

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-наглядное издание
Годунова Н.И., Колодяжная Е.В.



Воронеж 2023

«Психологическая подготовка в волейболе»/ Н.И. Годунова, Е.В. Колодяжная, – Воронеж: ВГАС, 2023. – 20 сл.

Рецензенты:

К.п.н., доцент кафедры ФКиС ВГУИТ, Крюкова О.Н.

К.п.н., доцент кафедры ТиМ СИ ВГАС, Ежова А.В.

Аннотация:

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса волейболистов. Результативность команды нередко зависит от эмоционального состояния и психологической устойчивости ее игроков. В учебно-наглядном издании представлен теоретико-обобщающий материал, рассматривающий вопросы влияния психологических аспектов на игровую активность и эмоциональное состояние волейболистов. Относится к учебной дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Волейбол)» и предназначена для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт».

Утверждено на заседании ученого совета ВГАС от «28» ноября 2023г.

Протокол № 4.

Введение

В настоящее время, чтобы соответствовать высоким спортивным стандартам и уровню профессионального мастерства, интерпретация соревновательной деятельности волейболистов становится неотъемлемой частью их успеха.

Биомеханика, теория спортивной тренировки и психофизиология играют важную роль в этом процессе. Особое внимание следует уделить психофизиологическим аспектам, поскольку спортсмены постоянно оказываются в ситуациях ограниченного времени, и им часто приходится принимать решения в ответ на неожиданные изменения ситуации.

Психологические аспекты игры

Что включают в психологические аспекты игры? Это, прежде всего, следующие составляющие игровой спортивной деятельности:

- Воображение и визуализация
- Гибкость и адаптация
- Управление стрессом
- Концентрация внимания
- Самоуверенность
- Постановка и контроль целей
- Мотивация и т.д.



«Быть психологически готовым, значит быть способным контролировать, регулировать собственные мысли, контролировать то, что происходит в сознании, чтобы эффективно использовать свои способности»



Дополнительные качества, которые характерны для игроков, обладающих психологической силой:

- сильная внутренняя мотивация, направленность мотивации на достижение цели;
- понимание различия между очками в игре (выигрышем или проигрышем) и своей личной спортивной формой;
- готовность учиться на своих ошибках, способность принимать критику;
- позитивный подход к себе и к игре;
- владение своими чувствами, спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты.
- принятие на себя ответственности за свою игру;
- в каждой игре проявление максимума своих возможностей.
- сосредоточенность;
- уверенность в себе;



У психологически сильного игрока, помимо выше сказанного, психологическая работа начинается с выходом на площадку и продолжается до финального свистка.



СТРЕСС, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИГРЫ

Первым ученым, изучавшим стресс, был Ганс Селье. Он установил, что на любой вид стрессора организм отвечает одинаковой адаптационной реакцией (ее точнее было бы назвать реакцией оперативной самоорганизации), т. е. стандартно – различна только степень сдвигов. Эта реакция развивается в несколько фаз (по Г. Селье)

ГАНС ГУГО БРУНО СЕЛЬЕ (1907-1986)



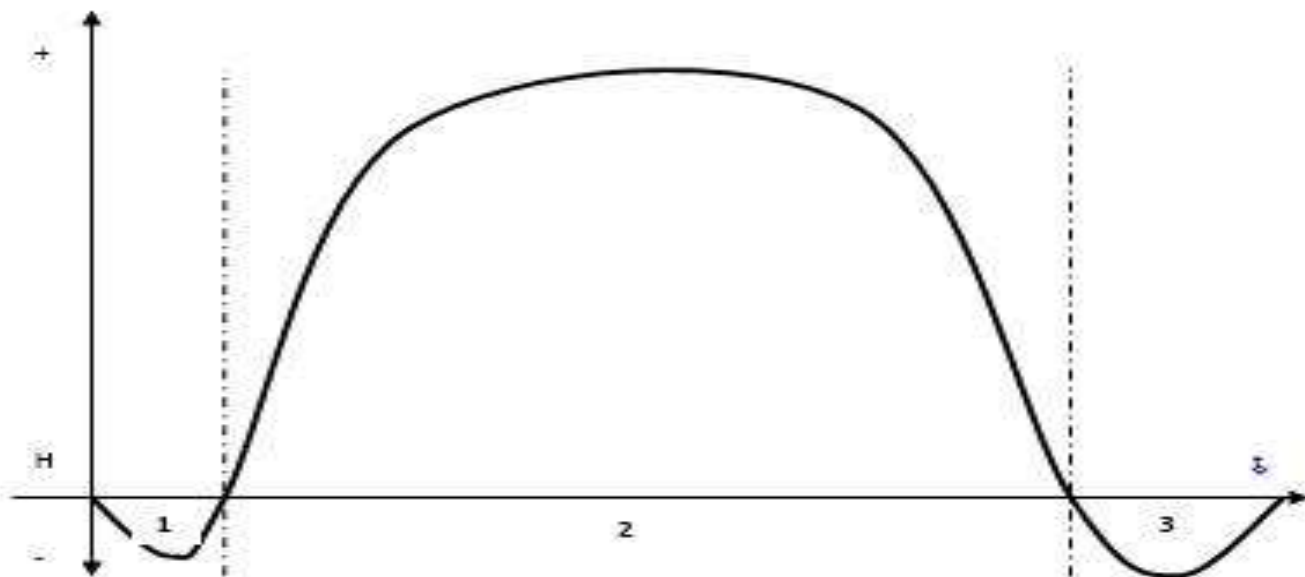
«Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то как Вы к этому относитесь».

- «Стресс – это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без терзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, некоторые виды деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса в «хорошей форме». Поэтому можно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него».

Г.Селье

1 фаза – фаза тревоги. Эта фаза характеризуется общей реакцией тревоги, вызываемой воздействием стрессора. Сопротивляемость организма снижается, человек находится в угнетенном состоянии. Уровень напряжения опускается ниже нормы. См. рис. 1, временная зона №1 по горизонтальной оси.

2 фаза – фаза сопротивления. Состояние тревоги постепенно заменяется реакцией адаптации систем организма на физиологическом уровне. Сопротивление организма стрессору возрастает и становится выше нормы. Эта фаза соответствует зоне времени, отмеченной цифрой 2 по горизонтальной оси.



На рис.1 схематично представлены фазы развития стрессовой реакции, где ось времени – горизонтальная, а на вертикальной оси отражен уровень эмоционального и физиологического напряжения организма человека.

3 фаза – фаза истощения. Наступает при длительном или относительно коротком, но очень сильном воздействии стресса. Энергия, используемая для активизации и поддержания реактивных сил организма, иссякает. Эта фаза укладывается в зону времени 3 по горизонтальной оси. Организм человека требует отдыха, который может наступить только в результате прекращения действия стрессора или изменения отношения к нему (когда ситуация больше не воспринимается как стрессор). Если этого не происходит, в организме могут начаться патологические изменения, имеющие порой катастрофические последствия для здоровья человека.

Применительно к спорту концепцию стресса ученые разрабатывали, прежде всего, для объяснения предстартовых состояний спортсменов. Было выяснено, что различный уровень реактивных сдвигов и фазовый характер развития реакции организма спортсмена на стрессор, каковым является предстоящее соревнование, определяют характер их состояний перед стартом.

<https://yandex.ru/video/preview/15694323047526816287>



Виды стресса

по длительности:

Кратковременный	Постоянный
Длится одну секунду: неудача при приеме нападающего удара или при приеме	Например: на протяжении одной игры или соревновательного сезона

по влиянию на спортсмена:

Отрицательный	Позитивный
Негативно влиять на спортивную форму	заставляет сильнее выкладываться на тренировках и соревнованиях

стрессовые ситуации мы создаем сами; они происходят от наших мыслей, воображения и ощущений!

Основной характеристикой волейбола, как и спорта вообще, является неопределенность. Никогда невозможно заранее знать финальный счет, при этом неважно, с кем вы играете, нельзя даже знать насколько хорошо вам удастся сыграть.

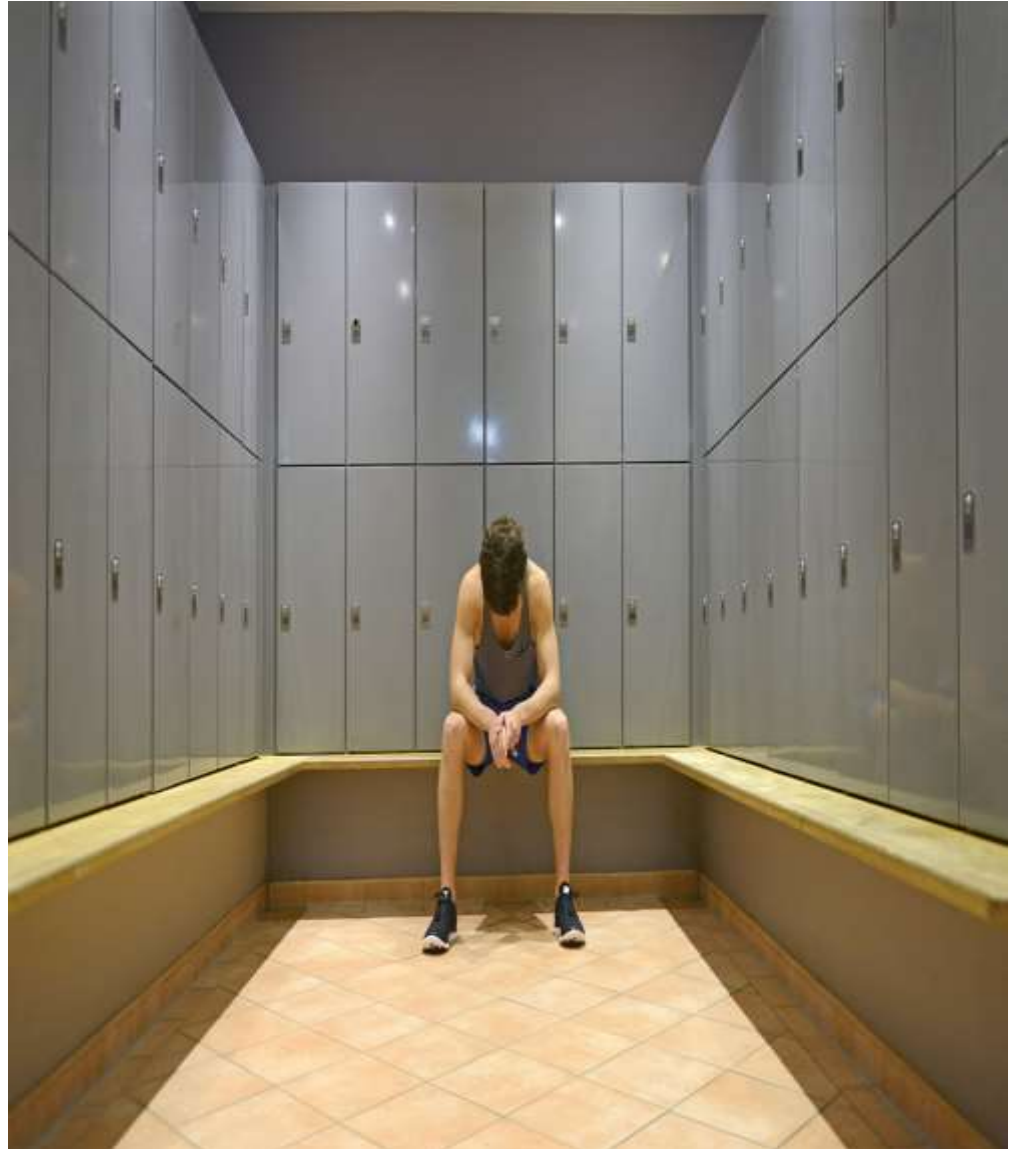


Если бы нам был известен счет с самого начала игры, то мы бы не испытывали никакого игрового напряжения.

Выбор реакции на стресс невелик, есть только два варианта:
борьба или бегство.

Признаки стресса до игры

- трудности при засыпании;
- с большим трудом удастся заниматься вещами, требующими концентрации –например, читать книгу;
- частое сердцебиение;
- понижается порог реакции, игрок легко раздражается;
- боли в желудке, чувство тяжести в животе, тошнота;
- усиленное потоотделение, частое мочеиспускание головная боль, сухость во рту;
- мышечные судороги



Признаки стресса на площадке (во время игры)

- Отсутствие концентрации – даже простейшие технические приемы ему трудно выполнить успешно.
- Ошибки в восприятии – неправильный расчет полета мяча и ошибки при выходе для встречи с мячом (по месту и по времени).
- Жестокость – грубые нарушения правил игры.
- Низкий порог реакции – игрок легко раздражается, кричит, ругается.
- Расстройства координации – отсутствие координации между глазами и движениями рук, ног, что мешает игре.
- Чувство тяжести в руках, ногах – даже до того, как игрок начнет движение, он чувствует, что ему тяжело двигаться, его скорость снижается, теряется гибкость.
- Чувство усталости – физическое и психологическое истощение с самого начала игры
- Игрок легко сдается – теряет надежду и не проявляет настойчивости
- Сбои дыхания и сухость во рту – ощущение нехватки воздуха, которое возникает не в конце игры, а иногда еще до первого касания с мячом.

Причины стресса

Для волейболиста самый мощный источник стресса заключен в нем самом. Можно говорить о таких факторах как:

- мысли игрока
- чувства игрока
- слова, которые мысленно повторяет игрок
- объяснения и определения, которые дает игрок в той или иной ситуации.



Внешние факторы стресса

Нельзя отрицать, что во многих случаях существуют внешние факторы, оказывающие давление на команду и/или отдельного игрока:

- Тренер – «Эта игра для нас очень важна». Эту фразу многие тренеры говорят довольно часто, пытаясь мотивировать команду, однако, к сожалению, часто этим вызывают только ненужный стресс.
- Установка президента и/или руководства команды – «вы должны выиграть, иначе будущее клуба\команды в опасности «... Еще одна фраза, призванная мотивировать волейболистов, но также приводящая к стрессу.
- Средства массовой информации и окружающая среда – включая журналистов и спортивных комментаторов, болельщиков, семью и т.д.



Стоящая перед игроками и тренером задача-это научиться контролировать стресс и регулировать его на подходящем уровне!

Для достижения этой цели надо уметь поддерживать стресс на таком уровне, который необходим для реализации потенциала игрока\команды, важно уметь контролировать уровень стресса, применяя следующие методы:

- Расслабление – техника, состоящая в том, чтобы отпустить свой ум и свое тело.
- Визуализация – использование в качестве инструмента психологической работы воображение.
- Контроль над своими мыслями.
- Планирование и анализ.



Проявление эмоций и их последствия в спортивном соревновании

Эмоция	Последствия ее проявления
Низкий порог реакции	побуждает игрока критиковать товарищей по команде, судью и прочее
Раздражение на тренера/соперника/товарищей по команде или на самого себя	подрывает возможность игрока концентрироваться, способность принимать решения и, в конечном счете, снижает качество игры.
Когда игрок бьет по мячу со злостью (при выполнении нападающего удар или подачи),	шансы, на то, что мяч попадет туда, куда игрок его посылает, не велики.
Отсутствие эмоционального контроля	может быть чувство чрезмерного счастья, мешающее концентрации
депрессия	снижает веру в себя
досада	приводит к чрезмерной грубости
Тревога или страх	Мешают способности концентрироваться, вашей уверенности в себе, и, разумеется, снижают возможности.

ВЫВОДЫ

Психология играет важную роль в волейболе и оказывает значительное влияние на спортивные результаты.

По результатам рассмотренного материала, можно сделать следующие выводы:

- Психологическое состояние спортсменов влияет на результат игры. На принятие решения на площадке и физическое исполнение могут повлиять мотивация, концентрация и уверенность.
- Психологическая подготовка помогает спортсменам управлять эмоциями. Во время игры игроки могут сталкиваются с различными эмоциональными состояниями, такими как стресс, нервозность, разочарования. Умение управлять своими эмоциями поможет спортсменам оставаться сфокусированными на игре.
- В командной игре коммуникация является важным аспектом.
- Психологическая поддержка команды может помочь выйти на новый уровень и достичь своих спортивных целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Юркина З.В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vo-vremya-provedeniya-sorevnovaniy-po-voleybolu>
2. Габибов А.Б. Психологическая подготовка в волейболе (Стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций) : Учебно-методическое пособие. – пос. Персиановский : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донской государственный аграрный университет", 2015. – 28 с. – EDN UABOZJ.
3. Сингина Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе. Методическое руководство / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. М. - 2013. 18 с.
4. Волейбол: теория и практика : Учебник / под ред. В.В. Рыцарев — Москва : Спорт, 2016. — 454 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2-V-2016. — URL: <https://book.ru/book/924177> — Текст : электронный.