_{эмп} = 1,34$$

$$\varphi_{эмп} < \varphi_{кр}$$

=> различий по критерию мотивации достижения успеха нет.

Для оценки уровня индекса групповой сплоченности применяли методику Сижора-Ханина (Приложение В).

Итоговый показатель менее 5 – 9 баллов указывает на наличие низкого уровня группового сплочения; 10 -15 баллов средний уровень; свыше 16 баллов высокий уровень(см. табл. 14).

Таблица № 14.

Оценка уровня индекса групповой сплоченности спортивного коллектива(констатирующий эксперимент)

Название групп	Кол -во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	5	55,5	2	22,2	2	22,2
ЭГ	10	5	50	3	30	2	20

$$\varphi^*_{кр} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi_{эмп} = 1,34$$

$$\varphi_{эмп} < \varphi_{кр}$$

=> различий по критерию групповой сплоченности нет.

Во время тестирования испытуемых мы выявили уровень ситуативной и личной тревожности, мотивационную деятельность, групповую сплоченность спортивного коллектива юных волейболисток. Испытуемые - девушки, что возможно обуславливает их более яркую эмоциональную лабильность к тревоге.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональные состояния влияют на психическую стабильность личности. Для повышения показателей у экспериментальной группы был включен курс занятий по аутотренингу.

## 2.2. Описание методики психологической подготовки

Приемы влияния на психофизиологическое состояние человека путем воздействия на его мышечный аппарат достаточно разнообразны. Сюда, например, можно отнести специальные физические действия (зарядка, разминка, тренировка), массаж и самомассаж, потягивание после сна и зевоту. Когда эмоционально возбужденный человек судорожно сжимает и разжимает руки, трет лоб или заднюю поверхность шеи, бессистемно двигается «не находя себе места» и т.д., то фактически этим осуществляется подсознательная саморегуляция состояния через воздействия на мышцы [14].

Для профилактики избыточной напряженности используют следующие приемы: управление способностями дыхания, управление вниманием (отключение, переключение, рассредоточение) и т.д. Эти приемы весьма эффективны. Однако их воздействие на состояние носит ограниченный по интенсивности и длительности последствия характер. От этих недостатков избавлена комплексная методика саморегуляции психофизического состояния - аутогенная тренировка (АТ).

Аутогенная тренировка является методом саморегуляции психических и вегетативных функций. Поэтому она не только нашла лечебное применение, но и стала использоваться в педагогике, спорте, на промышленных предприятиях.

Аутогенная тренировка применяется как в групповой терапии, так и в индивидуальной работе пациента под наблюдением ведущего тренировку психолога, или самостоятельно.

Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающее во время аутогенной тренировки, сопровождается ослаблением тонуса не только поперечнополосатой, но и гладкой мускулатуры, а также уменьшением эмоциональной напряженности. В этом отношении аутогенная тренировка

может быть отнесена к методам релаксации (мышечного расслабления).

Во время релаксации наступает некоторое снижение артериального давления, замедление частоты пульса (в среднем на 4-6 ударов в минуту); дыхание становится более медленным и поверхностным. Состояние релаксации характеризуется легкой сонливостью, которая может переходить в сон.

В отдельных случаях отмечается снижение электрической активности мозга, в других - появление медленных волн различной частоты (от 2 до 7 в секунду) и амплитуды (от 25 до 100мкВ). Они являются либо единичными, либо следуют целыми сериями, появляясь периодически. Во время самовнушений (вызывания представлений тепла) отмечается депрессия фонового ритма, главным образом в начале самовнушений.

Диффузный характер изменений электрической активности, как во время релаксации, так и в момент самовнушений, говорит о влиянии ретикулярной формации. Релаксация, уменьшая поток интероцептивных импульсов, ведет к снижению реактивности гипоталамуса и тем самым, к уменьшению эмоциональной возбудимости.

Состояние покоя и релаксации является гипнотическим фазовым. В связи с чем особую силу приобретают самовнушения. Особенностью релаксации является то, что она вызвана самовнушением и что при ней гипнотическое состояние может быть избирательным по направленности, благодаря чему возможны контроль за своими переживаниями и осуществление дальнейших самовнушений.

Система аутогенной тренировки и самовнушений включалась несколько этапов:

I этап - изучение участниками своих личных особенностей;

II этап - обучение классическим упражнениям АТ и успокаивающей ее части при помощи и участии тренера;

III этап - обучение мобилизующей части;

IV этап - применение АТ и самовнушения;

V этап - самостоятельные занятия.

Этапы могут быть расширены и дополнены другими воздействующими упражнениями.

Упражнениям АТ соответствуют формулы «Я абсолютно спокоен», «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Мне дышится свободно и легко», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Мой лоб приятно прохладен».

Используемые формулы самовнушения должны сочетаться с конкретными эмоциональными образами, вызывающими необходимые для данного упражнения ощущения. Формулы надо произносить мысленно, «про себя», соотнося их при этом с дыханием. Как правило, формулы, произносимые на выдохе, дают больший расслабляющий эффект. Длительность каждой отдельной тренировки связано с тем, насколько развито внимание обучающихся.

Действия, рекомендуемые в АТ для облегчения расслабления, весьма просты: принять удобную, максимально расслабленную позу; по возможности отбросить посторонние мысли; закрыть глаза; сосредоточить все внимание на ощущениях тела; проговаривать мысленно стандартные формулы; представлять ситуации, в которых нужное ощущение возникло само собой на объективно сложившуюся ситуацию.

Управление вниманием заключается в сосредоточении на телесных (преимущественно мышечных) ощущениях, в последовательном переключении с одной части тела на другую. Сосредоточение на мышечных ощущениях резко сокращает силу внешней стимуляции и тем самым снижает активацию нервной системы и, следовательно, мышечного аппарата. Сосредоточенность на отдельном участке тела усиливает мышечную

чувствительность, помогает обнаруживать и расслаблять непроизвольно напряженные мышцы.

Проговаривание словесных формул ассоциируется с понятиями «внушение» и «самовнушение». На самом деле главная функция проговаривания заключается в облегчении управления вниманием, которое заключается в четком указании области тела, на которую должно быть направлено внимание, напоминании характера ощущений (теплая, тяжелая), избавление от внутренних помех.

Посредством аутогенного расслабления, обучающийся стирает «мышечные рисунки» своих негативных эмоций, испытывая в результате этого эффект «успокоения».

Программа, включает прохождение каждым участником тестирования с целью выявления общего психического состояния; проведение 10 занятий по аутогенной тренировке с использованием методики М.С. Лебединского и Т.Л. Бортник (модифицированная методика Шульца, позволяющая сократить срок лечения до 20 дней) и Г.С. Беляева (модифицированная методика, рассчитанная на коллективно-индивидуальный метод); повторное тестирование с целью проверки влияния аутогенной тренировки на общее самочувствие и психическое состояние.

Занятия проводились ежедневно в течение часа. Участники получали задания повторять упражнения самостоятельно с целью закрепления навыков АТ.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство, и как состояние является выбранная нами методика Ч.Д. Спилбергера. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Для повышения уровня групповой сплоченности, использовались игровые технологии ( Приложение Д).

С помощью критерия Фишера, проверим эффективность выдвинутой гипотезы.

Формула расчета по Фишеру:

$$\varphi^* = (\varphi_1 - \varphi_2) * \sqrt{\frac{n_1 * n_2}{n_1 + n_2}};$$

где  $\varphi_1$  – угол, соответствующий большей % доле;

$\varphi_2$  – угол, соответствующий меньшей % доле;

$n_1$  – количество наблюдений в выборке 1;

$n_2$  – количество наблюдений в выборке 2.

Можно установить и критические значения  $\varphi^*$ , соответствующие принятым в психологии уровням статистической значимости:

$$\varphi^*_{кр} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi_{эмп} = 1,34$$

$$\varphi_{эмп} < \varphi_{кр}$$

### 2.3. Диагностика анализ результатов исследования

На первом этапе опытно – экспериментальной работы, мы исследовали уровень психологической подготовки волейболистов к соревнованиям. Результаты нулевого среза показывают преобладание низкого уровня психологической подготовки.

Представим в виде таблиц и рисунков результаты формирующего эксперимента включающего 1 и 2 срез.

Данные получены после внедрения специальной методики психологической подготовки.

Таблица результатов измерения уровня СТ волейболистов (1 срез)

Название групп	Кол -во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	1	11,2	4	44,4	4	44,4
ЭГ	10	2	20	5	50	3	30

Рисунок 1

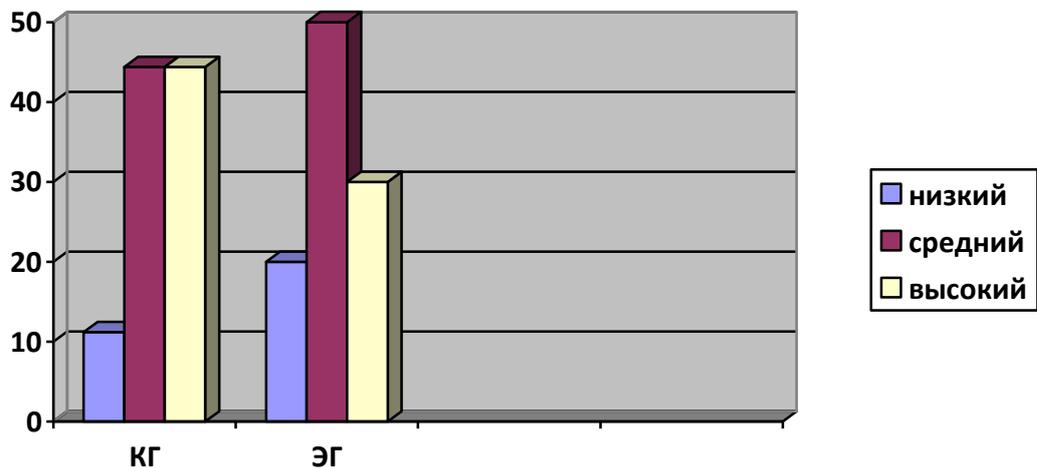


Рис. 1 Измерение уровня ситуативной тревожности (1срез)

Динамика изменения ситуативной тревожности от 0 среза к 1 срезу.

В КГ незначительные изменения:

высокий уровень ситуативной тревожности (по Ч. Спилбергеру) проявили – 44,4% (4);

средний уровень – 44,4 % (4);

низкий уровень – 11,2% (2).

Значительная динамика в ЭГ:

высокий уровень ситуативной тревожности (по Ч. Спилбергеру) проявили – 30% (3);

средний уровень – 50% (5);

низкий уровень – 20% (2).

Таблица результатов измерения уровня СТ волейболистов (2 срез)

Название групп	Кол -во Испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	2	22,2	3	33,3	4	44,4
ЭГ	10	7	70	2	20	1	10

Рисунок 2

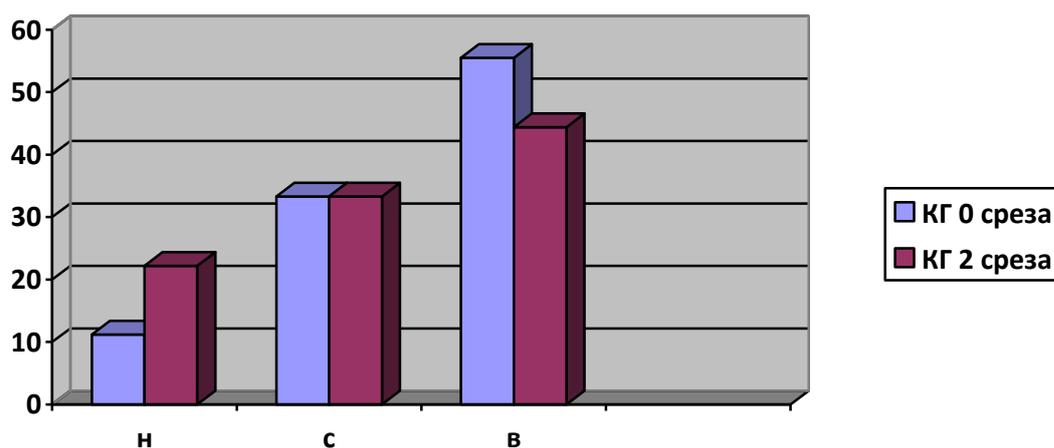


Рис. 2 Сравнение результатов измерения уровня СТ на констатирующем и 2 срезе у контрольной группы

Динамика изменения ситуативной тревожности от 0 среза к 2 срезу.

В КГ незначительные изменения:

высокий уровень ситуативной тревожности (по Ч. Спилбергеру) проявили – 44,4% (4);

средний уровень – 33,3 % (3);

низкий уровень – 22,2% (2).

Рисунок 3

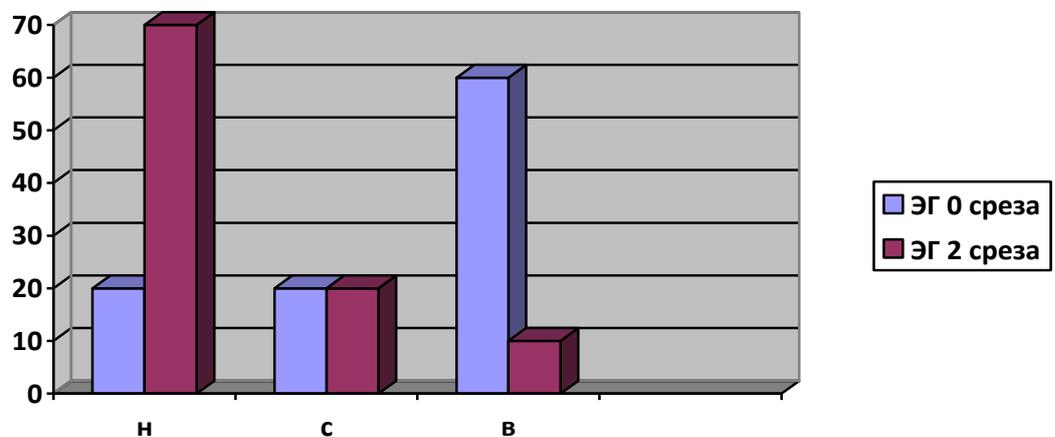


Рис. 3 Сравнение результатов измерения уровня СТ на констатирующем и 2 срезу у экспериментальной группы

Динамика изменения ситуативной тревожности от 0 среза к 2 срезу значительная в ЭГ:

высокий уровень ситуативной тревожности (по Ч. Спилбергеру) проявили – 10% (1);

средний уровень – 20% (2);

низкий уровень – 70% (7).

Сравнение КГ и ЭГ по уровню ситуативной тревожности:

1) Статистически значимые изменения отмечены снижением высокого уровня ситуативной тревожности в ЭГ. ( $\varphi^* = 1,77$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

2) Изменение отмечены на низком уровне ситуативной тревожности, так отмечено увеличение количества испытуемых в ЭГ на низком уровне ситуативной тревожности. ( $\varphi^* = 2,18$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

Анализ ситуативной тревожности до и после специальной методики по шкале Спилбергера показал уменьшение количественного показателя высокого и среднего уровня ситуативной тревожности, а также показал увеличение низкого уровня, а именно:

Высокий уровень ситуативной тревожности понизился на 20%;

Средний уровень ситуативной тревожности понизился на 30%;

Низкий уровень ситуативной тревожности повысился на 50%.

Таблица результатов измерения начального уровня ЛТ  
волейболистов(1 срез)

Название групп	Кол –во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	1	11,2	4	44,4	4	44,4
ЭГ	10	3	30	5	50	2	20

Рисунок 4

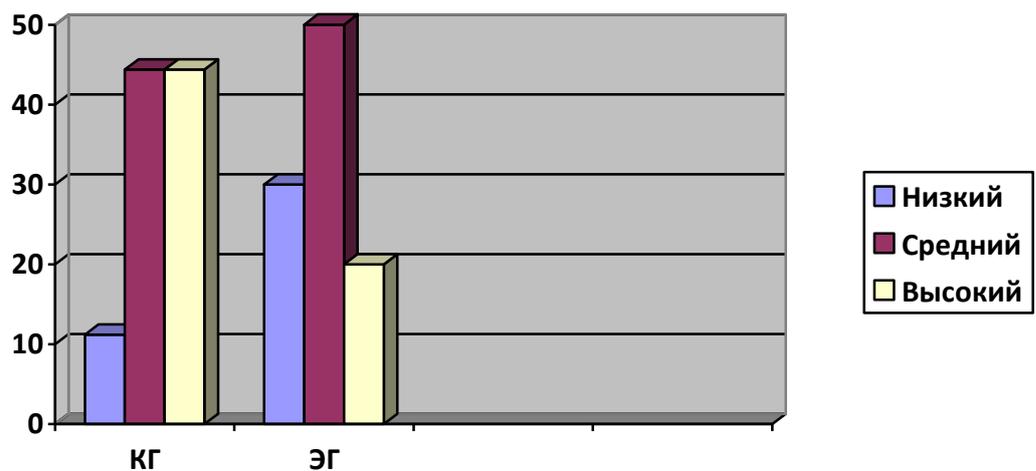


Рис. 4 Измерение уровня личной тревожности  
(1срез)

Динамика изменения личной тревожности от 0 среза к 1 срезу: в КГ незначительные изменения высокого уровня личностной тревожности 44,4%; среднего уровня 44,4%; низкого уровня 11,2%.

Значительная динамика в ЭГ:

высокий уровень личной тревожности проявили – 20%(2);

средний уровень – 50% (5);

низкий уровень – 30% (3).

Таблица результатов измерения уровня ЛТ волейболистов (2 срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	2	22,2	3	33,3	4	44,4
ЭГ	10	7	70	2	20	1	10

Рисунок 5

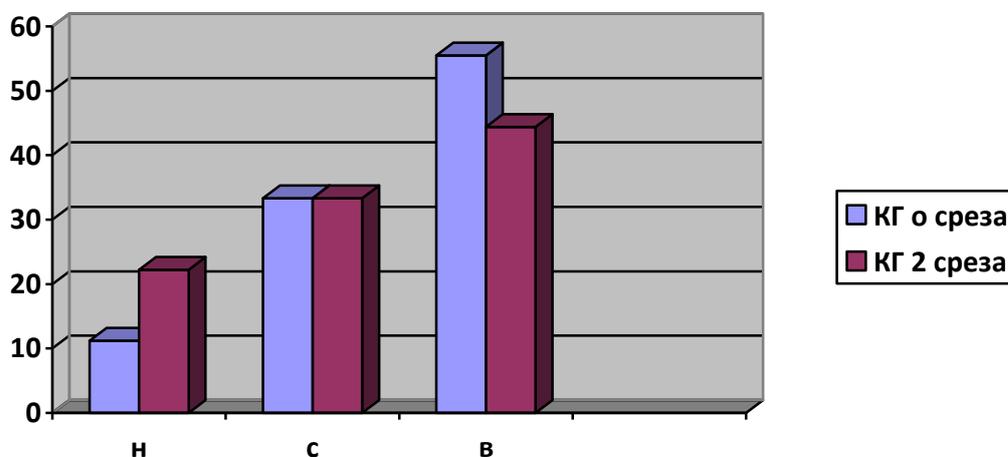


Рис. 5 Сравнение результатов измерения уровня ЛТ на констатирующем и 2 срезе у контрольной группы

Динамика изменения личной тревожности от 0 среза к 2 срезу.

В КГ незначительные изменения:

высокий уровень личной тревожности проявило – 44,4% (4).

средний уровень – 33,3% (3).

низкий уровень – 22,2% (2).

Рисунок 6

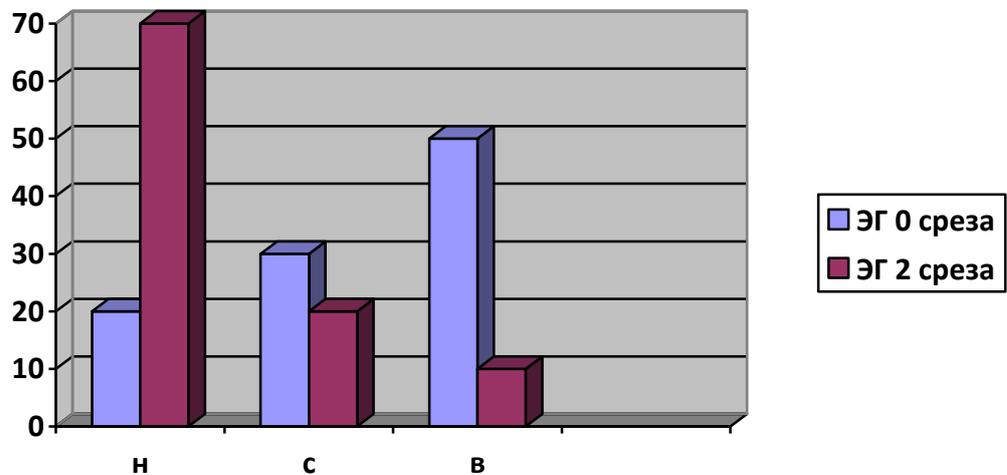


Рис. 6 Сравнение результатов измерения уровня ЛТ на констатирующем и 2 срезе у экспериментальной группы

Динамика изменения личной тревожности от 0 срез к 2 срез у значительная в ЭГ:

высокий уровень личной тревожности (по Ч. Спилбергеру) проявили – 10% (1);

средний уровень – 20% (2);

низкий уровень – 70% (7).

Сравнение КГ и ЭГ по уровню личной тревожности:

1) Статистически значимые изменения отмечены снижением высокого уровня личной тревожности в ЭГ. ( $\varphi^* = 1,77$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

2) Изменение отмечены на низком уровне личной тревожности, так отмечено увеличение количества испытуемых в ЭГ на низком уровне личной тревожности. ( $\varphi^* = 2,18$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

Анализ личной тревожности до и после специальной методики по шкале Спилбергера показал уменьшение количественного показателя

высокого и среднего уровня личной тревожности, а также показал увеличение низкого уровня, а именно:

Высокий уровень личной тревожности понизился на 10%;

Средний уровень личной тревожности понизился на 30%;

Низкий уровень личной тревожности повысился на 40%.

Таблица результатов измерения мотивации достижения успеха и избегания неудач(1 срез)

Название групп	Кол -во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	4	44,4	4	44,4	2	22,2
ЭГ	10	2	20	3	30	5	50

Рисунок 7

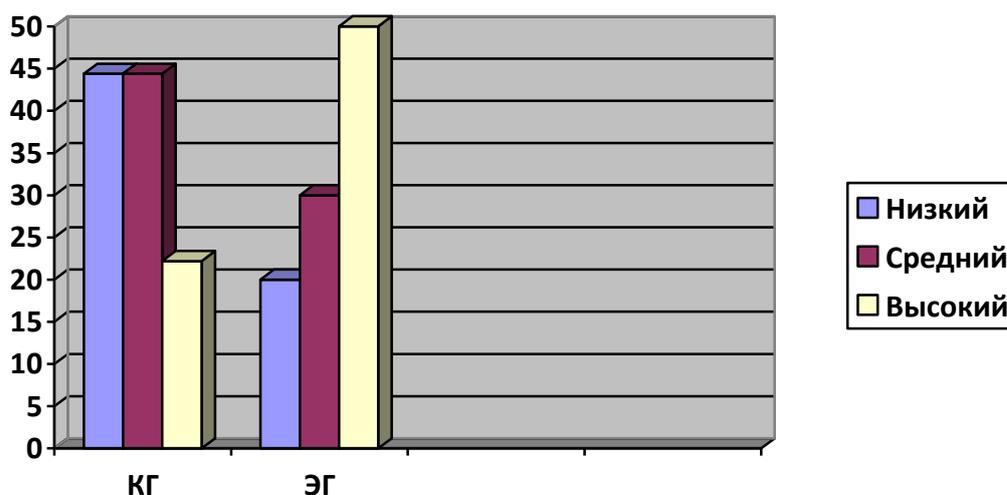


Рис. 7 Измерение уровня мотивации успеха и избегания неудач (1 срез)

Динамика изменения уровня мотивации успеха и избегание неудач от 0 среза к 1 срезу: в КГ изменения не значительные высокого уровня – 22,2%(2); среднего уровня – 44,4%(4); низкого уровня – 44,4%(4).

Значительная динамика в ЭГ:

высокий уровень мотивации успеха проявили – 50%(5);

средний уровень – 30% (3);

низкий уровень – 20% (2).

Таблица результатов измерения мотивации достижения успеха и избегания неудач (2 срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	4	44,4	3	33,3	2	22,2
ЭГ	10	1	10	1	10	8	80

Рисунок 8

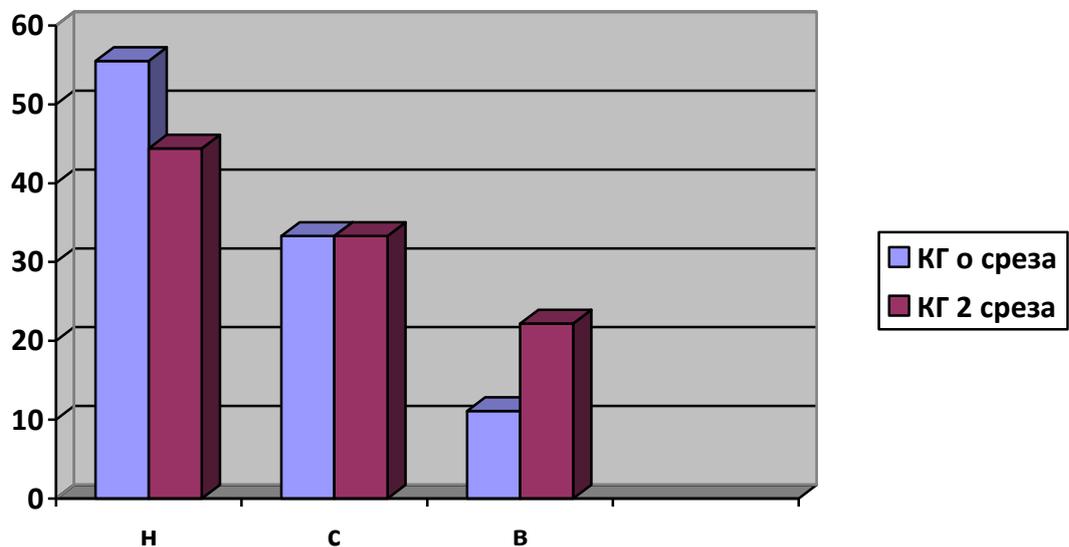


Рис. 8 Сравнение результатов измерения уровня мотивации достижения успеха и избегания неудач констатирующем и 2 срезе у контрольной группы

Динамика изменения уровня мотивации успеха и избегание неудач от 0 срез к 2 срезу.

В КГ незначительные изменения:

высокий уровень мотивации успеха проявило – 22,2% (2).

средний уровень – 33,3% (3).

низкий уровень – 44,4% (4).

Рисунок 9

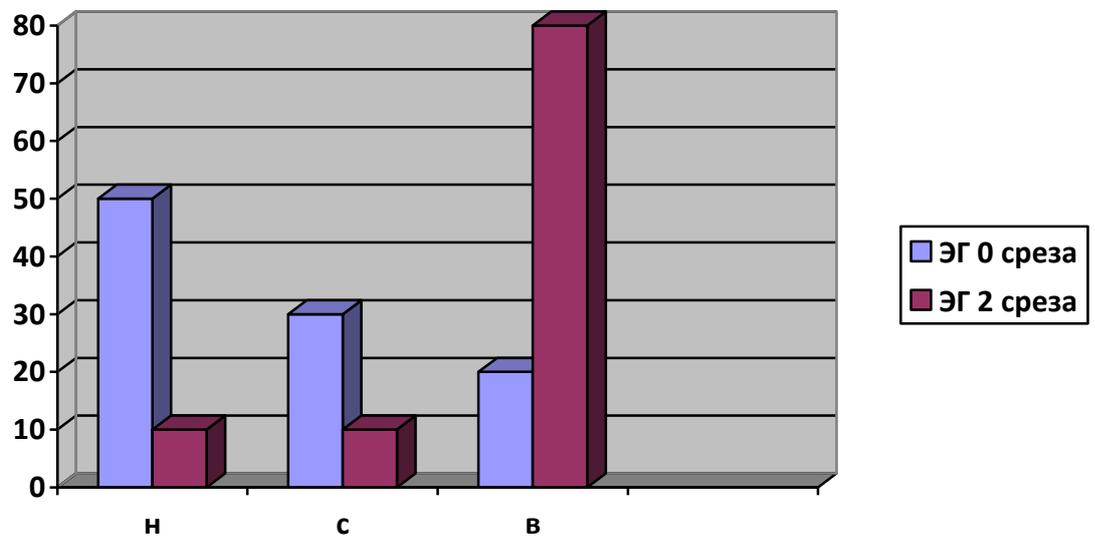


Рис. 9 Сравнение результатов измерения уровня мотивации достижения успеха и избегания неудач констатирующем и 2 срезе у экспериментальной группы

Динамика изменения уровня мотивации достижения успеха и избегания неудач от 0 срез к 2 срезе значительная в ЭГ:

высокий уровень мотивации успеха проявили – 80% (8);

средний уровень – 10% (1);

низкий уровень – 10% (1).

Сравнение КГ и ЭГ по уровню мотивации достижения успеха и избегания неудач:

1) Статистически значимые изменения отмечены повышением высокого уровня мотивации успеха в ЭГ. ( $\varphi^* = 2,78$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

2) Изменение отмечены на низком уровне мотивации достижения успеха, так отмечено, уменьшение количества испытуемых в ЭГ на низком

уровне мотивации достижения успеха. ( $\varphi^* = 1,77$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

Анализ мотивации достижения успеха и избегания неудач до и после специальной методики показал уменьшение количественного показателя среднего и низкого уровня мотивации достижения успеха, а также показал увеличение высокого уровня, а именно:

Высокий уровень мотивации достижения успеха повысился на 30%;

Средний уровень мотивации достижения успеха понизился на 20%;

Низкий уровень мотивации достижения успеха понизился на 10%.

Таблица результатов измерения индекса групповой сплоченности коллектива (1 срез)

Название групп	Кол –во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	4	44,4	3	33,3	2	22,2
ЭГ	10	2	20	3	30	5	50

Рисунок 10

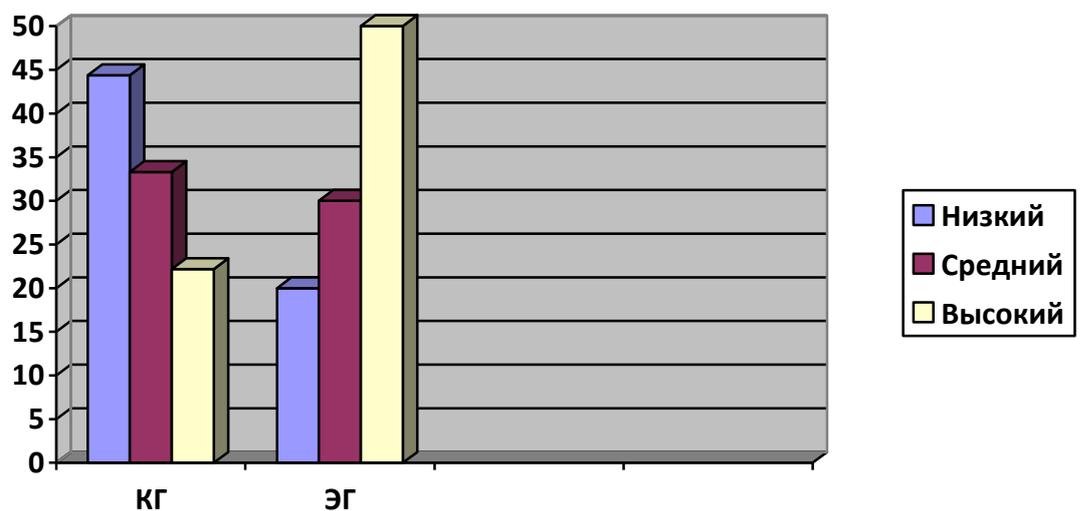


Рис. 10 Измерение уровня индекса групповой сплоченности (1 срез)

Динамика изменения уровня индекса групповой сплоченности от 0 среза к 1 срезу.

В КГ незначительные изменения:

высокий уровень групповой сплоченности проявили – 22,2% (2);

средний уровень – 33,3 % (3);

низкий уровень – 44,4% (4).

Значительная динамика в ЭГ:

высокий уровень групповой сплоченности проявили – 50% (5);

средний уровень – 30% (3);

низкий уровень – 20% (2).

Таблица результатов измерения индекса групповой сплоченности  
(2 срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	9	4	44,4	2	22,2	3	33,3
ЭГ	10	1	10	1	10	8	80

Рисунок 11

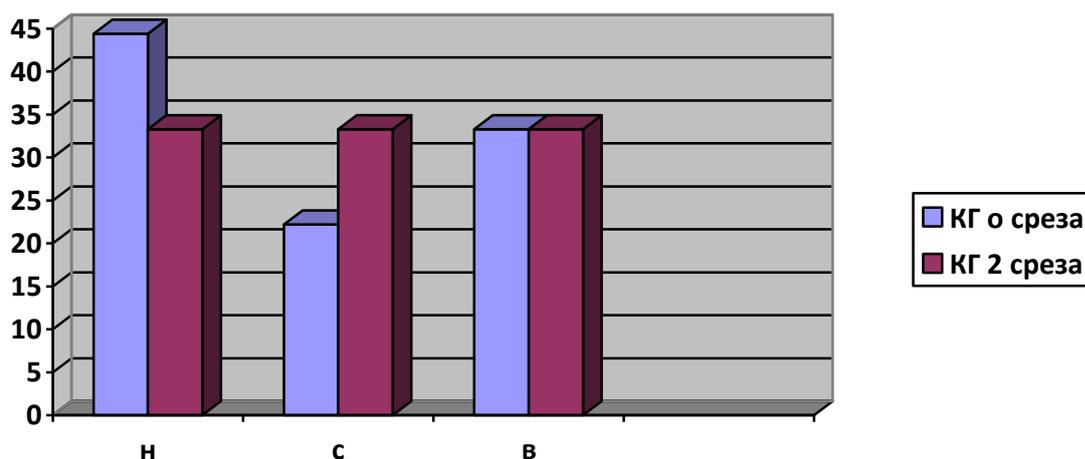


Рис. 11 Сравнение результатов измерения индекса групповой сплоченности на констатирующем и 2 срезе у контрольной группы

Динамика изменения уровня индекса групповой сплоченности от 0 среза к 2 срезу.

В КГ незначительные изменения:

высокий уровень групповой сплоченности проявило – 33,3% (3).

средний уровень – 22,2% (2).

низкий уровень – 44,4% (4).

Рисунок 12

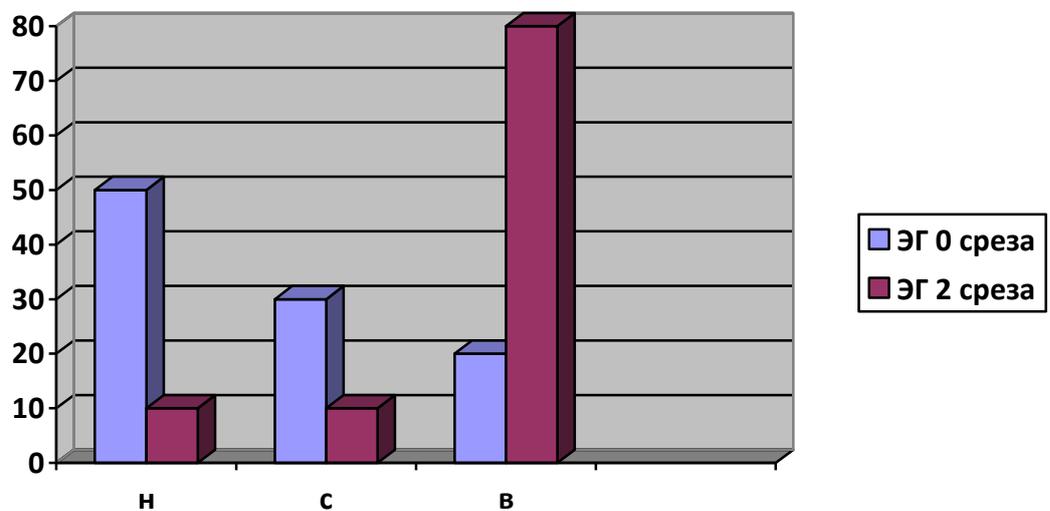


Рис. 12 Сравнение результатов измерения уровня индекса групповой сплоченности на констатирующем и 2 срезе у экспериментальной группы

Динамика изменения уровня индекса групповой сплоченности от 0 среза к 2 срезу значительная в ЭГ:

высокий уровень групповой сплоченности проявили – 80% (8);

средний уровень – 10% (1);

низкий уровень – 10% (1).

Сравнение КГ и ЭГ по уровню индекса групповой сплоченности:

1) Статистически значимые изменения отмечены повышением высокого уровня индекса групповой сплоченности в ЭГ. ( $\varphi^* = 2,38$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

2) Изменения отмечены на низком уровне мотивации достижения успеха, так отмечено, уменьшение количества испытуемых в ЭГ на низком уровне мотивации достижения успеха. ( $\varphi^* = 1,76$  при  $\varphi_{кр} = 1,64$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,31$  ( $p \leq 0,01$ )).

Анализируя данные уровней индекса групповой сплоченности до и после специальной методики показал уменьшение количественного показателя среднего и низкого уровня групповой сплоченности, а также показал увеличение высокого уровня, а именно:

Высокий уровень групповой сплоченности повысился на 30%;

Средний уровень групповой сплоченности понизился на 20%;

Низкий уровень групповой сплоченности понизился на 10%.

## **Выводы по 2 главе**

Гипотезой исследования являлось предположение о том, что уровень психологической подготовки юных волейболистов 16-19 лет к соревновательной деятельности будет повышаться при использовании специальной методики психологической подготовки. Это предположение подтверждается результатами экспериментальных исследований. Исследование психологических особенностей личности, их мотивы и межличностные отношения позволили выявить достаточно негативные стороны психологической атмосферы в команде (экспериментальная группа), и порой низкий уровень мотивации.

Для устранения выявленных данных рекомендуется - развитие и закрепление интереса к обучению в учебно-тренировочной группе. Совместное посещение соревнований, тренировок квалификационных спортсменов, проведение интересных подходов, включение в жизнь группы традиций и ритуалов, вызывающих положительные эмоции, повышает значимость группы для детей, закрепляет желание заниматься в ней. Важно, чтобы все дети находили для себя в группе положительный источник эмоций.

## **Заключение**

Благодаря проведенному в рамках данной работы исследованию, можно сделать следующие выводы. Физическая, техническая и тактическая подготовка пронизаны психологическим содержанием. Требования к соревновательной деятельности спортсменов – это долговременный и творческий процесс подготовки, постоянно нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи, связанные с ними, трудности психологической подготовки. Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Но само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ.

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

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в

том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

Это подтверждают результаты практического исследования психологической подготовкой юных волейболистов, проведенные в рамках данной работы. Гипотезой исследования являлось предположение о том, что уровень психологической подготовки юных волейболистов 16-19 лет к соревновательной деятельности будет повышаться при использовании эффективной методики психологической подготовки. Это предположение подтверждается результатами экспериментального исследования.

Диагностика уровня психологической подготовки юных волейболистов позволит своевременно скорректировать процесс подготовки волейболистов 16-19 лет к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности игроков.

Использование в спортивной подготовке психологических средств восстановления, позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать влияние на ускорение процессов восстановления в различных системах организма игрока, и тем самым улучшить эффективность соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. – М.: Мысль, 1967. – 158 с.
2. Айриянц, А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений.– М.: Академия, 2006. – 325 с.
3. Айриянц, А.Г. Волейбол: Учебник для института физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1968. – 215 с.
4. Беляев, А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. – 287 с.
5. Беляев, А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с.
6. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов, - М., 1997. – 278с
7. Бриль, М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. – № 12. – С. 5 – 7.
8. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] / Волейбол. Психологические аспекты подачи. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/2a2d10ee-3dfb-40de-aa3f-cb7a7677908a>
9. Ваш психолог [Электронный ресурс] / Методика "Мотивация достижения успеха и избегания неудач". – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/279-methods-motivation-to-achieve-success-and-avoiding-failure>
10. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры. – Электронная книга: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. – 180 с.
11. Википедия [Электронный ресурс] / Волейбол. – Режим доступа:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

12. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт, 1982. – №3. – С. 113.—114.
13. Гогунув, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000. – 288с.
14. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [ Текст ]: Учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.: ил.
15. Горбунов, Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. – № 2. – С. 120—128.
16. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
17. Гришина, Н.В. Психология конфликта. – СПб:Питер,2002. – 464 С.
18. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. — М.: Рус. яз., 1998. — Т. 1. А–З. — 699 с.
19. Динейка, К.В. 10 уроков психологической тренировки. – М.: ФиС, 1987. - 62 с.
20. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры, 1995. – №11. С. 49
21. Железняк, Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание/ Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
22. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений – М.: Академия, 2004. – 520 с.
23. Железняк, Ю.Д., Слупский, Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для

учителей – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

24. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 422 с.

25. Журавлёв, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб.: Питер, 2009. – 120 с.

26. Иванова, Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез.докл.научн. - практ.конф.-Омск: из-во Сибгугфк, 2004. – с.109 – 112.

27. 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.

28. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.:Питер, 2010. – 352 с.

29. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер,2000. – 508 с.

30. Кавецкий, С.Т., Скакун Е.В. Социология физической культуры и спорта. / С.Т. Кавецкий, Е.В. Скакун. – Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2003. – 29 с.

31. Клещев, Ю.Н., Фурманов, А.Г. Юный волейболист. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 231 с.

32. Кон, И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.

33. Кон, И.С. Психология старшеклассника. – М.:1981. – 390 с.

34. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 448 с.

35. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие. – Челябинск: «Уральская академия», 2013. – 520 с.

36. Коц, Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 202 с.
37. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология.– М.: 1996 – 321с.4
38. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. – 114 с.
39. Кучкин, С. Н., Ченегин, В.М. Физиологические методы исследования в спорте: Учеб. пособие для студентов в ИФК. – Волгоград: Упрполиграфиздат, 1981. – 84 с.
40. Леонтьев, Л.Н. Психология спорта. – М.: Высшая школа, 1999. – 489 с.
41. Малхазов, А.Р. Диагностика психических состояний в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 104 с.
42. Макаренко, В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. - № 10. – С. 140 – 144
43. Митин, Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе: Сборник методических материалов. – Тула: Приокское книжное издательство, 1973. – 150 с.
44. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979.
45. Нерсисян, Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов. – М.: Ассоциация спортивных вузов, 1998. – 432 с.
46. Пед. энциклопедия. Том 1. Гл. ред. А. И. Каиров и Ф. Н. Петров. – М.: «Советская Энциклопедия», 1964. – 832 с.
47. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
48. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом

- высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоровье, 1985. – 301 с.
49. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969. – 88 с.
50. Родионова, А.В. Психология спорта высших достижений. – М.: ФиС, 1979. – 264 с.
51. Ремшидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 1994.-203с.
52. Седунов, Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе. – Красноярск: КГУ, 2004. – 213 с.
53. Сидоренко, Е. В. Метод математической обработки в психологии. — СПб.: Речь, 2000. — 350 с.
54. Солодов, А.С., Скалзуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Возрастная: Учебник. / Е.Б. Скалзуб, А.С. Солодов – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
55. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. – 120 с.
56. Спортстатьи.рф [Электронный ресурс] / Психологическая подготовка волейболистов. – Режим доступа: [http:// спортстатьи.рф/психологическая-подготовка-волейбол/](http://спортстатьи.рф/психологическая-подготовка-волейбол/)
57. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] / Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте - Психология победителя. – Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/psixologiya-sporta/440-vospitatelnoe-vliyanie-psixologii-pobed-i-porazhenij-v-sporte.html?start=1>
58. Толстой, Л.Н. Трилогия «Детство. Отрочество. Юность». – М.: Эксмо, 2016. – 512 с.
59. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов. – М.: АСТ, 2007. – 336 с.
60. Ханин, Ю.А. Психология общения в спорте. – М.: Просвещение, 1980.

– 207 с.

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

62. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учебное пособие для вузов. – М., 2001. – 143 с.

63. Энциклопедия школьного психолога [Электронный ресурс] / Методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин). – Режим доступа: <http://www.psihologu.info/biblioteka-psikhologa/73-profilaktika-detskoj-agressivnosti/1031-metodika-opredelenie-urovnnya-trevozhnosti.html>

64. SPORTWIKI [Электронный ресурс] / Психология спорта. – Режим доступа:[http://sportwiki.to/Психология\\_спорта](http://sportwiki.to/Психология_спорта)

65. HR – Portal Сообщество и Публикации [Электронный ресурс] / Тест для определения индекса групповой сплоченности Сишора. – Режим доступа: <http://www.hr-portal.ru/tool/test-dlya-opredeleniya-indeksa-grupповoy-splochnosti-sishora>

## Приложения

### Приложение А – Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

#### *Шкала ситуативной тревожности*

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
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

### *Шкала личной тревожности*

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4

39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### **Обработка результатов**

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

### **Ключ**

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<b>Ситуативная тревожность</b>					<b>Личностная тревожность</b>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4

<b>16</b>	4	3	2	1	<b>36</b>	4	3	2	1
<b>17</b>	1	2	3	4	<b>37</b>	1	2	3	4
<b>18</b>	1	2	3	4	<b>38</b>	1	2	3	4
<b>19</b>	4	3	2	1	<b>39</b>	4	3	2	1
<b>20</b>	4	3	2	1	<b>40</b>	1	2	3	4

### *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 (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

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

Очень высокая тревожность ( $> 46$ ) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность ( $< 12$ ), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет 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 научиться разбивать большие задачи на более мелкие.

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

## Приложение Б – Методика "Мотивация достижения успеха и избегания неудач"

**Ход работы:** перед началом исследования по данному опроснику испытуемый получает инструкцию следующего содержания: "Перед Вами ряд утверждений, касающихся мыслей, чувств и действий человека в тех ситуациях жизни, где он может добиться успеха или избежать неудачи. Прочтя каждое утверждение опросника, выразите степень своего согласия или несогласия с ним, воспользовавшись следующей шкалой:

- + 3 – полностью согласен;
- + 2 – согласен;
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – трудно сказать, и да, и нет;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Свои оценки необходимо ставить в баллах по данной шкале вместе с соответствующим знаком на отдельном листе рядом с порядковым номером суждения.

### **Форма.**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получить плохую.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена в том, что смогу их решить, чем за легкие, которые почти наверняка решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неудачи.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все усилия, чтобы с ним справиться, чем перешла бы к тому, что у меня хорошо

получается.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, где я сама должна решать, что и как делать.

6. Более сильные переживания у меня вызывает страх неудачи, чем ожидание успеха.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное дело, где вероятность неудачи равна 50%, достаточно важному, но не трудному делу.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые известны немногим и требуют большого мастерства.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну "пронесло", чем порадуюсь полученной высокой оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в серьезную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, соревнованиям с участниками, приблизительно равными по силе.

14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжить дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем радуют успехи.

16. В новых ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может и не получиться, чем стану готовить привычное кушанье, которое

у меня обычно выходит хорошо.

18. Я скорее займусь чем-нибудь приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратчу все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама искать выход из сложившейся ситуации.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникнет интерес и азарт, чем беспокойство и тревога.

24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я лучше работаю под чьим-либо руководством, чем тогда, когда несу за работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложные незнакомые задания, чем знакомое и такое, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-нибудь задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

**Бланк ответов:**

№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

**Приложение В – Методика для определения индекса групповой сплоченности Сिशора**

ТЕСТ

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_

Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Подразделение \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

**Инструкция**

Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.

**Тестовое задание**

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.
6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы Вам представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.

4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.

III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве классов.
4. Не знаю, трудно сказать.

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с руководством?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве классов.
4. Не знаю.

V. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

Спасибо!

### **Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности Сишора**

#### **Описание**

Тест определения индекса групповой сплоченности Сишора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое.

Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице.

Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

**Ключ к тесту**

№	Вариант ответа	Балл	№	Вариант ответа	Балл
I	1	5	III	1	3
	2	4		2	2
	3	3		3	1
	4	2		4	1
	5	1	IV	1	3
	6	1		2	2
II	1	1	IV	3	1
	2	2		4	1
	3	3	V	1	3
	4	4		2	2
	5	5		3	1
	6	1		4	1

**Интерпретация результата**

Уровни групповой сплоченности:

- Свыше 16 – высокий уровень;
- 10-15 – средний уровень;
- менее 5 – 9 низкий уровень.

## **Приложение Г – Средства и мероприятия по психологической подготовке**

Психологическая подготовка спортсмена-волейболиста состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка волейболистов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий волейболом, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. Особое место в психологической подготовке волейболиста во время соревнования занимает руководство его

деятельностью со стороны тренера, включающее индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед игрой и турами соревнований для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и

специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

## Приложение Д – Игры на сплочения

### Игра «КАРАНДАШИ»

#### Описание упражнения:

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг на против друга на расстоянии 70 – 90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх – вниз, вперед – назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50 – 60 см.), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, отпустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки).
- Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

**Смысл упражнения:**

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий, точное соизмерение своих движений с теми, что совершают партнеры. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

**Обсуждение:**

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

А на что ориентироваться при их выполнении?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

**Игра «ДРАКОН»****Описание упражнения:**

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают, держа на поясе соседа. Игра повторяется 3 – 4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте.

**Смысл упражнения:**

Физическая и эмоциональная разминка, активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

**Обсуждения:**

Участники обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также тем, кому в какой позиции было комфортнее: в начале, в середине, в хвосте колонны.

## **Игра «ПУТАНИЦА»**

### **Описание упражнения:**

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берет левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

### **Смысл упражнения:**

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал воздействие других участников, кто самоустранился от работы).

### **Обсуждение:**

Какие эмоции возникли у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен, и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то, благодаря каким действиям это, в конце концов, удалось?