

DOI 10.14526/01_1111_173
УДК 796.797.798.799

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ И ТРУДНОСТЕЙ

Г.А. Камалиева – кандидат педагогических наук, доцент
ГБОУ ВО «Альметьевский государственный нефтяной институт»,
ул. Ленина, дом 2, Альметьевск, Россия, 423450

E-mail: kam_gala@mail.ru

Аннотация. Особое внимание в спорте уделяется исследованию деятельности спортсменов, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени). Такие условия спортивной деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния, что достигается посредством психической готовности, как занимающее особое место в соревновательной деятельности. **Материал.** В статье рассматривается проблема формирования психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей с помощью моделирования соревновательной деятельности во время теоретических и практических занятий на основе комплекса задач. **Методы исследования:** анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, моделирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты.** Предложена технология формирования психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. **Заключение.** Предложенная технология достоверно способствует повышению психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, что позволяет рекомендовать ее к практическому применению в системе спортивной подготовки.
Ключевые слова: волейболисты, преодоление трудностей и соревновательных препятствий, психическая готовность, моделирование, образовательные уровни, мотивация.

THE TECHNOLOGY OF PLAYERS MENTAL READINESS FORMATION TO OVERCOME COMPETITIVE OBSTACLES AND DIFFICULTIES

Galina A. Kamaliev – candidate of pedagogical sciences, associate professor
The Almetyevsk State Oil Institute
2, Str. Lenina, Almetyevsk, 423450, Russia

E-mail: kam_gala@mail.ru

Abstract. Special attention is paid to the study of athletes sports activities, occurring in extreme conditions (extreme physical and mental stress, risk, lack of time). Such conditions are sports activities create considerable difficulties, effective overcoming of which is impossible without volitional effort, without conscious mobilization of all forces, without the necessary regulation of activities and status that is achieved through mental readiness as occupying a special place in the competitive activity. **Material.** The article is devoted to the players mental readiness formation to

*overcome competitive obstacles and difficulties with modeling of competitive activity during theoretical and practical classes on the basis of a set of tasks. **Research methods.** Analysis of scientific and scientific-methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results.** The proposed technology of the players mental readiness formation to overcome competitive obstacles and difficulties. **Conclusion.** The proposed technology significantly contributes to the players mental readiness to overcome competitive obstacles and difficulties, which allows to recommend its practical application in the system of sports training.*

Keywords: volleyball players, challenges and competition barriers, mental readiness, modeling, education level, motivation.

На современном этапе развития спорта вопросы сохранения психического здоровья спортсменов, их адаптации к экстремальным условиям тренировочной и соревновательной деятельности заслуживают пристального внимания. Соревновательная деятельность является главной формой, отражающей достижения и мастерство спортсменов. В ходе соревновательной борьбы особую ценность приобретает психическая готовность спортсменов к преодолению неожиданно возникающих трудностей.

Формирование психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей осуществляется через последовательное движение по образовательным уровням.

Первый уровень представляет собой начальный этап обучения, в ходе которого формируется мотивированное отношение спортсмена к обучению преодолению соревновательных препятствий и трудностей, информация о которых передается спортсмену от тренера или психолога в групповой беседе в форме дискуссии. Анализ и синтез, обобщение и конкретизация этой информации приводят к ее переводу в субъективно значимое знание. Таким образом, реализуются процессы мотивации, осмысления и принятия учебной информации.

На втором уровне происходит теоретическое освоение учебного материала, предполагающего решение интеллектуальных задач как учебных заданий, в содержание которых входят характеристика экстремальных ситуаций,

способы их преодоления, теоретическое преодоление соревновательных препятствий и трудностей, анализ ситуации, оценка рациональности и эффективности найденного выхода; при необходимости – коррекция решений.

На третьем уровне осуществляется решение практических учебных задач, соответствующих по содержанию теоретическим задачам; практическое преодоление соревновательных препятствий и трудностей в условиях, приближенных к соревновательным; аналитическая оценка ситуации, рациональности и эффективности найденного из нее выхода; при необходимости – коррекция решений.

В учебно-тренировочном процессе соревновательных препятствий и трудностей моделирование позволяет решать следующие задачи:

1) определить уровень оптимальной трудности для данного спортсмена, учитывая его индивидуальные особенности;

2) сформировать положительное мотивационное отношение к формированию психической готовности к преодолению соревновательных препятствий и трудностей;

3) обучить знаниям о соревновательных препятствиях и вооружить знаниями, умениями и навыками их преодоления;

4) развить интеллектуальные способности, обеспечивающие быстроту и точность восприятия соревновательных ситуаций и принятия решения;

5) определять динамику психической готовности каждого спортсмена к преодолению соревновательных препятствий и трудностей.

В нашем исследовании формирование психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей посредством моделирования происходило следующим образом:

Логико-математические модели применялись на теоретических занятиях, вещественно-математические модели – на практических занятиях.

Использование логико-математических моделей соревновательных препятствий и трудностей способствовало качественному усвоению специальных знаний, развитию интеллектуальных способностей и формированию теоретического опыта соревновательной деятельности.

Для обеспечения теоретических занятий логико-математическими моделями мы учитывали критерии моделирования рациональных способов преодоления соревновательных препятствий и трудностей. К ним относятся: восприимчивость, информативность, доступность и проблемность [2, 4].

Во время тренировочного занятия не могут возникнуть условия соревнований, экстремальные ситуации соревновательного характера. Простое практическое осуществление теоретически усвоенного технико-тактического действия не обеспечивает должного условия для упражнения спортсмена в преодолении соревновательных препятствий и трудностей. Необходимо создание такой ситуации, которая способствовала бы не только осуществлению технических приемов на практике, но и отвечала бы требованиям, например, дефицита времени, высокой личной или коллективной значимости результатов действий [8].

Поэтому на практических занятиях нами применялись вещественно-математические модели соревновательных препятствий и трудностей. Использование этих моделей не только определяет воссоздание реальных условий осуществления технико-тактических действий волейболиста, которые необходимы в моделируемой соревновательной ситуации, но и требует от спортсмена высокого уровня физического, а главное, психического напряжения.

Теоретические занятия проводились один раз в неделю. Практические занятия были организованы в ходе каждой тренировки во второй половине основной части занятия – от 15 до 20 минут.

Структура каждого занятия включала логически связанные по решаемым задачам три последовательные части.

1. На формирование учебной мотивации спортсменов, формирование умений выделять существенное в условиях данной экстремальной ситуации и умений определять нужные для преодоления выявленных препятствий и трудностей способы действий была направлена вводная часть.

2. В основную часть занятия было включено теоретическое или практическое решение учебных задач, учитывая известную дидактическую схему обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование.

3. Заключительная часть - решала задачи контроля и корректировки процесса обучения. В этой части осуществляются действия, направленные на анализ принятого решения с позиций его эффективности и рациональности, проводится систематизация и обобщение усвоенных знаний и умений.

В целях моделирования соревновательных препятствий и трудностей нами были разработаны 48 задач, в которых были представлены различные варианты соревновательных ситуаций в волейболе, содержание

которых выступало как объективное соревновательное препятствие, а необходимость их разрешения конкретным спортсменом – как субъективная трудность [11].

При формулировании задач спортсменам задавались определенные временные параметры, в пределах которых они должны были решить задачу. В качестве приложения к задачам представлялись несколько вариантов ее решения – с акцентом на физические качества, с акцентом на техническую грамотность, с акцентом на тактический ход.

При разработке интеллектуальных задач нами учитывались следующие положения [2]:

- содержание задач должно соответствовать конкретным, существующим на практике ситуациям соревновательной деятельности;
- задание и содержание задач должны быть понятны, информативны, доступны и проблемны, они должны вызывать интерес у спортсменов;
- по уровню проблемности задачи должны соответствовать уровню спортивного мастерства спортсменов;
- каждая задача или группа задач должны быть определенным звеном в системе моделирования соревновательных условий;
- предлагаемые в содержании задач ситуации должны иметь известные механизмы рационального решения.

В рамках теоретических занятий на решение каждой задачи отводилось определенное время в зависимости от спортивного мастерства спортсмена – от 2 до 5 секунд. На каждом занятии использовалась одна новая, неизвестная для спортсмена задача и две уже известные ему задачи, что обеспечивало более прочное усвоение учебного материала. На теоретических занятиях применялись интеллектуальные задачи, по содержанию соответствующие тем задачам, которые планировалось использовать в дальнейшем на практических занятиях [11].

Ниже приведены разработанные нами интеллектуальные задачи. Содержание этих задач соответствовало содержанию экстремальных соревновательных ситуаций и способов их успешного преодоления. В качестве примера приведены две задачи:

Задача 1. Игрок при выполнении серии подач не может попасть в поле. Что нужно сделать игроку, чтобы исправить положение? Ответ: Подающему игроку необходимо следить за тремя точками концентрации внимания: 1) площадка соперника, 2) верхний трос сетки, 3) наброс мяча. Подачу не усложнять, подавать наиболее привычный вариант.

Задача 2. В ходе игры волейболист обнаружил, что у него развязался шнурок на ботинке. Какими дальнейшими действиями можно устранить недостаток? Ответ: необходимо поднять руку, глядя на судью. Он обязан дать время на устранение недостатка.

Для того чтобы научить спортсмена применению усвоенных знаний в процессе преодоления соревновательных препятствий и трудностей, применяли метод практического упражнения. Решение задачи формирования психической готовности к преодолению соревновательных препятствий и трудностей в условиях тренировочной деятельности предполагало сочетание методов моделирования и упражнения.

Процесс решения интеллектуальных задач исключал групповую работу: каждый спортсмен самостоятельно находил оптимальное, с его точки зрения, решение. Обсуждение уже принятого решения осуществлялось как всей группой спортсменов, так и отдельно каждым из них с тренером (психологом) на предмет эффективности и рациональности найденного выхода из проблемной ситуации. Поэтому организация учебно-тренировочной работы на теоретических и практических занятиях осуществлялась на основе последовательного применения

самостоятельной работы спортсменов и групповой формы обучения.

Формирование психической готовности к преодолению соревновательных препятствий и трудностей должно быть личностно ориентированным. Поэтому в процессе практической реализации технологии мы стремились к тому, чтобы каждая интеллектуальная задача была посильной для конкретного спортсмена и в то же время побуждала его прилагать значительные физические и волевые усилия [1, 3, 9]. При этом учитывали присущий спортсмену уровень психической готовности к преодолению соревновательных препятствий и трудностей и его психологические особенности, с одной стороны, а с другой – уровень спортивной квалификации и спортивного мастерства волейболистов [7].

Моделирование в учебно-тренировочном процессе соревновательных препятствий и трудностей применялось нами также для диагностики уровня сформированности психической готовности к их преодолению в условиях соревновательной деятельности. Знание спортсменом результатов обучения повышает уровень его учебной активности, стимулирует к работе по овладению знаниями о соревновательных препятствиях и трудностях, умениями и навыками их успешного преодоления, помогает определить направления их совершенствования. Владение тренером этой информацией помогает также оценить уровень усвоения учебного материала и результаты своей деятельности в целом, вносить в процесс формирования психической готовности своевременные коррекции [6].

Таким образом, цель разработанной технологии – формирование готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. Достижение этой цели обеспечивалось посредством решения следующих задач: 1) обучения знаниям о

содержании экстремальных ситуаций соревновательного характера; 2) обучения способам преодоления этих ситуаций; 3) развития интеллектуальных способностей; 4) формирования умений и навыков преодоления соревновательных препятствий и трудностей [11].

Литература

1. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1982. – 127 с.
2. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
3. Головина, Т. В. Психология управления в спорте : учеб. пособие / Т. В. Головина, В. Н. Смоленцева. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 188 с.
4. Малиновский, С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
5. Камалиева, Г. А. Модель подготовки волейболистов к преодолению препятствий и трудностей, неожиданно возникающих в соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Том 6. – № 2. – С. 38-44. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/30.html>.
6. Тилюков, А. Б. Управление движениями волейболисток 17-20 лет / А. Б. Тилюков, Л. Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 3. – С. 159-167. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/236.html>. DOI 10.14526/01_1111_42.
7. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 2. – С. 28-38. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04.
8. Кудряшов, Е. В. Модель физической подготовленности юных волейболисток / Е. В. Кудряшов, В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 2. – С. 59-63. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/161.html>. DOI 10.14526/01_1111_08.
9. Кузнецов, А. С. Индивидуализация подготовки борцов греко-римского стиля с

разными типами темперамента / А. С. Кузнецов, Д. Р. Закиров, Ю. Ю. Крикуха // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Том 8 № 2. – С. 76-87. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

10. Кузнецов, А. С. Психологическая подготовка в спортивной борьбе / А. С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Том 7 № 2. – С. 72-84. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/26.html>.

11. Камалиева, Г. А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей : дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Камалиева. – Набережные Челны, 2012. – 122 с.

References

1. Babanskii Yu. K. *Optimizatsiya uchebno-vospitatel'nogo protsessa* [Optimization of educational process]. Moscow, Education, 1982, 127 p. (in Russian).

2. Gogunov E. N. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Psychology of physical education and sport], Moscow, Academy, 2004, 288 p. (in Russian).

3. Golovina T. V. *Psikhologiya upravleniya v sporte* [Psychology of management in sports], Omsk, Publishing house Sibgufk, 2011, 188 p. (in Russian).

4. Malinowski S. V. *Modelirovanie takticheskogo myshleniya sportsmena* [Modeling of tactical thinking athlete]. Moscow, Physical culture and sport, 1981, 192 p. (in Russian)

5. Kamaliev G. A. A model of volleyball players training to overcome obstacles and difficulties that unexpectedly arise in competitive activities. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2011, vol. 6, no. 2, pp. 38-44. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/30.html>.

6. Tyukov A. B. The Control of female volleyball players (17-20 Years-Old) Movements. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological

and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2015, vol. 10, no.3, pp. 159-167. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/236.html>. DOI 10.14526/01_1111_42.

7. Aftimichuk O. E., Kuznetsova Z.M. The importance of rhythm in the system of vocational educational and sports training. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2015, vol. 10, no. 2, pp. 28-38. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04.

8. Kudryashov E. V., Panachev V.D. The model of young volleyball players physical preparedness. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2015, vol. 10, no. 2, pp. 59-63. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/161.html>. DOI 10.14526/01_1111_08.

9. Kuznetsov S. A., Zakirov D.R., Yury Krikukha The Greco-roman style wrestlers training individualization with different types of temperament. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2013, vol.8 no. 2, pp. 76-87. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

10. Kuznetsov A. S. Psychological training in sport wrestling. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2012, vol.7, no. 2, pp. 72-84. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/26.html>.

11. Kamaliev G. A. *Formirovanie psikhicheskoi gotovnosti yunikh voleibolistov k preodoleniyu sorevnovatel'nykh prepyatstviy i trudnostei* [The Formation of young volleyball players mental readiness to overcome competitive obstacles and difficulties]. Candidate's thesis. Naberezhnye Chelny, 2012, 122 p. (in Russian).

Подано: 24.11.2016 г.

Принято: 27.11.2016 г.

Камалиева Галина Александровна – кандидат педагогических наук, доцент ГБОУ ВО «Альметьевский государственный нефтяной институт», ул. Ленина, дом 2, Альметьевск, Россия, 423450, E-mail: kam_gala@mail.ru