

Казарина А. А.  
Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»

### ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В статье освещены психологические особенности подготовки студентов-волейболистов. Раскрыта взаимосвязь физической и психологической подготовки студентов-волейболистов как в соревновательной деятельности так и во время тренировок.*

**Ключевые слова:** психологическая и физическая подготовка, волейболист, соревнования, физические упражнения.

**Казарина О.А. Особливості психологічної підготовки студентів-волейболістів до змагальної діяльності.** У статті висвітлено психологічні особливості підготовки студентів-волейболістів. Розкрито взаємозв'язок фізичної та психологічної підготовки студентів-волейболістів як у змагальній діяльності так і під час тренувань.

**Ключові слова:** психологічна та фізична підготовка, волейболіст, змагання, фізичні вправи.

**Kazarina O. Features of psychological training of volleyball students for competitive activities.** The article deals with the psychological peculiarities of the training of volleyball students. The relationship of physical and psychological training of students-volleyball players in the competitive activity and during training is revealed.

General psychological training is aimed at the development and improvement of the psychic qualities and skills that volunteer students need to participate in the competition, its main task is to teach an athlete to use the most universal methods and methods that provide psychological readiness for activities under unusual conditions. Such methods and techniques include: mastering the ways of self-regulation of emotional states, activity levels, concentration and distribution of attention; mastering the methods of mobilizing oneself for manifestation of maximum volitional and physical effort.

The psychological factor plays an integral role, providing a level of psycho-regulation that corresponds to the tasks of competitive activity, creating prerequisites for achieving the goal. Psychic readiness for competitions is characterized by the confidence of volleyball players in their abilities, the desire to fight to the end to achieve the goal, the optimal level of emotional arousal, a high degree of resistance to various unfavorable external and internal influences, the ability to arbitrarily control their actions, feelings, behavior.

**Key words:** psychological and physical training, volleyball, competitions, physical exercises.

**Постановка проблемы.** Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Одним из самых популярных видов спорта среди студенческой молодежи является волейбол. Проблема построения тренировочного процесса с учетом психологической подготовки студентов-волейболистов к соревнованиям требует решения.

**Анализ литературных источников.** Вопросы психологической подготовки волейболистов рассматривали Платонов, Клещев, Радионов, Румянцева. Развитие волевой подготовки волейболистов исследовали Пунин, Гурович, Железняк. Практический опыт показывает, что проблема психологической подготовки студентов-волейболистов не имеет полного и всестороннего освещения и требует более достаточного внимания исследованию основных направлений психологической готовности волейболистов [1;5].

**Изложение основного материала исследования.** Необходимо отметить, что психологическая подготовка студентов, занимающихся волейболом имеет свои определенные функции, в частности, формирование субъективного отношения, оценки значимости всех видов выполненной работы как во время тренировочного процесса, так и вне его для успеха в спортивной деятельности. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия волейболистов создаются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру [2].

Психологическая подготовка студентов-волейболистов равноценный компонент всего тренировочно-соревновательного процесса. Ученые в психологической подготовке волейболистов выделяют два основных аспекта:

- 1) задачи и средства общей психологической подготовки;
- 2) задачи и средства специальной психологической подготовки в отдельных мероприятиях в спорте [3].

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование психических качеств и умений, которые необходимы студентам-волейболистам для участия в соревнованиях, ее главная задача - научить спортсмена пользоваться наиболее универсальными приемами и методами, которые обеспечивают психическую готовность к деятельности в необычных (экстремальных) условиях. К таким приемам и методам относятся: овладение способами саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания; овладение приемами мобилизации себя для проявления максимальных волевых и физических усилий.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена психической готовности к соревнованиям, ее цель в том, чтобы перед соревнованиями студент-волейболист был в психическом состоянии, которое обеспечит эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий [1]. Существенными факторами этого состояния является установка на достижение успеха и определенный уровень эмоционального возбуждения, которое

способствует, с одной стороны, проявления необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

Главными задачами психологической подготовки студентов-волейболистов к соревнованиям есть: определение целей, создание установки на достижение этих целей, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения [4].

Психологический фактор играет интегральную роль, обеспечивая уровень психорегуляции, который соответствует задачам соревновательной деятельности, создавая предпосылки для достижения цели. Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью волейболистов в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение поставленной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением [5].

Комплекс психических свойств личности волейболиста гарантирует надежное и стабильное выступление в спортивных соревнованиях и систематические тренировки с применением нагрузок значительного объема и максимальной интенсивности [2].

Воспитание студентов-волейболистов осуществляется в процессе преодоления трудностей, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях. Во время тренировок создаются ситуации, способствующие воспитанию интеллектуальных и моральных качеств, воли и развития навыков в преодолении трудностей. Учет аспектов психологической подготовки волейболиста способствует формированию духовно-богатой и волевой личности, которая нацелена на достижение результатов [3].

Спортивные соревнования требуют от спортсменов максимально физического и психологического напряжения. Успех в соревнованиях достигается максимальными волевыми усилиями, направленными на преодоления внутренних и внешних препятствий. Поэтому значение имеет готовность спортсмена к соревнованиям [4].

Рассмотрим основные направления психологической готовности волейболистов. От того, насколько сможет студент, который играет в волейбол реализовать себя, свои способности в тех или иных конкретных социальных условиях, в основном зависит его спортивная карьера и спортивные результаты. Нужно создавать такие социальные условия, которые будут обеспечивать благоприятное привлечение студентов к занятиям волейболом, его социализацию, формирование высокого личностного содержания занятий волейболом, привлекательности их для самого спортсмена [3].

Предметом особой заботы тренеров и спортсменов есть оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играют взаимные требовательность, уважение, способность преодолевать конфликтные препятствия, умение в нужный момент предстать перед соперниками единственным сплоченным коллективом.

Межличностные отношения - это взаимосвязи между людьми, которые переживаются субъективно, проявляются в характере и способах их взаимного влияния в процессе совместной деятельности и в общении, которые возникают вследствие восприятия других людей и оценок их поведения, надежд, неосознаваемых мотивов и тому подобное. Межличностные отношения выступают как основа формирования психологического климата в коллективе. [5].

Совместимость - это предпосылка бесконфликтного общения, благоприятная оценка и принятие позиций партнеров, обеспечивающих согласованность совместной деятельности и удовлетворенность ее результатами. Лучшей проверкой совместимости есть разные ограничения средств, времени, пространства, количества участников, которые нужны для совместного решения задачи. Психологическая подготовка команды во многом зависит от степени ее сплоченности, когда достигнуто уверенной взаимодействия и одновременно найден оптимальный путь реализации индивидуальности спортсменов. Одним из часто используемых средств для обеспечения заданной динамики командной деятельности является отбор, в том числе и за психическими параметрами [2].

Одной из проблем является обеспечение условий реализации для волейболистов индивидуальных качеств, желательных для различных игровых действий, которые иногда выступают препятствием создания коллективного стиля. Суть психической готовности спортсмена заключается в принятии оптимального решения в экстремальной ситуации. Поэтому результат деятельности зависит от своевременного принятия необходимых знаний, умений и навыков, приобретенных спортсменами во время тренировки. Состояние психической готовности к соревнованиям характеризуется активизацией психических процессов, необходимых для борьбы [3].

По своей структуре психологическая готовность - очень сложное состояние с высокоразвитыми познавательными, эмоциональными и волевыми функциями. Познавательные процессы отражают важные стороны и формы спортивной деятельности: эмоциональные - усиление или ослабление активности спортсмена; волевые - связанные с выполнением сложных технических действий, формированием состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Все это - важный и длительный процесс. Во время подготовки волейболистов целесообразно говорить о воспитании волевых качеств [4].

При рациональном педагогическом руководстве волевые качества становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Морально-волевая подготовка спортсмена - процесс воспитания у него качеств, которые являются конкретными проявлениями воли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Воля - это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, с достижением поставленных целей, она направлена на управление поведением [5].

Основным в волевом компоненте является состояние внутреннего напряжения, связанное с осознанием трудностей и направлением спортсмена на их преодоление.

Качество и степень волевых усилий оговариваются разновидностями трудностей, которые необходимо преодолеть

спортсмену. Волевые усилия зависят от того, связаны ли они с преодолением объективных трудностей, или с преодолением эмоционального состояния [3].

В спортивной деятельности волевые усилия разные по характеру и степени их проявления: волевые усилия при мышечной деятельности; волевые усилия при напряжении внимания; волевые усилия, связанные с преодолением усталости; волевые усилия, связанные с соблюдением режима; волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха. И так, волевые усилия всегда имеют сознательный характер, оказываются в действиях, направленных на преодоление больших и малых препятствий. Наличие трудностей - это необходимая предпосылка проявления волевых усилий. Человек, который действует без значительных трудностей, выполняет необходимые действия автоматически [2].

**Выводы.** Психологическая подготовка студента-волейболиста представляет собой процесс развития значительных проявлений психики, соответствует требованиям тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка направлена на формирование личности, необходимых для спортивной деятельности психических качеств, профессионально важных знаний, умений, навыков и достижения такой выносливости, которая обеспечит возможность выполнения поставленных задач во время соревнований.

Во время учебно-тренировочной подготовки волейболистов должны целенаправленно формироваться те свойства психики спортсмена, которые обеспечивают высокую результативность спортивной деятельности. Психологический компонент подготовки обеспечивает воспитание навыков и умений волейболиста, направлен не только на формирование отдельных сторон его психики, но и на развитие важных для спорта положительных качеств личности.

В результате психологической подготовки волейболиста происходит развитие психических качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного результата, психологической выносливости и готовности к соревновательной деятельности.

#### Литература

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учеб. пособие [для тренеров] / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Калимуллина И. Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе : дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Иниза Рафаиловна Калимуллина. – Казань, 2008. – 162 с.
3. Співак Л. М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум) : навчально-методичний посібник / Л. М. Співак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький, 2008. – 108 с.
4. KleschYov Yu. N. Voleybol. [Seriya «Shkola trenera»] / KleschYov Yu. N. – М. : Fizkultura i sport, 2005. – 400 s.
5. Kozina Zh. L. Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovyyh vidah sporta : monografiya / Kozina Zh. L. – Harkov: [b. i.], 2009. – 396 s.

*Канищева О.П., Єфіменко П.Б.  
Харківська державна академія фізичної культури*

### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕВНИХ ЕТАПІВ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МАСАЖ» МАЙБУТНІМ ФАХІВЦЯМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

*Визначено, що майбутнім бакалаврам фізичної культури і спорту крім фахових, необхідно володіти й допоміжними знаннями й уміннями. З'ясовано, що такими є масаж, який має вагоме прикладне значення. Розроблено та наведено методику викладання загальної для всіх спеціальностей дисципліни «Масаж». Виділено три етапи навчання: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний і контрольньо-результативний. Встановлено та охарактеризовано основні мотиви до вивчення цієї дисципліни. Підтверджено, що когнітивно-процесуальним етапом передбачено оволодіння різними знаннями та уміннями. Контролюючо-результативний етап здійснювався протягом усього навчального процесу шляхом систематичного одержання викладачем зворотньої об'єктивної інформації про стан вихідного рівня знань, технічної та методичної підготовки студентів.*

**Ключові слова:** дисципліна «Масаж», етапи навчання, інтегративні знання та уміння, креативність, ділові ігри.

**Канищева О.П., Єфіменко П.Б. Теоретическое обоснование определенных этапов методики преподавания дисциплины "Массаж" будущим специалистам физической культуры и спорта.** *Определено, что будущему бакалавру физической культуры и спорта наравне с непосредственными профессиональными знаниями и умениями необходимо владеть и вспомогательными, среди которых массаж занимает важное прикладное значение. Разработана и представлена методика преподавания общей для всех специальностей дисциплины "Массаж", состоящей из трех этапов: мотивационно-ценностного, когнитивно-процессуального и контрольньо-результативного. Исторические данные развития массажа и примеры из практики, изложенные на вступительной лекции, способствовали выявлению у студентов основных мотивов к изучению данной дисциплины, а именно: познавательно-профессиональных, ценностных и социальных. Качественному проведению когнитивно-процессуального этапа способствовали разработанные и внедренные в учебный процесс темы лекций и практических занятий, обеспечивающие приобретение интегративных знаний и умений по этой дисциплине.*

*Третий, контрольньо-результативний етап здійснювався в течение всего учебного процесса. Его реализация предусматривала систематическое получение преподавателем обратной объективной информации о состоянии исходного уровня знаний, технической и методической подготовки студентов.*

**Ключевые слова:** дисципліна «Масаж», етапи обучения, інтегративні знання і умения, креативність, деловые игры.