

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

### **PSYCHOLOGICAL AND MORAL-VOLITIONAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS**

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные со спецификой психологической и морально-волевой подготовки волейболистов. Обосновывается специфика выбора средств и приемов по стабилизации эмоционально-волевого состояния игроков.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, морально-волевая подготовка, волейбол, соревновательная деятельность, средства психологической подготовки.*

***Annotation.** The article discusses issues related to the specifics of psychological and moral-volitional training of volleyball players. The specifics of the choice of means and techniques for stabilizing the emotional and volitional state of the players are substantiated.*

***Keywords:** psychological training, moral and volitional training, volleyball, competitive activity, means of psychological training.*

Успешность выступления спортсменов-волейболистов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимального напряжения психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена. Важно отметить, что именно психологический фактор играет решающую роль в напряженных поединках. Исследования ряда авторов указывают на высокую значимость психологической подготовки волейболистов в достижении поставленной цели на соревновании. Однако достаточно полного раскрытия содержания психологической подготовки в конкретных видах спорта, необходимого для тренеров, в данных источниках не обнаруживается.

Спортивная подготовка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств (физических и психологических), как отмечал В. М. Зациорский, «строится на общих научных основах формирования и развития двигательной

деятельности спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится» [1, с. 74].

Понятие «психологическая подготовка» Ч. А. Измайлов и А. М. Черноризов определяют как «систему психолого-педагогических воздействий, которые применяются с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них» [2, с. 55].

Такая подготовка помогает спортсмену создавать психологическое состояние, которое способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а также позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, таким как неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.

Существует два вида психологической подготовки спортсменов — общая и специальная. Общая подготовка направлена на развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности личности в данном виде спорта. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию и на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регулируется готовность к наилучшему выполнению определенных действий в конкретных условиях [3, с. 83].

К основным средствам психологической подготовки спортсмена С. В. Легоньков относит:

1. Идеомоторные упражнения — мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении.

2. Аутогенная тренировка — воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога.

3. Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность [4, с. 62].

По мнению Я. Мацудаира, «психологическая подготовленность спортсмена обеспечивает эффективную реализацию его технических,

тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке, повышение результатов в соревнованиях» [5, с. 77].

А. В. Беляева и М. В. Савина отмечают, что «для того чтобы обеспечить у спортсменов к моменту начала соревнования состояние психической готовности, необходимо включить в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической подготовки спортсмен может только в том случае, когда его воля, эмоции, мысль тоже вступят в борьбу. Каждое соревнование неповторимо, своеобразно по многим своим особенностям» [6, с. 115].

Нервно-психическую сферу волейболиста нужно готовить к каждому конкретному соревнованию (турниру, матчу). Содержание психологической подготовки включает в себя наиболее универсальные положения, которые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия предстоящего соревнования и индивидуальных особенностей спортсменов.

Реализация предсоревновательной психологической и морально-волевой подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач, для решения которых используются определенные психолого-педагогические воздействия. В первую задачу входит сбор достаточно широкой и достоверной информации об условиях соревнований и подготовленности соперника. Если такая информация доводится до игроков команды, то их нервно-психическая и морально-волевая сфера становится более устойчивой [7, с. 74]. Во вторую задачу входят сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена. Третья задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели. Содержание цели включает в себя то, чего хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Четвертая задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой устойчивой заинтересованности спортсмена в достижении намеченной цели. Пятая задача выражается в вероятностном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Исходя из имеющейся информации соревновательных целей и мотивов, разрабатывается детальная программа действия, в которой предусматриваются возможные неожиданности. В шестую задачу входит обучение спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки.

Также следует отметить эксперимент, проведенный на базе государственного учреждения физической культуры и спорта «Волейбольный

клуб «Минск» с целью определения эффективных способов психологической и морально-волевой подготовки волейболистов. В эксперименте приняли участие две взрослых мужских команды по волейболу. Исследуемую выборку составили 28 игроков. Возраст испытуемых — от 21 до 37 лет. Отметим, что данные обследуемые составили две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли волейболисты, психологическая и морально-волевая подготовка которых проходила по обычной программе, составленной тренером, ничем не отличающейся от общепринятой и утвержденной тренировки волейболистов. Контрольная группа, в свою очередь, состояла из игроков, занимающихся по специально разработанной программе психологической подготовки.

Оценка психологической и морально-волевой подготовленности волейболистов производилась с помощью следующих методик: методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин) и методика социометрии Дж. Морено.

Работа по психологической и морально-волевой подготовке волейболистов велась в двух направлениях: преодоление тревожных состояний и сплочение команды. Работа по преодолению тревожности осуществлялась на основе методики обучения навыкам контроля при повышенной тревожности, которая является одной из форм поведенческой терапии. В этой связи был использован цикл занятий, направленных на снижение уровня личной и ситуационной тревожности спортсменов. Кроме того, был проведен цикл занятий, направленных на сплочение команды.

До начала проведения эксперимента и реализации разработанной программы психологической и морально-волевой подготовки волейболистов были собраны первичные эмпирические данные (констатирующий эксперимент) показателей психологической подготовленности данных спортсменов. Результаты данного исследования показали, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе есть спортсмены с высоким уровнем как ситуативной, так и личностной тревожности. Что касается результатов социометрического исследования, то было выявлено, что, несмотря на то, что как контрольную, так и экспериментальную группу составляют игроки, имеющие статус «звезды» и «приемлемого», в обеих группах есть изолированные и непринятые волейболисты, что сказывается на сплоченности команд, их внутригрупповом благополучии. Так, уровень благополучия взаимоотношений (УБВ) — низкий как в контрольной, так и экспериментальной группе: контрольная группа — КВ = 38 %; экспериментальная группа — КВ = 34 %.

По истечении 2 месяцев, в течение которых был проведен эксперимент, предполагающий реализацию программы психологической и морально-волевой подготовки волейболистов, была проведена повторная диагностика спортсменов контрольной и экспериментальной групп, которая доказала эффективность программы. Оценка различий между показателями личностной и ситуативной тревожности контрольной и экспериментальной групп до и после реализации программы психологической и морально-волевой подготовки волейболистов отражена в таблице 1.

**Таблица 1 — Результаты сравнительного анализа показателей личностной и ситуативной тревожности контрольной и экспериментальной групп до и после реализации программы психологической подготовки волейболистов к соревновательной деятельности**

	$U_{\text{эмп}}$	$U_{\text{кр}}$		N
		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	
Контрольная группа				
Ситуативная тревожность	5,5	1	4	14
Личностная тревожность	7	1	4	
Экспериментальная группа				
Ситуативная тревожность	0	1	4	14
Личностная тревожность	0	1	4	

Из таблицы 1 видно, что критическая точка  $U_{\text{кр}}(0,05) > U_{\text{кр}}(0,01)$ , а  $U_{\text{кр}} > U_{\text{эмп}}$ , в связи с чем различия исследуемых показателей личностной ( $U_{\text{эмп}} = 7$ , при  $p \leq 0,05$ ) и ситуативной ( $U_{\text{эмп}} = 5,5$ , при  $p \leq 0,05$ ) тревожности в контрольной группе волейболистов до и после проведения эксперимента не существенны.

Что касается экспериментальной выборки, то там критическая точка  $U_{\text{кр}}(0,05) > U_{\text{кр}}(0,01)$ , а  $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$ , в связи с чем различия в показателях ситуативной ( $U_{\text{эмп}} = 0$ , при  $p \leq 0,05$ ) и личностной ( $U_{\text{эмп}} = 0$  при  $p \leq 0,05$ ) тревожности в экспериментальной группе волейболистов до и после реализации программы существенны. Так, можно сделать вывод об эффективности разработанной программы.

Что касается результатов повторного социометрического исследования, то они представлены в таблице 2.

**Таблица 2 — Результаты социометрического исследования  
контрольной и экспериментальной групп**

	Звезды	Принятые	Непринятые	Изолированные
Контрольная группа				
Констатирующий этап	22 %	49 %	22 %	7 %
Контрольный этап	22 %	56 %	22 %	7 %
Экспериментальная группа				
Констатирующий этап	22 %	56 %	22 %	7 %
Контрольный этап	22 %	66 %	12 %	0 %

Из таблицы 2 видно, что статусные роли игроков в контрольной группе после проведения эксперимента не изменились, в экспериментальной повысился ролевой статус игроков. В данной команде по-прежнему есть изолированные и непринятые волейболисты. Кроме того, в контрольной группе уровень благополучия взаимоотношений также остался низким. Что касается игроков из экспериментальной группы, то в ней после реализации программы не было выявлено «изолированных» игроков, кроме того увеличилось число принятых игроков в экспериментальной группе. Данные результаты позволяют говорить об увеличении сплоченности команды.

Обобщив вышесказанное, можно заключить, что систематическая психологическая и морально-волевая подготовка волейболистов способствовала снижению ситуативной и личностной тревожности спортсменов-волейболистов, а также повысила уровень благополучия взаимоотношений в команде.

#### **Список основных источников**

1. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики / В. М. Зацiorский. — М. : ФиС, 2018. — 200 с.
2. Измайлов, Ч. А. Психофизиологические основы эмоций / Ч. А. Измайлов, А. М. Черноризов. — М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2019. — 72 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 2019. — 808 с.
4. Легоньков, С. В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов / С. В. Легоньков. — Смоленск : СМГУиПРС, 2020. — 96 с.
5. Мацудайра, Я. Волейбол: путь к победе / Я. Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто. — М. : Физкультура и спорт, 2019. — 104 с.

6. Волейбол / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М. : Физкультура, образование и наука, 2017. — 368 с.

7. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2015. — 412 с.

УДК 378

*А. Е. Игнатович*

*доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
Могилевского института МВД,  
кандидат исторических наук, доцент*

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ВИЗУАЛЬНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ИСТОЧНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА**

### **CLASSIFICATION OF VISUAL HISTORICAL SOURCES IN THE EDUCATIONAL SPACE OF A NON-PROFILE UNIVERSITY**

***Аннотация.** Автор рассматривает классификации визуальных источников и наглядных учебных материалов. При сходстве критериев классификаций отмечается большая практическая направленность и детализация именно наглядных средств обучения. Объединяет их понятие «визуального образа». В непрофильном вузе наглядность позволяет создать первичный визуальный образ. Этот образ необходимо уточнить и углубить с помощью элементов источниковедческих методов как основы формирования визуальной грамотности.*

***Ключевые слова:** визуальный поворот, визуальный исторический источник, наглядные средства обучения, высшая школа, непрофильный вуз.*

***Annotation.** The author considers the classifications of visual sources and visual learning materials. It is noted that while the criteria of the classifications are similar, it is the visual teaching aids that are more practically oriented and detailed. The author is united by the notion of «visual image». In a non-profile university, visualization allows creating a primary visual image. This image should be clarified and deepened using elements of source methods as the basis for visual literacy formation.*

***Keywords:** visual turnaround, visual historical source, higher education, non-profile university, visual learning tools.*

Важной особенностью научного исторического познания является изучение прошлого на основе различных исторических источников.