

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б Е Л Г У »)**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Кафедра теории и методики физической культуры

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ВОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011403
Цыбульник Полины Евгеньевны

Научный руководитель
доцент Жилина Л.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	6
1.1 Воля и волевая подготовка в спорте	6
1.2 Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1 Методы исследования.....	19
2.2 Организация исследования	19
ГЛАВА 3. МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБОБЩЕНИЕ.....	29
3.1. Объективные и субъективные трудности в волейболе	29
3.2. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе	31
3.3. Волевая активность волейболистов в процессе игровой деятельности	32
ВЫВОДЫ	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время волейбол достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одном уровне. Поэтому исход соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психическое состояние спортсменов (Ю.Н. Клещёв, 1983).

В процессе соревновательной деятельности спортсмен преодолевает препятствия различной степени трудности. Это всегда связано с проявлением специфических усилий, получивших название волевых. Проблема воли занимает одно из важных мест в психологии личности человека, а волевая подготовка – одно из существенных и обязательных сторон обучения и воспитания волейболистов.

Современный волейбол характеризуется также тем, что тренировки и соревнования проходят на фоне значительных эмоциональных и психических нагрузок, на фоне напряженной умственной деятельности, вызываемых стремительным темпом повседневной жизни, многообразием внешних раздражителей (Б.А. Вяткин, 1985).

Для того чтобы управлять формированием волевой готовности спортсменов, тренеры должны хорошо знать психологию личности, разбираться в вопросах самосознания, внимания, волевых усилий. Они должны не только сами хорошо знать эти вопросы и уметь формировать волевою готовность волейболистов, но и обучить их самостоятельно готовиться к ответственным стартам.

Проблема воли как фактора психологической надежности спортсменов многоаспектна, современна и вместе с тем малоизучена. Последнее объясняется, главным образом, несовершенством методов диагностики волевой активности, которые позволили бы оценить уровень волевых качеств спортсменов. Для этой цели чаще всего применяются методы анкетного

опроса, где испытуемые оценивают себя и друг друга по определенному набору волевых качеств. Принимая во внимание положительные стороны данных методик, необходимо отметить тот недостаток, что получаемая информация чаще всего субъективно искажена процедурой использования прямых вопросов. В настоящей работе предпринята попытка исследования волевых качеств в условиях соревновательной деятельности.

Объект исследования: волевая подготовка квалифицированных волейболистов.

Предмет исследования: средства повышения волевой активности квалифицированных волейболистов с применением аутогенной тренировки.

Цель работы состояла в разработке методики совершенствования процесса волевой подготовки волейболистов.

Задачи: 1) Изучить особенности волевой подготовки волейболистов.
2) Разработать методику волевой подготовки волейболистов.
3) Изучить влияние разработанной методики в процессе педагогического эксперимента.
4) Разработать практические рекомендации по улучшению волевой подготовки волейболистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- метод анализа литературных источников;
- метод педагогического наблюдения;
- метод анкетирования;
- метод педагогического эксперимента.

Гипотеза: предполагалось, что использование аутогенной тренировки как средство повышения волевой активности у квалифицированных волейболистов позволит повысить результаты их соревновательной деятельности.

Новизна исследования состоит в том, что в процессе саморегуляции волевая подготовка квалифицированных волейболистов оказала положительное воздействие на их подготовку к предстоящим соревнованиям.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученная информация позволяет определить уровень волевых качеств, характер и содержание их проявлений. Внедрение разработанной методики в тренировочный процесс квалифицированных волейболистов позволило повысить степень их волевой подготовки. Предложенная методика может быть использована тренерами в СДЮШОР и волейболистами высших разрядов.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Воля и волевая подготовка в спорте

Большую роль в разработке проблемы воли сыграли работы спортивных психологов А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, О.А. Черниковой и др. Ими разработаны характеристики различных волевых качеств, даются рекомендации по воспитанию воли спортсменов. Так по П.А. Рудик [35], важнейшей особенностью волевых действий является их связь с движением. В психологической структуре волевых действий он выделяет побуждение к действию, представление цели, средств, намерение, решение, волевое усилие, выполнение принятого решения. Специфику волевых усилий автор связывает с особенностями тех трудностей, для преодоления которых они предпринимаются.

Большое внимание в разработке теории воли и волевой подготовки в спорте уделяется в работах А.Ц. Пуни, в которых автор раскрывает структуру волевых проявлений личности и ее интеллектуальные, эмоциональные и операционные компоненты, показывает необходимость изучения препятствий в конкретной спортивной деятельности для разработки методики волевой подготовки [31, 32, 33].

П.А. Рудик так определял волю: “Воля человека проявляется в преднамеренных действиях, направленных на достижение сознательно поставленных целей. Она состоит в сознательном регулировании человеком своей деятельности, предлагает овладение и управление собственным поведением”.

Проблема воли является не только одной из сложнейших, но и, как считал А.С. Макаренко, значимой проблемой в процессе воспитания [21].

Современная психология, опираясь на философию диалектического материализма и достижения отечественных физиологов при изучении механизмов произвольного поведения, в настоящее время вплотную подошла к экспериментальному раскрытию различных психологических явлений [12].

Тем не менее, в нашей научной литературе различные вопросы воли ставились и рассматривались в основном в педагогическом плане [1, 13, 42].

В первую очередь важно остановиться на понятии “воля”. Это нужно, тем более что до сих пор, несмотря на значительные успехи в разработке вопросов воли и общих ее методологических основ, нет единого взгляда на ее природу.

В целом в ряде работ по психологии [29, 30, 31, 38, 40], носящих общетеоретический характер, по-разному излагаются различные вопросы воли.

Почти все авторы при характеристике воли подчеркивают ее сознательный, целенаправленный характер. Ими указывается на то, что воля проявляется в действиях, связанных с преодолением препятствий различной степени трудности, что наиболее характерным моментом волевой деятельности человека является волевое усилие, которое необходимо для преодоления различных трудностей [14, 15, 16, 23, 33, 37].

Смысл действий задается внешними человеческими потребностями, которые и являются определяющими при выборе волевого действия. “Рядом с волей всегда стоит, определяя ее какой-нибудь нравственный мотив в форме страстной мысли или чувства... Воля - не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением - это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения” - писал Сеченов И.М.

Произвольные действия человека приобретены мотивами осознанно и всегда устремлены, чтобы достичь цель, которую поставил перед собой, тесно взаимодействуя со словесным мышлением а также проявляясь при максимальной работе мозга, порождаемого деятельностью второй сигнальной системы [19, 25, 36].

По мнению Г.С. Костюка [20], особенности присущи и собственно волевым действиям, но последние имеют и свою специфику: они направлены на достижение сознательно поставленных целей и связаны с преодолением

трудностей на пути к их достижению. “Произвольные действия характеризуются тем, что они осуществляются в обычных условиях, т.е. в условиях неизменности прочно установившихся стереотипов, отсутствия трудностей. В отличие от этого собственно волевые действия осуществляются в ситуации перестройки стереотипов, т.е. в непривычных новых условиях, при наличии трудностей” [20, 34].

Характеризуя волевые действия, можно сказать, что они являются качественно высшим проявлением произвольных действий человека, активности его сознания.

В современной психологии до сих пор остается неразрешенным вопрос о функциональном взаимоотношении мотива и воли. Представляется наиболее целесообразным рассматривать мотив как побудительную детерминанту воли, в которой воплощено ее содержание, а саму волю - как функцию организации трудной деятельности, которая обуславливает ее начало и исполнение. С возникновением волевых действий соответствующий мотив включается в их структуру и способствует дальнейшей стимуляции этих действий, порождая промежуточные цели [5, 21].

Важным источником возникновения мотивов волевой деятельности является осознание общественных потребностей и ценностей.

На основании опыта волевой деятельности и потребностей в самоутверждении, самореализации и самосовершенствовании формируются непосредственные мотивы волевой деятельности, когда препятствия начинают обладать “притягательной силой”, риск становится приятным [20]. Такая детерминация волевых проявлений характерна для спорта.

Мотивация волевой деятельности, интегрируясь с притязаниями, самооценкой, системой информационных процессов, порождая стенические эмоции (уверенность, возбуждение, азарт и т.п.), способствует возникновению состояния волевой готовности к экстремальной деятельности, в частности, к соревновательной.

Исходя из описанных выше положений можно считать, что для волевых действий в отличие от произвольных, характерно наличие и сильного мотива к определенной деятельности, и волевых усилий, способствующих преодолению трудностей, которые препятствуют достижению определенных целей.

Воля, таким образом, - это и процесс, и действие, и состояние, и свойство личности. При этом в каждом из этих психических явлений она выполняет свойственную ей функцию сознательной регуляции деятельности и мобилизации возможностей человека [9,11,26].

В современной психологии еще недостаточно разработана проблема волевого преодоления трудностей. Волево преодоление трудностей характеризуется включением дополнительных регуляторных и мобилизационных процессов на уровне второй сигнальной системы. При этом важное значение имеет знание человеком различных приемов саморегуляции (отвлечение, переключение внимания, самовнушение, самоубеждение, самоприказы и т.п.).

Понятие “волевой процесс” конкретизировал один из ведущих исследователей психологии воли, профессор В.И. Селиванов [37], считая волевыми, прежде всего, те из преднамеренных психических процессов восприятия, внимания, памяти, которые характеризуются целенаправленностью и требуют волевых усилий. Первый уровень осуществляется на базе любого осознанного действия, не имеющего преград.

Следующий уровень – на этапе актуализации в осознании преград и применение к себе незначительного по времени волевого усилия, которое связано с противоречием стимулов, моментов выбора, его реализацией. Что является подходящей демонстрацией волевой активности: люди осознанно проявляют свои максимальные силовые качества, для преодоления трудностей на пути к успешному достижению цели. Произвольное внимание и волево усилие – показатели такой активности.

Завершающий этап – во время бесконфликтного поведения, здесь предыдущая осознанное проявление максимальных возможностей личности на фоне наивысших эмоций гарантирует заинтересованное преодоление преград без актуализации в сознании волевых усилий [2, 37, 22].

Суть волевой активности бывает разного уровня проявления и зависит от степени самостоятельности личности, которая проявляется при постановке её целей и задач. Если цель ставится самостоятельно, то мотивация волевой деятельности переходит в личную мотивационную установку, которая характеризуется желанием личности к устранению определённых преград на протяжении процесса достижения цели. Далее личная установка корректирует множественные качества волевой активности.

Если же цель ставится другими людьми (психологом, тренером), которую личность воспринимает в качестве внешней установки, то после её анализа человек или принимает её, или нет (зависит от совпадения целей и необходимости). Если личность принимает цель, то волевой механизм формирует соответствующую мотивацию. Затем она становится внутренней установкой. Итак, внешняя установка может перейти во внутреннюю, которая формирует волевую готовность личности для выполнения сложной деятельности [4].

А.Г.Ковалев [19] интересно говорил о выделении двух видов волевой активности, которые зависят от степени самостоятельности, проявляющейся в ней:

- 1) гетерономная волевая активность (волевая деятельность по приказу);
- 2) автономная волевая активность (волевая деятельность, возникающая на основе собственных потребностей человека).

А.Г. Ковалев отмечает, что работу по указанной установке можно назвать волевой, потому что индивид осуществляет её осознанно (понимает её необходимость, имеется чувство ответственности).

В.А. Плахтиенко [27] считает, что при воспитании волевых качеств спортсменов их необходимо направлять на совершенствование эмоционального, исполнительного, познавательного компонентов воли.

Чтобы совершенствовать познавательный компонент, необходимо постоянно увеличивать объём специальных и общеобразовательных знаний и умственной активности на протяжении спортивной подготовки.

А для развития эмоционального компонента необходимо обучить спортсмена, чтобы он в принятии решений и их исполнении пользовался приёмами самомотивирования. Сначала лучше сочетать мотивирующее воздействие тренера с самомотивированием спортсменов, а затем чаще использовать их самостоятельную мотивационную активность. Необходимо, чтобы спортсмены умели целенаправленно у себя вызывать действительные переживания, для начала, нравственных чувств в трудных условиях [3, 6, 8, 18, 24].

1.2. Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению

Ранние позитивные положения о волевом усилии были описаны Селивановым В.И. [37]. Он представлял волевые усилия, как признак любого волевого действия, считая, что “следует резко отличать волевой процесс с его центральным фактором, волевым усилием, от более общего понятия психической активности, которое входит во все без исключения душевные процессы”.

В целом ряде работ по психологии [14, 15, 30, 31] авторы по-разному характеризуют волевые усилия. Но почти все они отмечают их активный, сознательный характер и связывают их проявление с преодолением препятствий различной степени трудности.

Ряд авторов [10, 14, 15, 30, 31] проявление волевых усилий связывают с сознательной мобилизацией возможностей человека. Волевые усилия рассматриваются в основном лишь как фактор, обуславливающий реализацию возможностей человека в физических видах деятельности,

упуская при этом анализ их организующей, регулирующей функции. Другие психологи [9, 12, 23, 37] проявление волевых усилий связывают с активной саморегуляцией личности в плане эффективного самоуправления, выбора оптимальных мотивов. При этом, анализируя в основном лишь организационную функцию волевых усилий, они недооценивают их функцию мобилизации и реализации возможностей человека.

Таким образом, можно предполагать, что волевые усилия - это резервный энергетический и высший регуляторный фактор в любой сфере деятельности человека, и в спорте в частности.

Волевые усилия не сводятся к силе потребностей и мотивов. Усилие как психическое напряжение при решении трудной задачи может быть непреднамеренным (в этом случае оно правомерно отождествляется с исходной или уже преобразованной мотивацией) и преднамеренным, т.е. сознательно направленным на усиление одних мотивов и ослабление других, на преодоление трудностей при исполнении действия. Это и есть волевое усилие, составляющее важнейший компонент воли человека [30, 31].

Основой волевых усилий являются осознанные мотивы выполняемой деятельности, которые выполняют содержательную, направляющую, стимулирующую функцию. Сами же волевые усилия выполняют организующую, управляющую, реализующую функцию. Осознанные мотивы не всегда обуславливают проявление волевых усилий. Это зависит от уровня развития у человека соответствующих волевых способностей и осознания необходимости выполнять определенную деятельность, связанную с преодолением трудностей. При этом важное значение имеют наличие соответствующих навыков практической деятельности, развитие способности к самостимулированию с применением различных приемов самовнушения, самоубеждения, самоприказов.

Мотивационной детерминации волевых усилий благоприятствуют определенные эмоциональные состояния – уверенности, готовности,

мобилизованности, возбуждения, возникающие на основе актуализации соответствующих мотивов достижения и притязаний личности.

В современной психологии имеется ряд работ, раскрывающих положительное влияние сильной мотивации на эффективность выполнения различных действий человека [9, 36]. Но проблема влияния различной силы мотивации на эффективность волевых усилий, к сожалению, еще не разработана. Учитывая, что навыки преодоления трудностей в привычных видах деятельности у человека хорошо развиты, можно лишь предположить следующее: в преодолении человеком трудностей, соответствующих основным трудностям его профессиональной деятельности, между силой мотивации и эффективностью волевых усилий может существовать прямая зависимость [24, 30, 34, 40]. Если считать, что воля является свойством личности, то можно ожидать зависимость волевых проявлений от индивидуальных особенностей человека, и, в первую очередь, от самосознания (от особенностей самооценки). Поэтому можно предположить, что проявление волевых усилий зависит от индивидуальных особенностей человека (темперамента, возраста, вида спортивной деятельности, уровня спортивного мастерства).

Волевые усилия являются фактором, который обеспечивает управление процессами психики в нетипичных соревновательных условиях. Ещё они пошагово помогают в формировании различных аспектов спортивной деятельности.

Когда поставили цель, волевые усилия организуют сложные процессы планирования последующих соревнований, подбирают эффективные тактические методы и средства. Когда приступили к реализации цели, волевые усилия мобилизуются, тем самым формируют волевою готовность к нетипичной работе. Потом они начинают организацию и выполнение этой работы и поддерживают нужный уровень мобилизации, осуществляют самоконтроль, изменяют при необходимости трудные операции волевых действий. Также если возникают преграды, волевые усилия стимулируют

работу при помощи самоубеждения, самовнушения, самоприказов. [37, 39, 40, 42].

Проявляя волевые усилия, спортсмену необходимо сознательно предвидеть реальность достижения своих результатов. Высокой эффективности волевые усилия могут достичь лишь в том случае, если они подчиняются целям разного уровня. Когда высокоперспективные цели (стать чемпионом России) являются определением устойчивости проявления волевых усилий, а цели ближайшие (выполнить очередной разряд) начинают стимулировать интенсивность их проявления. Здесь же вместе с целями и мотивами имеет место быть и волевая установка, готовность к проявлению волевых усилий. Она корректирует волевые действия и поддерживает готовность к преодолению преград, способствуя необходимости принять важные решения в нетипичных соревновательных условиях.

Волевая установка формируется на основе объективной оценки спортсменом своих возможностей адекватно требованиям предстоящих соревнований и в соответствии с ее оценкой. Перед формированием волевой установки имеет место быть познавательно-прогностическая работа спортсменов, анализируя эмоционально-ценностные отношения к волейболу.

Момент наиболее активного деятельностного состояния сознания, который характеризуется единством исполнительной и побудительной сторон действия - проявление волевых усилий. А повышенная активность сознания является определяющим условием проявления волевых усилий [1, 2, 13, 14].

Обеспечивая творческую сторону спортивной деятельности, волевые усилия формируют мотивы, связанные с самосовершенствованием спортсмена и его развитием вместе с преобразованием себя и той действительности, которая его окружает.

Волевые усилия спортсмена, которые необходимы для реализации морально-этических мотивов и соотносятся с нравственными притязаниями, с самооценкой, с установками, актуализируют и помогают в формировании

таких свойств личности, как самоуважение, гордость, чувство собственного достоинства, совесть.

Они проявляются на основе самопознания, изучения своих возможностей, способов осуществления волевой деятельности. Волевые усилия выступают в качестве процесса самореализации спортсмена и в качестве ведущего средства, способствующего устойчивости его характера и развитию его лучших качеств. Регулярность в проявлении волевых усилий может вести к развитию интеллектуально – прогностической, мотивационно - эмоциональной, моральной и регуляторной сторон самосознания. Когда эта гармония нарушается, наблюдается неустойчивость волевой регуляции поведения.

По устойчивой направленности и особенностям готовности к проявлению волевых усилий судят о том, что разные волевые качества спортсменов сформированы. Установка на проявление волевых усилий, которая способствует реализации, поддержанию, формированию смыслообразующих перспективных целей, характеризует целеустремленность, ведущей стороной которой является волевая направленность [13, 14, 15].

Готовность к устойчивому проявлению волевых усилий характеризует такое волевое качество, как настойчивость.

Потенциальная возможность устойчивого проявления волевых усилий, способствующих преодолению трудностей, препятствующих реализации ближайшей цели, характеризует еще одно волевое качество - упорство.

Направленность на проявление волевых усилий, способствующих принятию объективных ответственных решений, несмотря на риск и опасность, связана с таким волевым качеством, как решительность.

Установка на проявление волевых усилий, способствующих принятию решений и их реализации в действиях, сопряженных с риском и опасностью, характеризует волевое качество - смелость.

Способность к проявлению волевых усилий, способствующих поддержанию психических и психомоторных процессов на необходимом уровне в экстремальных условиях в соответствии с поставленной целью характеризует такое волевое качество, как выдержка [25].

Готовность к волевым усилиям, способствующим эффективному управлению побуждениями, эмоциями и действиями в экстремальных условиях в соответствии с необходимостью, выступает как характеристика волевого качества - самообладание.

Направленность на волевые усилия, способствующие выработке оригинальных, оптимальных, своевременных решений и способов их осуществления в трудных условиях, связана с таким волевым качеством, как самостоятельность.

Таким образом, волевые качества не только проявляются, но и формируются через волевые усилия. Проявление волевых усилий в соответствии с особенностями преодолеваемых трудностей экстремальной деятельности способствует формированию соответствующих навыков волевой активности, а также формированию волевой направленности. Они, в свою очередь, являются основой волевых качеств.

Важными функциями волевых усилий спортсменов являются сохранение, поддержание и восстановление энергетического баланса организма. Иными словами, борьба с утомлением осуществляется определенными приемами саморегуляции, способствующими расслаблению, отвлечению, переключению внимания. В состоянии утомления у спортсменов наблюдается понижение эффективности, прежде всего, произвольных психических процессов. Включая волевые усилия, направленные на преодоление чувства усталости с помощью оптимальной организации регуляторных и мобилизационных процессов, спортсмен может поддерживать результативность своих действий на должном уровне, а в случае необходимости и повысить ее. Приемы волевой саморегуляции, подключаемые, например, в процессе соревновательной деятельности,

помогают спортсмену восстанавливать энергетические возможности организма [37, 39, 40, 41].

Волевые усилия обычно проявляются в действиях, связанных именно с максимальным проявлением психических и физических способностей спортсмена. В связи с этим, важным средством проявления и развития его волевых усилий становятся соревнования. Спортивная деятельность, предъявляя высокие требования к мобилизационным и регуляторным процессам, способствует развитию навыков волевой регуляции движениями, психомоторными и психическими процессами в экстремальных условиях. Она формирует готовность к проявлению волевых усилий, развивает потребность в их проявлении, создает механизмы волевой адаптации к стрессу.

Таким образом, обобщая обзор литературы, волевые усилия можно охарактеризовать как активное проявление сознания, направленное на эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека для успешного преодоления трудностей в процессе достижения его целей, подчиненных значимым мотивам. Для более же глубокого понимания особенностей волевых усилий спортсменов необходимы экспериментальные исследования, проведению которых препятствует отсутствие достаточно объективных методик, позволяющих исследовать волевые усилия в преодолении различных трудностей, отсутствие достаточно объективных концепций по проблеме трудностей.

Специфика волейбола накладывает определенный отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека – его восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображений, эмоций, морально – волевых качеств. Требования, которые предъявляет волейбол к спортсмену, трудности и препятствия – требуют специализированного развития тех или иных психических функций, развития волевых качеств, которые приобретают определенную конкретную специфику. Знание этих особенностей (психологических) поможет целенаправленно и планомерно

воспитывать эти психические качества и функции волейболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях [6, 7, 8, 9].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

- 1) метод анализа литературных источников;
- 2) метод педагогического наблюдения;
- 3) метод анкетирования;
- 4) метод педагогического эксперимента.

Для определения характеристики объективных и субъективных трудностей в волейболе, при разработке рекомендаций по воспитанию волевых качеств, мы использовали анализ литературных источников. А при определении уровня волевой активности и характеристики ее проявления, применялось анкетирование игроков мужской волейбольной команды “Белогорье-2” и кодовая запись ее игр.

2.2. Организация исследования

Мы предлагали опросник “Психологическая подготовленность” (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981), который предназначен для измерения 3-х факторов волевой подготовки волейболистов:

- 1) Устойчивости к стресс - факторам соревнований;
- 2) Умение произвольно контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль);
- 3) Способность к мобилизации и активации деятельности (волевая активность).

Содержание использованного опросника следующее.

Инструкция к опроснику

Ниже приведено 35 вопросов. На каждый вопрос можно дать 3 варианта ответа: а) да; б) не уверен или не могу ответить; в) нет.

Необходимо было ответить на вопросы следующим образом:

- 1) Вначале прочесть вопрос;

- 2) Выбрать один из трех предложенных вариантов ответа;
- 3) Написать на бланке для ответов соответствующую букву перед вопросом.

Отвечать на вопросы необходимо было искренне и как можно реже выбирать ответ б), потому что это фактически отказ от ответа.

- 1) Я способен контролировать технико – тактические действия во время игры.
- 2) Я быстро засыпаю накануне ответственных соревнований.
- 3) Бывает, что я боюсь проиграть начало партии.
- 4) Иногда я плохо сплю после интенсивных тренировок.
- 5) Считаю, что у меня мало спортивной злости.
- 6) Я владею методами регуляции дыхания перед игрой.
- 7) Проигрыш команды в начале первой партии может отрицательно повлиять на мои дальнейшие технико - тактические действия.
- 8) Я стремлюсь улучшать игру на каждом соревновании.
- 9) Я могу перед игрой последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища).
- 10) Я могу сконцентрировать волю перед игрой для предстоящей борьбы.
- 11) У меня появляется дрожание рук перед игрой.
- 12) Выходя на игру, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленных целей для данной игры.
- 13) Я много думаю о своих противниках накануне соревнований.
- 14) Я контролирую состояние техники в условиях спортивной борьбы.
- 15) Мне нравится тренироваться в команде по единому плану.
- 16) Мне нравится для проверки своих возможностей участвовать часто в соревнованиях.
- 17) У меня слабая воля к победе.
- 18) Я способен улучшать свою игру от тура к туру.
- 19) Считаю, что у меня хорошие бойцовские качества.
- 20) Я считаю свое предыгровое возбуждение чрезмерным.

- 21) Я стремлюсь полностью выполнять все запланированные упражнения.
- 22) Бывает, что я не могу заснуть накануне ответственной игры.
- 23) Я владею методами регуляции сердечной деятельности перед игрой.
- 24) Я способен в условиях соревнований вторую и последующие партии отыграть лучше первой.
- 25) Я много думаю о соревнованиях накануне.
- 26) Иногда я принимаю успокаивающие средства перед соревнованиями
- 27) Я стремлюсь выполнить каждое задание тренера.
- 28) Я владею приемами нормализации сна.
- 29) Присутствие на соревнованиях большого количества зрителей может отрицательно повлиять на мое выступление.
- 30) У меня сильно повышается пульс перед игрой.
- 31) Я склонен к решительным действиям в ходе соревнований.
- 32) Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные и повторяющиеся тренировочные упражнения.
- 33) Я всегда продумываю конкретный план выступления на предстоящем туре.
- 34) Я владею методами активной саморегуляции.
- 35) После неудачного выступления на туре у меня появляется желание прекратить занятия волейболом.

На вопросы анкеты, после предварительной беседы, давались письменные ответы на специальном бланке теми игроками “Белогорье-2”, которые принимали участие в соревновательной деятельности.

Для обработки вопросов анкеты на основании рекомендаций методического пособия “Оценка психологической подготовленности” (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981), мы применили ключ к опроснику и оценочные шкалы для определения показателей устойчивости к стресс – факторам, самоконтроля и волевой активности.

Оценки индивидуальных значений факторов получаем в два этапа:

а) вначале согласно ключу (табл. 2.1) подсчитывается число блоков по каждому фактору. При этом за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется по 2 балла, а за ответ “б” – 1 балл.

Каждый фактор, указанный в таблице (устойчивость к стресс – факторам, самоконтроль, волевая активность) имеет определенное количество вопросов. Номера вопросов, имеющие ответы “да” или “нет” указаны в графе “Характер ответа”. Из 35 вопросов ответов “да” по всем трем факторам – 20, а ответов “нет” – 15.

Таблица 2.1.

Ключ к опроснику “Психологическая подготовленность”

№	Название фактора	Характер ответа		Всего вопросов
		номер вопроса ”да”	номер вопроса ”нет”	
1.	Устойчивость к стресс - факторам	2,15,16,21,26	4,7,11,13,22,25,27, 29,30,35	15
2.	Самоконтроль	1,6,9,23,28,32,33	34	8
3.	Волевая активность	8,10,12,14,18,19 24,31	3,5,17,20	12
	Всего вопросов	20	15	35

б) затем смотрим по таблице 2.2 (факторные оценки) данные для анкетирования игроков по результатам набранных баллов.

В данной таблице приведены оценочные показатели для мужских команд по факторам волевой подготовки, которые определены в баллах и имеют соответствующий ранг (низкий, средний, высокий). 18 баллов по “устойчивости к стресс – факторам” – это низкий показатель, а 16 баллов по фактору “самоконтроль”, довольно высокий показатель для игрока команды мастеров.

Факторные оценки

№	Устойчивость к стресс - факторам	Самоконтроль	Волевая активность	Показатели
1.	1-18 баллов	1-7 баллов	1-16 баллов	низкий
2.	19-25 баллов	8-11 баллов	17-21 балл	средний
3.	26-30 баллов	12-16 баллов	22-24 балла	высокий

В связи с огромными физическими и психологическими нагрузками, которые переносят спортсмены, у них развивается состояние хронической усталости. Одна из главных причин ее возникновения – несвоевременное и недостаточное восстановление затраченных сил. Исследования Т. А. Аллика, Л. Д. Гиссена, А. В. Алексеева показали, что ни 30-минутный активный отдых сразу после тренировок, ни обычный сон такой же длительности не обладают восстановительным эффектом. А вот 15-минутная аутогенная тренировка восстанавливает силы до уровня, который был до начала тренировок, и улучшает психологическую подготовленность спортсменов. По мнению А. В. Алексеева аутогенную тренировку можно рассматривать как средство повышения эмоционально - волевой подготовки спортсменов. Она может уверенно использоваться спортсменами различного профиля как эффективное средство для психофизиологической подготовки [2]. Подобная тренировка проводится ежедневно (2 - 3 раза в день: после пробуждения, после тренировки, перед сном) в течение 1 – 1, 5 месяцев [1].

Для улучшения результатов волевой подготовки экспериментальной группы была применена методика аутотренинга. Игрокам было предложено в течение 1,5 месяцев (с 23 ноября 2017 года по 8 января 2018 года) мысленно произносить следующие формулы:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...

3. Мои руки полностью расслабленные... теплые...
неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные ... теплые...
неподвижные...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслабленное ... теплое...
неподвижное...
8. Моя шея расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет...
11. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (глубокого) покоя...
13. Моя голова светлая. . . свежая. . . лёгкая. . .
14. Моя голова полна приятными воспоминаниями о последней игре.
15. Снова и снова забитый мяч. . .
16. Я чувствую, что необходим своей команде. . .
17. Я ощущаю состояние полной удовлетворённости. . .
18. Состояние приятного (глубокого) покоя. . .

На неторопливое мысленное проговаривание всех 18 формул требуется 8 - 10 минут и всего лишь 4 - 5 минут на сокращенный вариант, состоящий только из 7 окончательных формул. Но и эти формулы по мере накопления опыта, можно свести к трем:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые...
неподвижные...
3. Состояние глубокого покоя...

Аутогенная тренировка проводилась игроками экспериментальной группы в течение 1,5 месяцев, 2 раза в день. По окончании серии данной тренировки проводилось повторное тестирование 8.01.2018 года.

Далее для определения уровня волевой активности и характеристики ее проявления нами была применена аналитико - кодовая запись соревновательной деятельности волейболистов, по которой фиксировались технико-тактические действия игроков «Белогорье-2» в Регулярном Чемпионате Молодёжной Лиги 2017-2018.

Приводим параметры и руководство для работы по аналитико-кодовой записи соревновательной деятельности волейболистов:

- 1) На строках 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5 и т.д. – записываются технико-тактические действия игроков «Белогорье-2» (как при своей, так и при подаче противника). Например: первую подачу подает команда «Белогорье-2». В строке 1.1 фиксируются технико-тактические действия исследуемой команды. подача командой «Белогорье-2» проиграна, естественно вторую подачу подает противник. Тогда уже все технико-тактические действия исследуемой команды фиксируются в строке 1.2 и т.д.

Для кодовой записи технико-тактических действий в строках 1.1; 1.2; 1.3; и т.д. использовались критерии оценки соревновательной деятельности игроков мужской волейбольной команды (таблица 2.4), которые нами применялись совместно с тренерским составом команды «Белогорье-2».

В таблице 2.3 представлено каждое техническое действие, которое имеет свою оценку от 0 до 5 баллов. Например: после нападающего удара игрок выигрывает очко, то за это действие игроку ставится оценка- “5”, а если при выполнении этого же элемента мяч летит в аут или попадает в сетку – то ставится оценка “0”. В аналитико-кодовой записи в строках 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 и т.д. под названием технического элемента (например: нападающий удар) пишется (11-5), это означает, что игрок под номером 11 после выполнения нападающего удара выиграл “очко”. Итак, первая цифра – номер игрока, вторая - оценка за выполнение технического элемента. Если под скобкой ставится символ “К”, значит разыгрывалась комбинация.

Критерии оценок соревновательной деятельности игроков волейбольной команды

Оценка	0	1	2	3	4	5
Подача		Подача в аут, сетку, с линии	Противник принял точно (разыграли комбинацию)	Прием не точен (была простая атака без комбинации)	Прием не точен (атаки нет)	Выиграно очко
Прием подачи	Нарушение расстановки	Подача не принята (потеряно очко)	Мяч принят не точно (атаки нет)	Прием не точен (атака без комбинации)	Прием точен	Прием точен (проведена комбинация)
Нападающий удар	Удар в аут, сетку	Мяч проигран после удара в блок	После н/у мяч в игре у противника	После н/у мяч в игре у себя	Выиграно очко(после выполнения н/у)	После выполнения н/у, выиграно очко
Защита, страховка	Не было попытки принять мяч,	Была попытка принять мяч, но проиграно очко	Не было попытки принять мяч	Попытка была принять мяч, но проиграно	Мяч в игре, но атаковать нельзя	Мяч в игре и можно атаковать

	(проиграно очко)		(потеряно очко)	очко		
Блок	Ошибка блокирующего, кот. привела к потере очка	Ошибка блокирующего, кот. привела к потере очка	Блок мяча не касался, но мяч в игре	Мяч смягчен блоком	Мяч выигран блоком, завоевано очко	Блоком выиграно очко

Продолжение таблицы 2. 3.

Оценка	0	1	2	3	4
Вторая передача	Ошибка связующего игрока, которая привела к потере очка	Передача на сторону противника	Передача не в темп	Передача на двойной блок	Передача на одиночный или разорванный блок
Тех. элемент	Подача	Прием подачи	Нападающий удар	Защита	Блок

Оценка	5
Вторая передача	Нападающий выведен без блока

Каждый волейбольный матч имеет свои особенности, сложность, напряженность.

Чем стабильнее показатели результативности спортсмена во встречах самой высокой напряженности, тем выше его ценность, весомость в коллективе, его надежность.

Определение показателей соревновательной деятельности игроков в различной степени напряженности матча дает тренеру объективную информацию о волевых проявлениях каждого волейболиста во время игры.

ГЛАВА 3. МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБОБЩЕНИЕ

3.1. Объективные и субъективные трудности в волейболе

Методы опроса, и изучения литературных источников, и анализ спортивной деятельности высококвалифицированных волейболистов позволили нам определить и дать характеристику объективных и субъективных трудностей в волейболе.

Всякое волевое действие связано с преодолением тех или иных трудностей на пути к достижению намеченной цели. Если таких трудностей нет, человек совершает действие бессознательно, автоматически. В процессе преодоления трудностей и развивается способность у человека к волевым проявлениям.

В психологии спорта принято деление трудностей на два вида – объективное и субъективное, что мы и сделали.

1. Объективные трудности – это трудности специфические для волейбола. Они одинаковы по своему характеру и качеству волейболистов, только происходит вариация по интенсивности соответственно нормативам, установленным для спортсменов определенного возраста, пола, квалификации и т.д. Без детального изучения этих трудностей, составляющих специфику волейболиста, не может быть правильно разработана методика волевой подготовки волейболиста [15].

Объективные трудности в волейболе многообразны и их можно разделить на следующие:

а) трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическим состоянием (большая физическая нагрузка, необходимость выполнять упражнения с максимальной быстротой, максимально длительно на фоне нарастающего утомления, проявлять максимальную силу, необходимость преодолевать сильные и острые болевые ощущения и т.п.);

б) трудности, связанные с технической подготовкой (необходимость высокой точности и координированности движений, точной и очень тонкой

регулировки движений, быстрого переключения с одних движений и действий на другие – переход от игры в защите к нападению и наоборот);

в) трудности, связанные с тактической подготовкой (необходимость быстрой и точной ориентировки в сложной и непрерывно меняющейся обстановке, необходимость быстрого и целесообразного реагирования и быстрой перестройки намеченных планов и решений и т.п.);

г) трудности, связанные с конкретными условиями волейбольной деятельности и обстановки, в которой проводятся соревнования (сильные посторонние раздражители – бурно реагирующие зрители, неудачная жеребьевка, неожиданные действия противника, собственные неудачи, травма, нарушения порядка проведения соревнования, судейства, непривычные размеры зала и окраска волейбольной площадки);

д) трудности, характерные в целом для спортивной деятельности, требующие волевых усилий, - большой объем и интенсивность тренировочной работы, повседневные длительные и систематические тренировки; неуклонное выполнение волейболистом режима; необходимость участия в большом количестве спортивных соревнований и т.п.).

2. Субъективные трудности – трудности, основу которых составляет личное (субъективное) отношение спортсмена к объективным трудностям волейбола, и к условиям тренировок и соревнований. Эти трудности имеют ярко выраженный индивидуальный характер и могут быть диаметрально различными у разных спортсменов. Их отличительная особенность – отрицательные эмоциональные состояния, снижение работоспособности и результативности. Наиболее часто встречаются следующие виды субъективных трудностей:

а) отрицательные предигровые состояния, выражающиеся у волейболистов или в сильном перевозбуждении (предигровая лихорадка) или в подавленности (предстартовая апатия);

б) неблагоприятные эмоциональные состояния во время игры;

в) неуверенность в своих силах, действиях;

г) различные формы страха – боязнь поражения, боязнь противника, боязнь ответственности, боязнь травмы и т.д.

3.2. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе

В результате анализа 23 партий с участием команды «Белогорье-2» мы получили следующие данные:

- 7% партий с большой степенью напряженности;
- 63% партий со средней степенью напряженности;
- 30% партий с малой степенью напряженности.

При изучении кодовой записи соревновательной деятельности волейболистов наиболее напряженные участки в партии (см. диаграмму) встречаются при счете от 20 до 25 очков, менее напряженные при счете от 0 до 5 очков, и самые низкие показатели напряженности от 5 до 10 очков, набранных командами.

На графике (рис 3.1) изображено изменение уровня напряженности в одной партии (x) от 0 до 25 очков.

Уровень напряженности партии

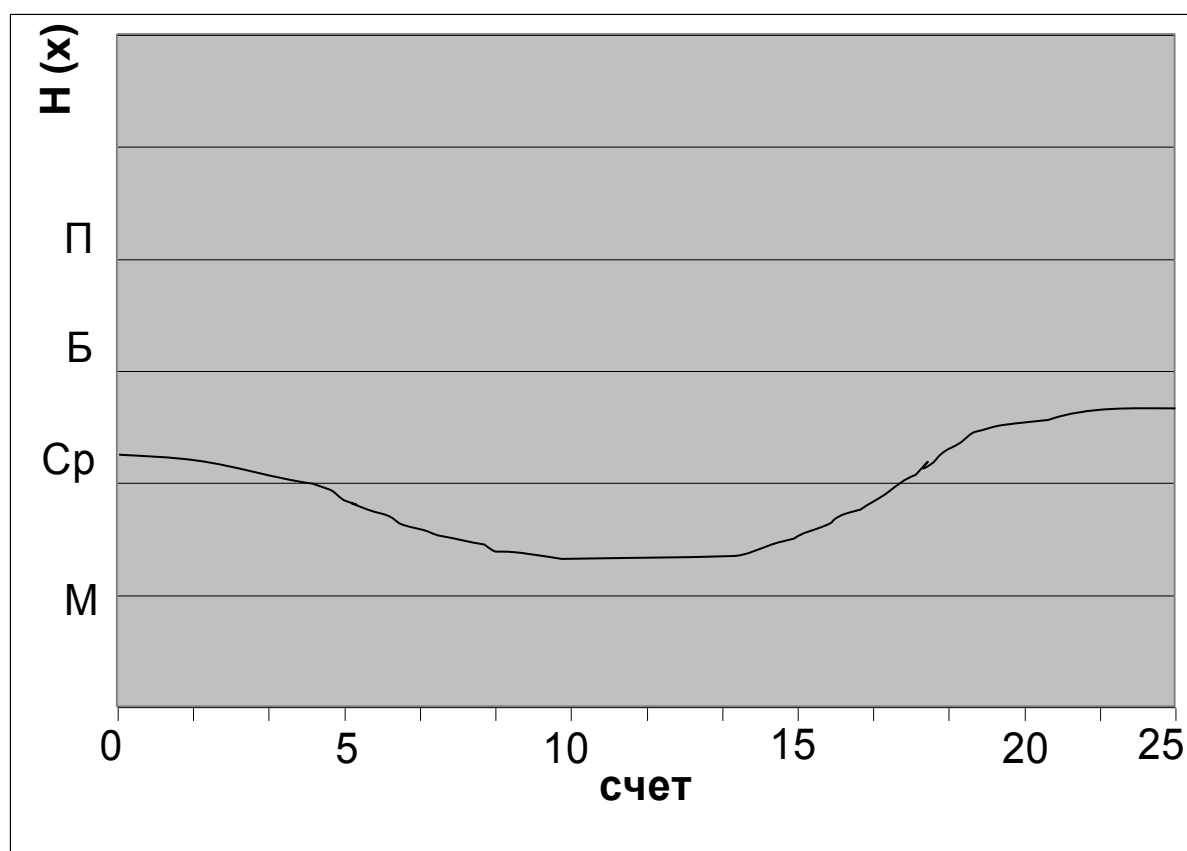


Рис. 3.1

- Н – уровень напряженности;
- Б – большая степень напряженности;
- Ср – средняя степень напряженности;
- М – малая степень напряженности;
- П – предельная степень напряженности.

3.3 Волевая активность волейболистов в процессе игровой деятельности

В результате анкетирования 9 волейболистов команды «Белогорье-2» принимавших участие в играх, по опроснику «Психологическая подготовленность» мы получили следующие данные (см. таблицы 3.1).

Результаты анкетирования волейболистов «Белогорье-2»
(экспериментальная группа)

Название Фактора (оценка в баллах)	Номер игрока								
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9
Устойчивость к стресс факторам	18 (н)	15 (н)	14 (н)	22 (с)	23 (с)	15 (н)	27 (в)	17 (н)	26 (в)
Самоконтроль	8 (с)	11 (с)	2 (н)	11 (с)	12 (в)	9 (с)	12 (с)	8 (с)	16 (с)
Волевая активность	20 (с)	21 (с)	14 (н)	24 (в)	21 (с)	15 (н)	23 (в)	16 (н)	22 (в)

Результаты анкетирования волейболистов «Белогорье-2»
(контрольная группа)

Название Фактора (оценка в баллах)	Номер игрока								
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9
Устойчивость к стресс факторам	17 (н)	15 (н)	15 (н)	22 (с)	23 (с)	15 (н)	27 (в)	17 (н)	26 (в)
Самоконтроль	8 (с)	11 (с)	2 (н)	11 (с)	12 (в)	10 (с)	12 (с)	8 (с)	16 (с)
Волевая активность	20 (с)	21 (с)	13 (н)	24 (в)	21 (с)	15 (н)	23 (в)	16 (н)	23 (в)

Примечание: цифра обозначает сумму баллов, набранных волейболистом по каждому из 3 фактов, а буквы (н; с; в) их значимость; т. е. н – низкий показатель; с – средний показатель; в – высокий показатель.

Таким образом, по обследованной выборке волейболистов “Белогорье-2”, мы вывели следующие процентные показатели:

Устойчивость к стресс - факторам

а) 22% игроков имеют высокие показатели по устойчивости к “стресс-факторам” соревнований.

Данная оценка свидетельствует о спокойствии, уравновешенности, уверенности в себе и в своих силах. Эти игроки хорошо переносят высокие нагрузки, охотно участвуют в соревнованиях, не падают духом при временных неудачах и неожиданных поражениях. Однако часто им не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не

склонны к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков, активно не стремятся к изменению своего поведения и характера.

б) 55% игроков с низкими оценками по данному фактору.

Основными особенностями таких спортсменов является слабая психическая устойчивость к трудностям спортивной жизни, повышенная впечатлительность, тревожность, ранимость. Они чрезвычайно чувствительны к любым неприятностям и неудачам, при том не столько к тем, что уже случились, а главным образом к тем, которые только предположительно могут произойти. Тревожные и беспокойные они ищут помощи и поддержки у тренера, врача и товарища по команде, бесконечно анализируют свои поступки, многократно проигрывают в уме различные варианты соревновательного поведения. Удачи и успехи не успокаивают, не снижают беспокойства, новые соревнования вызывают обострения и побуждение старых тревог и сомнений.

в) 23% волейболистов в команде со средними оценками по устойчивости к “стресс-факторам” соревнований.

Самоконтроль

а) 11% игроков имеют высокие показатели по фактору “самоконтроль”.

Такая оценка свидетельствует о собранности, организованности, целенаправленности поведения. Они хорошо осознают свои цели, продумывают способы их достижения, действуют планомерно и упорядоченно. От большинства волейболистов их отличает хорошее знание тактических приемов игры, приемов и навыков саморегуляции, сильных и слабых сторон своих противников. В исследуемой команде такие показатели по фактору “самоконтроль” у связующего игрока.

б) 12% волейболистов с низкими оценками по фактору “самоконтроль”. Это отражает слабую тактическую подготовленность, неорганизованность, разболтанность поведения. Именно для игроков такого склада характерны предстартовая несобранность и неупорядоченность. Они часто теряются, ведут себя непоследовательно, безалаберно, не умеют сосредоточиться,

составить хорошо продуманный план поведения на период соревнований или последовательно придерживаться такого плана, если он составлен для них тренером.

в) 77% игроков команды со средними показателями по фактору “самоконтроль”.

Волевая активность

а) 44% волейболистов с высокими показателями по фактору “волевая активность”. Данная оценка характерна для спортсменов смелых, решительных, уверенных и активных. Они хорошо чувствуют себя в условиях соревнований, не боятся ответственности, любят риск, не теряются при столкновении с неожиданными трудностями и обстоятельствами. Поступки их характеризует быстрота, независимость и решительность. Колебаний и сомнений не терпят, охотно идут на риск ради достижения поставленных целей, упорно преодолевают все препятствия, не отступают перед трудностями, решившись на какой-то шаг, стараются добиться победы любой ценой.

б) 33% игроков в команде с низкими оценками по данному фактору. Этим игроков отличает нерешительность, отсутствие упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, неумение оказать сопротивление сбивающим факторам соревнований. Робкие и безвольные, они стараются избежать рискованных ситуаций, уклоняются от личной ответственности, неожиданные события встречают с беспокойством, при необходимости самостоятельно принять ответственное решение чрезмерно колеблются, не могут решиться на что-то. Если же обстоятельства вынуждают их принять какие-либо решения, то подолгу оттягивают, не приступают к выполнению. Их результат на соревнованиях в значительной мере зависит от общей атмосферы в команде, от поддержки и внушения, оказываемых тренером и товарищами.

При анализе данных результатов анкетирования по опроснику “Психологическая подготовленность” мы определили следующую

закономерность, что у волейболиста три фактора волевой подготовки (устойчивость к “стресс- факторам”, “самоконтроль”, “волевая активность”) находятся на одном определенном уровне и не превышают друг друга более чем на один ранг. В показателях уровней доминирует сочетание как: низкий – низкий - низкий, низкий - средний-средний, средний – средний - высокий, высокий – средний – высокий.

В результате повторного анкетирования экспериментальной группы волейболистов команды «Белогорье-2» по опроснику «Психологическая подготовленность» после применения методики аутогенной тренировки были получены следующие результаты (таблица 3.3).

Таблица 3.3.

Результаты повторного анкетирования волейболистов
«Белогорье-2» (экспериментальная группа)

Название Фактора (оценка в баллах)	Номер игрока								
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9
Устойчивость к стресс факторам	20 (с)	17 (н)	16 (н)	24 (с)	25 (с)	17 (н)	29 (в)	19 (с)	26 (в)
Самоконтроль	10 (с)	13 (в)	4 (н)	13 (в)	14 (в)	11 (с)	14 (в)	10 (с)	16 (с)
Волевая активность	22 (в)	23 (в)	16 (н)	24 (в)	23 (в)	17 (с)	23 (в)	18 (с)	22 (в)

Во время просмотра кодовой записи игр мы выявили, если счет держится на одном уровне при равном количестве очков (1:1; 5:5; 10:10 и т.д.) в 90 случаях из 100 – проигрывает очко тот игрок “Белогорье-2”, у которого фактор “волевая активность” на один ранг выше одного или двух остальных факторов. Например: по фактору “волевая активность” у игрока высокий показатель, а по факторам “самоконтроль” и “устойчивость” – средние показатели.

Затем мы брали выборочно игрока с высокими и с низкими показателями волевой подготовки (по всем трем факторам) и на фоне партий с малой, средней и большой степени напряженности сравнивали технико-тактические действия данных волейболистов по трем блокам и в целом в каждой партии.

1) Первый блок партии: от 0 до 5 очков (набранных любой из противодействующих команд);

2) Второй блок партии: от 5 до 10 очков;

3) Третий блок партии от 15 до 25 очков (набранных любой из противодействующих команд).

Данные приводятся в таблицах 3.5, 3.6, 3.7, 3.8.

Таблица 3.4.

Оценка соревновательной деятельности волейболиста с низкими показателями по 3 факторам волевой подготовки в партиях с большой и средней степенью напряженности

Техн. Прием (оценка в баллах X)	счет			В среднем за партию
	От 0-5 очков	От 15-20 очков	От 20-25 очков	
Подача	31 балл «неуд.»	33 балла «удовл.»	30 баллов «неудовл.»	31 балл «неудовл.»
Прием	79 баллов	80 баллов	75 баллов	78 баллов

подачи	«удовл.»	«хор.»	«неудовл.»	«удовл.»
Нападающий удар	58 баллов «удовл.»	60 баллов «хор.»	56 баллов «неудовл.»	58 баллов «удовл.»
Защита, страховка	54 балла «неудовл.»	58 баллов «удовл.»	38 баллов «неудовл.»	50 баллов «неудовл.»
Блок	31 балл «удовл.»	35 баллов «хор.»	28 баллов «неудовл.»	31 балл «удовл.»

Оценка соревновательной деятельности волейболиста с высокими показателями по трем факторам волевой подготовки в партиях с большой и средней степенью напряженности

Техн. прием (оценка в баллах , X)	счет			В среднем за партию
	от 0-5 очков	От 15-20 очков	От 20-25 очков	
Подача	32 балла «удовл.»	32 балла «удовл.»	34 балла «удовл.»	32 балла «удовл.»
Прием подачи	В приеме подачи не участвовал			
Нападающий удар	60 баллов «хор.»	58 баллов «удовл.»	62 балла «отл.»	60 баллов «хор.»
Защита, страховка	58 баллов «удовл.»	56 баллов «удовл.»	60 баллов «хор.»	58 баллов «удовл.»
Блок	34 балла «хор.»	31 балл «удовл.»	35 баллов «хор.»	33 балла «хор.»

Оценка соревновательной деятельности волейболиста с низкими показателями по трем факторам волевой подготовки в партиях с малой степенью напряженности

Техн. прием (оценка в баллах , X)	счет			В среднем за партию
	от 0-5 очков	От 15-20 очков	От 20-25 очков	
Подача	30 балла «неудовл.»	34 балла «удовл.»	34 балла «удовл.»	32 балла «удовл.»
Прием подачи	78 баллов «удовл.»	80 баллов «хор.»	79 баллов «хор.»	79 баллов «хор.»
Нападающий удар	58,5 балла «удовл.»	61,5 балла «хор.»	60 баллов «хор.»	60 баллов «хор.»
Защита, страховка	55 баллов «неудовл.»	57 баллов «удовл.»	56 баллов «удовл.»	56 баллов «удовл.»
Блок	32 балла «удовл.»	35 баллов «хор.»	33 балла «хор.»	33,5 балла «хор.»

Оценка соревновательной деятельности волейболиста с высокими показателями по 3 факторам волевой подготовки в партиях с малой степенью напряженности

Техн. прием (оценка в баллах , X)	счет			В среднем за партию
	от 0-5 очков	От 15-20 очков	От 20-25 очков	
Подача	32 балла «удовл.»	32 балла «удовл.»	34 балла «удовл.»	32,6 балла «удовл.»
Прием подачи	В приеме подачи не участвовал			
Нападающий удар	62 балла «хор.»	60 баллов «хор.»	61балла «хор.»	61 балл «хор.»
Защита, страховка	56 баллов «удовл.»	56 баллов «удовл.»	58 баллов «удовл.»	58 баллов «удовл.»
Блок	34 балла «хор.»	33 балл «удовл.»	31 балл «удовл.»	32,6 балла «удовл.»

Обработка и анализ таблиц 3.5 – 3.8 дали следующие результаты.

Игрок с низкими показателями по трем факторам волевой подготовки, самые высокие (относительно) оценки соревновательной деятельности получил в середине (от 5 до 10 очков) партии с большой и средней степенью напряженности, хуже оценка проставлялась за начало партии с большой и средней степенью напряженности. А в партиях с малой степенью напряженности у данного игрока показатели соревновательной деятельности резко отличались от первоначальных оценок. Наибольшее число ошибок (технического брака) игрок делал в начале партии, а в середине и концовках партии показатели улучшались. Итак, чем выше уровень напряженности партии, тем ниже показатели соревновательной деятельности у вышеуказанного игрока.

У игрока волевого плана (с высокими оценками по трем факторам) более решительные и активные действия регистрировались в концовках партий с большой степенью напряженности, где накал борьбы двух команд требовал упорства и самоотдачи. Относительно неплохие показатели были в начале партии, которые потом снижались в середине вышеуказанных партий, а в партиях с малой напряженностью оценки имели относительно стабильный вид и не отличались колебательным движением. Значит у игрока с высокими волевыми качествами активизация соревновательной деятельности происходит на самых напряженных участках партий.

ВЫВОДЫ

1. Изучив литературные источники по вопросам волевой подготовки, определены объективные и субъективные трудности в игровой деятельности волейболистов, преодоление которых способствует эффективности соревновательной деятельности.

2. Для улучшения волевой подготовки волейболистов нами была разработана методика аутогенной тренировки, как показали результаты эксперимента – эффективная.

3. По команде «Белогорье-2» 22% игроков имеют высокие показатели по устойчивости к стресс – факторам, 23% волейболистов имеют средние показатели и 55% игроков низкие показатели, что дает тренеру ценную информацию по психическому состоянию игроков, и появляется возможность целенаправленного воздействия на управление процессом психологической подготовки.

Определены уровни показателей самоконтроля и волевой активности для каждого игрока. Высокий уровень составляет 11% и 44% соответственно, средний 77% и 23%, низкий 12% и 33%.

По факторам волевых проявлений (устойчивость к стресс – факторам, самоконтроль, волевая активность) определены доминирующие уровни психологической готовности игроков:

- а) низкий – низкий – низкий,
- б) низкий – средний – средний,
- в) средний – средний – высокий,
- г) высокий – средний – высокий.

4. Выявлено, что волейболисты, имеющие высокий рейтинг психологической готовности (в, г) наиболее активны и результативны в концовках партий, а игроки со средним и низким уровнем психологической готовности наиболее активны в играх в середине партий, но не активны в концовках партий.

5. Организация и проведение педагогического эксперимента позволило установить, что в экспериментальной группе были выявлены значительные улучшения волевой подготовленности (устойчивость к стресс - факторам, самоконтроль и волевая активность) волейболистов.

6. Проанализировав результативность игр команды “Белогорье-2” до и после применения нашей методики, мы убедились, что она дала положительную динамику. По статистике игр волейболистов после применения аутогенной тренировки мы наблюдали большее количество выигранных партий, чем до ее применения: 56% до применения методики, 78- после.

7. Следует отметить, что разработанная методика аутогенной тренировки была опробована нами в ходе педагогического эксперимента. Она показала достаточно высокую эффективность, тем самым позволяя тренерам использовать ее для повышения качества тренировочного процесса и результативности игр.

Выявленные психологические особенности игроков в соревновательной деятельности позволят тренерам команды целенаправленно воспитывать волевые качества волейболистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие практические рекомендации:

а) тренер должен воспитывать волю волейболистов не только во время тренировок и соревнований и не только средствами волейбола [7, 13, 15].

В воспитании воли волейболистов необходим тщательный индивидуальный подход, что требует конкретного знания особенностей личности каждого спортсмена. Прежде всего это касается отстающих сторон развития конкретных волевых качеств. Обязательным является знание условий деятельности, при которых обнаруживаются пробелы в развитии волевых качеств. Знание пробелов в развитии конкретных волевых качеств позволит четко планировать процесс волевой подготовки для каждого волейболиста, определить его содержание, подобрать соответствующие средства, приемы, методы [23, 27, 31, 37].

б) волевая подготовка волейболиста – повседневный систематический процесс, который осуществляется круглогодично, а не в каком-то периоде тренировки, например, только при подготовке к туру. Она не ограничивается системой воздействия со стороны тренера и спортивного коллектива. Она требует усилий самого спортсмена, направленных на самовоспитание воли. Самовоспитание воли, таким образом, представляет собой большую и ответственную часть волевой подготовки волейболиста.

Организуя самовоспитание, тренер должен заинтересовать своих учеников, убедить их в том, что они могут многое сделать для себя сами. Определенный интерес к самовоспитанию воли могут побудить книги, конкретные факты из жизни замечательных людей. Очень важно довести до сведения основные принципы, на которых строится самовоспитание спортсменов, а именно:

- для того, чтобы достичь любой цели, нужно, прежде всего, научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;

- следить за собой и всегда искать причины несовершенства своей деятельности, неудач и провалов, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть самым строгим судьей для себя самого.

Данные принципы должны распространяться на все стороны жизни и деятельности волейболиста, а не ограничиваться только спортивной.

в) для повышения эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса необходимо применять методы саморегуляции (аутогенная тренировка).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агишева Н. К. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов [Текст] / Н. К. Агишева, А. В. Алексеев. Под ред. А. Т. Филатова. - 1982. - 295 с.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть [Текст] / А. В. Алексеев. - М.: 1985. - 165 с.
3. Бикмухамедов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования [Текст] / Р. К. Бикмухамедов. - М.: 2003.
4. Бирюкова З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов [Текст] / З.И. Бирюкова. - М.: б.и. 1985.
5. Власов Ю. Себя преодолеть [Текст] / Ю. Власов. - М.: «Молодая гвардия», 1965.
6. Волейбол – Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.Г. Айриянца [Текст]. - М.: Фис, 1976.
7. Войцеховский С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Войцеховский - М.: ФиС, 1971.
8. Вяткин Б. А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях [Текст] / Б. А. Вяткин. - М.: Пермь, б.и. 1974.
9. Вяткин Б. А. – Умей побеждать, спортсмен. Советы психолога [Текст] / Б. А. Вяткин. - М.: Пермь, 1985.
10. Гордон С. М. Оценка психологической подготовленности спортсмена. Методическая разработка для слушателя [Текст] / С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский. - М.: 1981.
11. Данилина Л. Н. Проблема психологической надежности в спорте: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
12. Джамгаров Т. Т. Лидерство в спорте [Текст] / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. - М.: ФиС, 1983.
13. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов [Текст] / К. П. Жаров. - М.: ФиС, 1976.

14. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В. А. Иванников. - Изд-во: Питер, 2006. - 208 с.
15. Ильин Е. П. Психология воли [Текст] / Е. П. Ильин. - Изд-во: Питер, 2009. - 368 с.
16. Клевцов В. А. Техничко-тактическая и психологическая подготовка волейболистов [Текст] / В. А. Клевцов, Г. Я. Шипулин, Е. В. Воронин. - Изд-во: Белгород, 2016. - 328 с.
17. Клещев Ю. Н. Волейбол (сборник статей) [Текст] / Ю. Н. Клещев. - М.: ФиС, 1983.
18. Киселев Ю. Я. Использование результатов психологического контроля для индивидуализации подготовки спортсменов. В сб. «Средства и методы педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса» [Текст] / Ю. А. Киселев. - М.: 1983.
19. Ковалев А. Г. Психология личности [Текст] / А. Г. Ковалев. - М.: Просвещение, 1989.
20. Костюк Г. С. Психология [Текст] / Г. С. Костюк - М.: Киев; Радянская школа, 1990. – 395 с.
21. Макаренко А.С. Педагогические сочинения [Текст] / А. С. Макаренко. - Изд-во: АПН РСФСР, 1948.
22. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977.
23. Медведев В. В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена (Методические разработки для слушателей ВШТ) [Текст] / В. В. Медведев. - М.: 1988.
24. Немов Р. С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Общие основы психологии [Текст] / Р. С. Немов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС - 2004.
25. Озеров В. П. Психомоторные способности человека [Текст] / В. П. Озеров. - М.: Дубна – 2002.

26. Пилюян Р. А. Мотивация в спортивной деятельности [Текст] / Р. А. Пилюян. - М.: ФиС, 1984.
27. Плахтиенко В. А.. Надежность в спорте [Текст] / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. - М.: 1984.
28. Плахтиенко В. А. Психодиагностические методы [Текст] / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. - М.: 1979.
29. Плахтиенко В. А. Психология спорта высших достижений [Текст] / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. - М.: ФиС, 1979.
30. Попов А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных ВУЗов [Текст] / А. Л. Попов - 3-е изд. - М.: 2000.
31. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте [Текст] / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
32. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта [Текст] / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
33. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте [Текст] / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1985.
34. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат [Текст] / А. В. Родионов. – М.: 1983.
35. Рудик П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов «Теория и практика физической культуры» [Текст] / П. А. Рудик. - М.: 1970 № 10.
36. Столяренко Л. Д. Психология: Учебник для ВУЗов [Текст] / Л. Д. Столяренко. - М.: Питер - 2004.
37. Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. Автореферат дисс., докт. пед. наук. Институт философии, 1975.
38. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. - М.: Москва, 2001. – 287 с.
39. Филатов А. Т. Аутогенная тренировка в спорте [Текст] / А. Т. Филатов. - М.: 1986.
40. Черникова О.А. Психологическая подготовка [Текст] / О.А. Черникова. - М.: ФиС, 1965.

41. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте [Текст] / О. А. Черникова. - М.: ФиС, 1980.
42. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте [Текст] / Р. З. Шайхтдинов. - М.: ФиС, 1987.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты анкетирования волейболистов «Белогорье-2»
(экспериментальная группа)

Название Фактора (оценка в баллах)	Номер игрока								
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9
Устойчивость к стресс факторам	18 (н)	15 (н)	14 (н)	22 (с)	23 (с)	15 (н)	27 (в)	17 (н)	26 (в)
Самоконтроль	8 (с)	11 (с)	2 (н)	11 (с)	12 (в)	9 (с)	12 (с)	8 (с)	16 (с)
Волевая активность	20 (с)	21 (с)	14 (н)	24 (в)	21 (с)	15 (н)	23 (в)	16 (н)	22 (в)

Приложение 2

Результаты повторного анкетирования волейболистов
«Белогорье-2» (экспериментальная группа)

Название Фактора (оценка в баллах)	Номер игрока								
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9
Устойчивость к стресс факторам	20 (с)	17 (н)	16 (н)	24 (с)	25 (с)	17 (н)	29 (в)	19 (с)	26 (в)
Самоконтроль	10 (с)	13 (в)	4 (н)	13 (в)	14 (в)	11 (с)	14 (в)	10 (с)	16 (с)
Волевая активность	22 (в)	23 (в)	16 (н)	24 (в)	23 (в)	17 (с)	23 (в)	18 (с)	22 (в)

Тренерский состав команды «Белогорье-2»

Фамилия, имя, отчество	Звание	Должность
Петров Андрей Александрович	-	старший тренер
Мирошниченко Игорь Николаевич	МС	тренер
Шевчук Андрей Валентинович	МС	тренер-статистик
Попов Александр Юрьевич	-	массажист

Приложение 4

Статистические данные игр команды «Белогорье-2»

Применение методики	Кол-во игр	Выиграно	Сеты	% выигранных сетов
до	6	4	14-11	56
после	6	6	18-5	78