

# “ПЕДАГОГ”

ЭЛ № ФС 77 - 65297

ЭЛЕКТРОННЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ

ЖУРНАЛ

УДК: 796.01:159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Фадеева Ирина Александровна, Васильев Владислав Викторович, студенты, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ФГБОУ ВО ПГУФКСиТ), РФ.*

### **Аннотация.**

В статье выявлены максимальные, средние и минимальные по силе влияния сбивающие факторы, оказывающие негативное психическое влияние на соревновательную деятельность волейболистов мужской сборной команды «Академия-Казань» и студентов 3 курса факультета спорта профиля подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта – волейбол» Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, соревновательная деятельность, сбивающие факторы, волейбол, спортивная борьба, психическое состояние.

**Введение.** Психологическая подготовка требует к себе такого же внимания, как и физическая, техническая, тактическая и теоретическая. Она не образуется сама по себе, приходя только с опытом, а к психорегуляции способны не многие, иначе стабильно успешных волейболистов было бы намного больше, а конкуренция выше. Большое количество спортивных соревнований, тотальная подчиненность образа жизни спортивным задачам, конфликты в команде из-за различия взглядов на технику и тактику ведения спортивной борьбы – приводят к повышению психических нагрузок и истощению ресурсов организма, являясь сбивающими факторами. Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, В.И. Страхов пришли к выводу, что степень негативного влияния сбивающих факторов имеет зависимость от индивидуальных психических особенностей спортсменов, поэтому в команде волейболисты должны быть на подбор не только по амплуа, но и по типу личности, складу ума [3]. Ряд спортивных психологов, а именно П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Г.Д. Горбунов, О.А. Черникова, Б.Н. Смирнов, В.И. Страхов определили 2 группы сбивающих факторов: факторы объективного и субъективного характера [1]. После анализа литературных данных появилась необходимость выявления наиболее влиятельных сбивающих факторов, оказывающих негативное воздействие на психическое состояние

волейболистов в процессе соревновательной деятельности, что явилось целью исследования.

**Методы и организация исследования.** Использованы методы анализа литературных источников и анкетирования, наблюдения и индукции. В организации исследования приняли участие 39 студентов ( $n=39$ ), из которых 9 человек - члены мужской сборной по волейболу «Академия-Казань» Поволжской ГУФКСИТ и 30 - студенты 3 курса факультета спорта профиля подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта – волейбол». Команда «Академия-Казань» входит в состав Высшей лиги «А». Для решения поставленной цели была апробирована анкета «Сбивающие факторы в соревновательной деятельности волейболистов». Содержание анкеты включало в себя ряд вопросов психолого-педагогического характера и организационных моментов. 1. Насколько часто ваш тренер применяет педагогические эксперименты (например, смена амплуа, смена капитана команды, 2 тренировки подряд или лишняя выходной)? 2. Отметьте по десятибалльной шкале силу влияния сбивающих факторов на ваше психическое состояние в процессе соревновательной деятельности (0 - самое минимальное влияние, 10 - самое максимальное): игра в день приезда в другой город/страну, игра после травмы, замечания тренера во время игры, расположение трибун, большое количество зрителей, присутствие на игре хорошо знакомых и влиятельных людей, незнакомая команда соперника, предстартовое поведение соперника, безошибочная игра соперника, быстрый темп игры, громадный спортивный объект, низкий потолок в спортивном объекте, покрытие площадки. 3. Насколько часто проводятся работы со спортивным психологом? Варианты ответа: каждый день; 2 раза в неделю; раз в неделю; раз в месяц. 4. Ведёте ли вы в личном спортивном дневнике раздел учета ваших психологических состояний? Варианты ответа: да, стабильно; да, но записываю выводы только после соревнований уровня субъекта РФ или всей страны; нет, в моем дневнике данного раздела нет, записываю планирование, достижения, ошибки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе полученных результатов были выявлены наиболее часто встречающиеся сбивающие факторы в процессе соревновательной деятельности волейболистов объективного и субъективного характера. Группу максимальных по силе влияния сбивающих факторов составили низкие потолки по причине препятствия чувству площадки, игра в день приезда, игра после травмы, присутствие на игре хорошо знакомых и влиятельных людей, быстрый темп игры, безошибочная игра соперника и замечания тренера во время игры. Группу средних по силе влияния сбивающих факторов составили замечания тренера по причине препятствия концентрации на игре, игра в очень большом зале, незнакомая команда соперника, покрытие площадки. Группу минимальных по силе влияния сбивающих факторов составили предстартовое поведение соперника, расположение трибун, большое количество зрителей. По результатам анкетирования сделан вывод, что психическое напряжение волейболисты испытывают из-за сбивающих факторов объективного и субъективного характера в равной мере. Например, как низкие потолки, так и присутствие хорошо знакомых людей на игре влияют одинаково негативно на психическое состояние волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

Целесообразно систематизировать рекомендации по формированию помехоустойчивости: развитие специфических черт спортивного характера, соревновательный метод в тренировке, мобилизующие и успокаивающие средства саморегуляции, психорегуляция в ходе матча, тренировка в состоянии утомления, элементы аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, контроль зрения и слуха, развитие позитивного мышления.

**Выводы.** Выявлены наиболее максимальные положительные взаимосвязи между негативным проявлением психических и поведенческих реакций волейболистов и сбивающими факторами. Под влиянием различных сбивающих факторов у волейболистов нарушается точность выполнения игровых действий, ухудшается скорость двигательной реакции, точность движения, интенсивность и длительность мышечных усилий. Коммуникация в спортивной деятельности – один из путей повышения эффективности деятельности в процессе спортивной подготовки и, как следствие, профилактика возникновения сбивающих факторов. Спортивный тренер, обладающий высокой компетентностью в общении, является авторитетом, а его реплики во время игры не воспринимаются как максимально сбивающие факторы в процессе соревновательной деятельности, если проявляются все формы коммуникации на тренировках и возникающие конфликтные ситуации в различных социальных ситуациях приходят к логическому устранению [2]. Стоит отметить высокую техническую и тактическую подготовленность как волейболистов сборной «Академия-Казань», так и студентов 3 курса, обучающихся по профилю «волейбол», которая отражается в результатах чемпионатов различных уровней. Игроки высоко мотивированны на достижение успеха в соревнованиях. В ходе анкетирования выяснилось, что неудачные игровые ситуации, и из-за этого негативные проявления психики, происходят также по причине неожиданных педагогических экспериментов. Анкетирование позволило игрокам выявить общность слабых сторон в психологической подготовке, что в дальнейшем способствует еще большему совершенствованию спортивного мастерства и максимально возможному устранению сбивающих факторов.

### **Литература.**

1. Романина, Е. В. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов / Е. В. Романина, Ю. А. Хорева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. - №10 (116). – С. 204-207.
2. Усманова, З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры / З. Т. Усманова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132 с. ISBN 978-5-93962-910-2.
3. Хорева, Ю. А. Психологическое влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность волейболистов : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : автореф. дис. канд. психол. наук / Хорева Юлия Александровна. – Москва, 2015. – 155 с.



Федеральная служба  
по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

## О РЕГИСТРАЦИИ СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Эл № ФС77-65297

от 12 апреля 2016 г.

Название: *Журнал "Педагог"*

Адрес редакции: *398059, Липецкая обл., г. Липецк, ул. Школьная, д. 14*

Доменное имя сайта  
в информационно-телекоммуникационной  
сети Интернет (для сетевого издания): *zhurnalpedagog.ru*

Примерная тематика и (или) специализация: *Для детей,  
образовательная, реклама в соответствии с законодательством  
Российской Федерации о рекламе*

Форма периодического распространения  
(вид - для периодического печатного издания): *сетевое издание*

Язык(и): *русский*

Территория распространения: *зарубежные страны, Российская  
Федерация*

Учредитель (соучредители) (адрес): *Богданов Владислав Валентинович*

Заместитель руководителя

В.А. Субботин

Заместитель начальника Управления  
– начальник отдела ведения реестров в  
сфере массовых коммуникаций  
Управления разрешительной работы,  
контроля и надзора в сфере массовых  
коммуникаций

Е.С. Корсакова

078195