

Управление по делам молодежи и спорту Исполнительного комитета  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Батыр»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

на тему: «Психолого-педагогические аспекты деятельности  
тренера –преподавателя по волейболу, работающего в ДЮСШ»  
(для специалистов физического воспитания)

Автор-составитель:

Граханцева Альбина Загитовна,  
тренер-преподаватель  
1 категории по волейболу

г. Нижнекамск

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

Введение	3
1. Воспитательная работа юных волейболистов	4
1.1 Сущность педагогического общения и особенности в деятельности тренера	12
2. Учет возрастных особенностей при организации УТП и формировании мотивов в соревновательной деятельности	18
3. Коммуникативные навыки и будущий характер волейболистов	21
3.1 Психологическая подготовка юных волейболистов	25
4. Планы практических занятий	36
4.1 Тематика занятий для овладения навыками игры в волейбол	40
Заключение	42
Список использованных источников	43
Практические рекомендации тренерам -преподавателям	44

## **ВВЕДЕНИЕ**

Волейбол- один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызывает в организме занимающихся высокие сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах

мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Главную роль в обеспечении качественного взаимодействия с целью формирования социально направленного поведения и эффективной соревновательной деятельности волейболиста на различных этапах его развития играет тренер. В деятельности тренера данная функция реализуется:

- в передаче подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта, иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов;
- в стимулировании игрока его собственного индивидуального своеобразия, т.е. тренер не может быть диктатором, навязывающим игроку имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

## **1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства

ответственности за свои поступки, порученное дело.

Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности волейболистов, так как успехи в современном волейболе зависят во многом от их трудолюбия.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Успешность воспитания юных волейболистов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными волейболистами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего волейболиста, чертой характера.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее как во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, так и в свободное время. При планировании воспитательной работы должна быть отражена специфика волейбола, его наиболее типичные особенности:

- создание коллектива и оптимального климата в нем;
- формирование у волейболистов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности игрока;
- формирование у начинающего волейболиста уверенности в реализации его возможностей;

- обучение волейболистов приемам самоконтроля и само-регуляции;
- управление своим поведением в процессе тренировки и на соревнованиях с помощью конкретных воспитательных внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к важным соревнованиям сезона;
- освоение средств и методов воспитания и самовоспитания.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у игроков патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

В спорте широко используются многообразные воспитательные средства и мероприятия :



Рисунок 1. Воспитательные средства

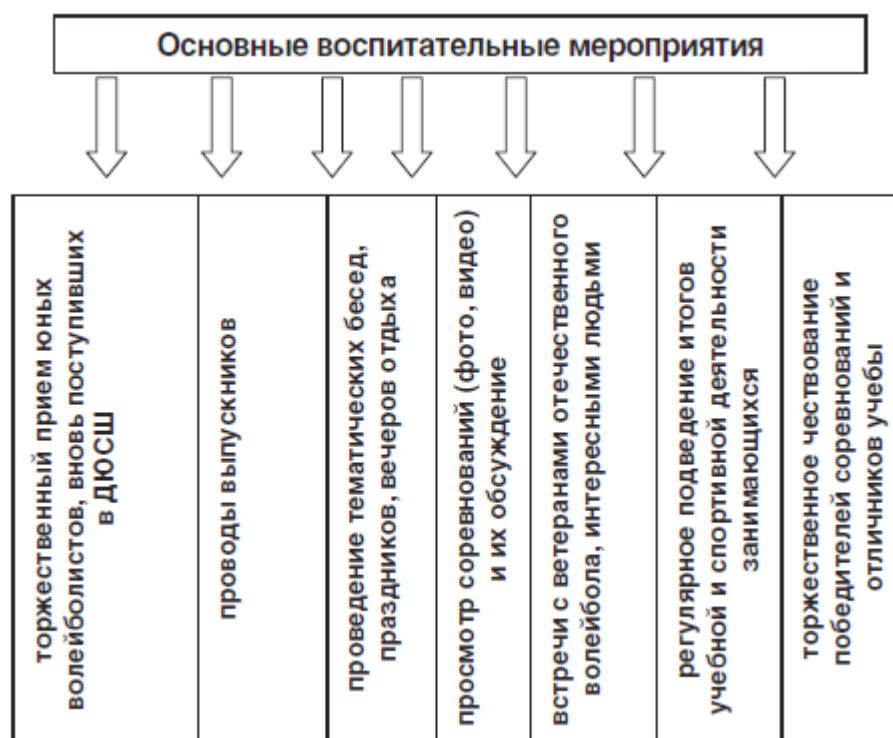


Рис. 2. Основные воспитательные мероприятия

### Особенности воспитания юных волейболистов в ДЮСШ

Спортивные занятия носят добровольный характер. От группы начальной подготовки до высшего спортивного мастерства происходит отбор игроков, проявивших способности в волейболе, этот факт является одним из условий воспитания юных волейболистов.

Выполнение предъявляемых требований и соответствующих нормативов для перехода из одной группы в другую не должно сводиться только к требованиям физической, технической и тактической подготовленности. Сюда должно входить и успешное сочетание занятий волейболом и учебы в школе, участие юных волейболистов в общественной жизни ДЮСШ, соблюдение ими норм морали и поведения.

Следует также отметить, что пребывание на сборах и участие в соревнованиях дает возможность тренеру чаще общаться с воспитанниками в свободное время, быть им старшим другом, что усиливает воспитательное значение личности тренера. К тому же пребывание на сборах и соревнованиях на выезде дают возможность юным спортсменам ознакомиться с достопримечательностями места пребывания, расширяют кругозор.

## Воспитание юных волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий.

При создании нравственного облика юных волейболистов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. В формировании таких нравственных качеств как, трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, сознательность, организованность, большое значение имеет организация тренировочного процесса.

Спортивная деятельность предъявляет к игрокам ряд требований: вовремя приходить на тренировки и не пропускать их; соблюдать режим дня; сочетать занятия волейболом с учебой и трудом; постоянно преодолевать трудности; выполнять задания тренера, объем и интенсивность спланированной тренировочной нагрузки; быть терпимыми к товарищам по команде.

Волевая подготовка теснейшим образом связана с физической, технической и тактической подготовкой юных волейболистов. Главным фактором формирования воли является сознательный выбор более сложного и трудного, но эффективного пути к решению задач подготовки и участия в соревнованиях. Подчинение всех своих дел, каждого своего шага цели наилучшей подготовки, умение рационально использовать каждую минуту, планирование и соблюдение режима дня, специальные задания для развития воли по типу «отставленного финиша», демонстрация соперникам готовности переносить тяготы, различные пари с партнерами, все это позволяет тренеру сформировать волевою готовность игрока, создает «ореол легкой победы», позволяет порой выиграть соревнование до соревнования.

Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств — в постоянные черты характера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями;



- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений технико-тактических действий;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима, учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Средствами и методами формирования и воспитания воли у юных волейболистов могут быть методы самовоспитания:

- самопознание,
- самоотчет,
- самоанализ,
- самоубеждение,
- самоприказ,
- самовнушение.

А также методы, связанные с эмоциональными действиями самосознания при самовоспитании:

- самоодобрение,
- самопоощрение,

- самоосуждение,
- самонаказание.

Волевые качества личности непосредственно влияют на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К волевым качествам относятся:

- настойчивость,
- самостоятельность,
- дисциплинированность, организованность,
- точность,
- аккуратность,
- обязательность,
- трудолюбие,
- решительность,
- самообладание.

Факторы формирования воли также делятся на внешние и внутренние (рисунок 3,4).

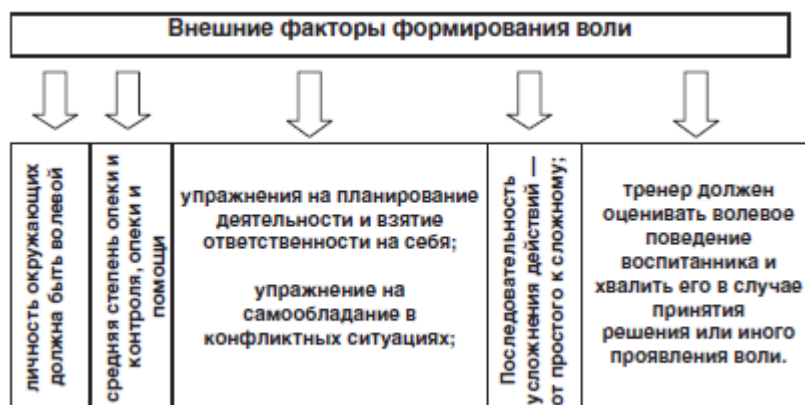


Рис.3 Внешние факторы формирования воли

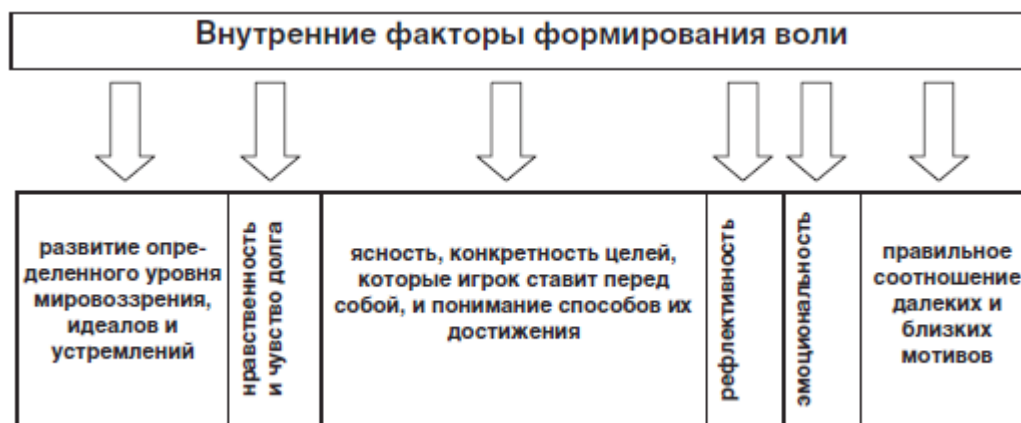


Рис.4 Внутренние факторы формирования воли

Важную роль в воспитательной деятельности играет формирование мотивов и целей у волейболистов. Формирование мотиваций достижения наивысшего спортивного результата способствует повышенная потребность игрока в самоутверждении, самовыражении и развитии волевых качеств личности.

Процесс постановки цели, определяется как целеполагание, связан с осознанностью личности необходимости совершения того или иного поступка. Каждый поступок, направленный на реализацию поставленной цели, предваряется мысленным решением той или иной задачи, предполагающим пред усмотрение, предвидение, программирование, планирование действий.

Одним из главных качеств волейболистов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия.

Ответственным воспитательным моментом является оценка техники выполнения упражнений. Очень важен тон сообщения оценки, справедливость, объективность и конкретность оценки, готовность помочь в исправлении ошибки, сопереживание. На тренировке необходимо создавать атмосферу взаимного доверия, уважительного отношения тренера к игроку, искренности в отношениях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с

воспитанием у волейболистов понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у игроков должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, и т.д.). Перед соревнованиями необходимо настраивать волейболистов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Волейбол дает весьма благоприятные возможности для разностороннего развития личности волейболистов, а также глубокого и наиболее полного самопознания. Очень важно, что в ходе тренировочного и соревновательного процесса юный волейболист получает объективную информацию о себе со стороны тренера, коллектива, то есть познает себя среди других. В соревнованиях отражается не только уровень общего и физического развития, но и уровень его сознания и самосознания.

Рекомендуется игрокам вести дневниковые записи. Умение наблюдать и выражать свои мысли в письменной форме служит большей целеустремленности, тщательности подготовки к соревнованиям.

Ведение дневника, в свою очередь, способствует более углубленному самоотчету и самоанализу. Полезно, чтобы в дневнике были указаны задачи на день, как они выполняются, интересные мысли, дан анализ своего поведения, намечены вопросы, которые нужно продумать. А, главное, в дневнике необходимо отмечать, что дал этот день в продвижении к цели. Дневник поможет изучению своей личности при условии, если в нем юный волейболист постоянно анализирует, оценивает содержание своей деятельности и характер действий, то есть если в дневнике используются такие методы самовоспитания, как самоанализ, самооценка, самоконтроль и самоотчет. В свою очередь эти методы способствуют самопознанию личности, и дневник в таком случае выполняет функции стабилизации деятельности, направленной на самовоспитание.

Огромную роль в воспитании играет приучение ведения дневника с первых занятий. В дневнике записывается план каждой тренировки, количество проделанной работы, анализ ошибок. Это позволяет юным волейболистам четко представить, что уже освоено, что находится в стадии освоения, что предстоит сделать в будущем. Дневник воспитывает самостоятельное мышление.

После тренировки/соревнования тренеру и игроку необходимо обсуждать ре-

зультаты, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить подростка не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

#### Работа с родителями.

Практическая работа тренеров с родителями занимающихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия. При организации работы с родителями важно понимать, что они являются полноправными соучастниками учебно-тренировочного процесса. Подготовка юного волейболиста не ограничивается 2-3 часами собственно нахождения на тренировке или соревнованиях. Даже учебно-тренировочные сборы, спортивные лагеря не полностью отражают сущность, содержание этого процесса. В полной мере к нему можно отнести и спортивный режим, и качество питания, и время и вид отдыха - все это сфера ответственности родителей юных волейболистов.

Основной коллективной формой является проведение родительских собраний, где происходит знакомство родителей с содержанием и методами тренировочного и воспитательного процесса. К индивидуальным формам работы относятся проведение консультаций, помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий, показательных выступлений, оказание шефской помощи.

### **1.1 СУЩНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**

Труд тренера относится к числу таких, где взаимодействие с людьми является основой профессиональной деятельности. Эффективно работающего тренера отличает умение установить контакты со спортсменами чувствовать настроение всей команды и каждого игрока.

#### Стиль педагогического общения.

Совокупность относительно устойчивых и конкретных для данной личности

приемов и методов организации общения, направленного на решение коммуникативных задач, и называется стилем общения. Специалисты, изучающие проблемы управления группой, так характеризуют стили руководства:

1) авторитарный (его еще называют автократический), когда в отношениях руководителя с подчиненными преобладают строгость, жесткие меры руководства;

2) демократический, особенностью которого является участие каждого члена группы в обсуждении задач, стоящих перед группой, и совместном принятии каких-либо решений. В действиях руководителя сочетаются убеждение с требовательностью к подчиненным;

3) либеральный (не вмешивающийся, попустительствующий), когда отношения строятся на основе «заигрывания», лести.

Дадим краткие схемы характеристики стилей общения:

Авторитарный стиль — особенности взаимоотношений общая характеристика коммуникативной деятельности:

- отношения построены на основе подавления самостоятельности и инициативы;
- любит «железную» дисциплину и послушание; не допускает свободы обсуждения заданий и поручений;
- слабо прислушивается к мнению команды;
- чаще деловой авторитет, реже — личностный;
- не вникает в межличностные отношения игроков;
- уверен, что понимает своих учеников, но не адекватно представляет себе структуру группы;
- часто возникают конфликтные ситуации; особенности речевого общения:
- чаще обращается к отдельным игрокам, чем к команде в целом;

- выделяет преимущественно слабых в техническом отношении игроков;
- использует резкую и ироническую интонацию;
  - в обращении преобладают вопросы и неодобрения; особенности личностных качеств:
- самоуверен,
- принципиален,
- требователен к людям,
- не сдержан,
- отсутствует добродушие, шумлив.

Демократический стиль — особенности взаимоотношений и общая характеристика коммуникативной деятельности:

- уважение к личности; достаточная свобода обсуждений заданий и поручений;
- прислушивается к мнению отдельных игроков;
- вникает в межличностные отношения;
- организует совместную работу по принципу «кто с кем хочет»;
- учитывает личные симпатии и антипатии;

равномерно обращается ко всей команде, никого не выделяя; особенности речевого общения:

- преобладает воспитательная информация;
- руководит в форме просьбы, совета, указания;
- интонация чаще всего ровная;
  - ирония и шутки используются с дружелюбной интонацией; особенности личностных качеств:

- цельность,
- требовательность к себе и другим людям,

- откровенность, тактичность;

Либеральный стиль — особенности взаимоотношений и общая характеристика коммуникативной деятельности:

- большая степень свободы в выборе упражнений и нагрузки;
- максимальная самостоятельность занимающихся;
- часто идет у них на поводу;
- слабо ориентируется в межличностных отношениях;
- прислушивается к мнению авторитетных (сильных)

занимающихся; особенности речевого общения:

объект обращения на занятиях - сильные в техническом отношении игроки

- очень много организационной информации;
- преобладают одобрения и замечания;
- любит пользоваться приветливой интонацией, уменьшительно-ласкательными словами;

особенности личностных качеств:

- участливость,
- сдержанность,
- не обидчивость,
- тактичность,
- добродушие,
- простота в обращении.

Процесс формирования индивидуального стиля общения включает в себя несколько этапов:

1. Изучение реальных личностных особенностей, индивидуального стиля общения на основе самоанализа, тестирования и т.д.
2. Установление недостатков в личностном общении и работа над их



устранением.

3. Работа по овладению элементами педагогического общения на основе собственного стиля общения на специальных занятиях.

4. Реальная педагогическая деятельность - общение с юными волейболистами в процессе педагогической практики.

### **Психолого-педагогические составляющие эффективного профессионального взаимодействия.**

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Существует обширный арсенал средств, с помощью которых происходит управление контактом в общении.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Речь — это вербальное общение. Если исходить из различий между основными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики профессионального общения:

- информационная речь в основном имеет функцию передачи и обогащения знаний;
- побуждающая речь в основном направлена на то, чтобы побудить юного волейболиста к тем или иным поступкам в интересах команды и общества;
- убеждающая речь в основном должна вызывать у игрока позитивные или негативные чувства. В речах такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Наряду с речевыми формами общения довольно активно применяются и различные неречевые формы общения. К ним относятся: жесты, мимика, пантомимика, особенности голоса и т.д. Данные формы общения также имеют большое значение в профессиональном взаимодействии тренера и игрока, требуют большой работы по овладению и умелому использованию в учебно-тренировочном процессе.

Язык тела — невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третий язык — самооценność. Язык нашей самооценности, который выступает в виде внутреннего диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, язык нашего «Я».

Обучение профессиональному общению является необходимым элементом подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта. Однако, признавая значение коммуникативных умений, нельзя сводить все профессиональное мастерство преподавателя-тренера только к овладению техникой общения. Определяющим является высокая мотивация тренера, его ценностные ориентации, а также профессионально-методические знания своего предмета.

#### Психолого-педагогические особенности взаимоотношений волейболистов и тренеров.

Взаимопонимание тренеров и игроков обуславливает их социально-психологическую совместимость. Непонимание тренером игроков ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности игрока, предвзятого мнения тренера о юном волейболисте, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости тренера, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д.

Взаимоотношения тренера и волейболиста в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Спортивное соревнование по своему характеру — сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции игрока и тренера.

Во время соревнования игрок и команда в целом вследствие повышенного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечания тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести волейболиста из равновесия и стать причиной его неудачного выполнения технического действия в конкретном игровом эпизоде или игры в целом. Отношение и манера общения тренера с игроками во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своего общения с волейболистами необходимо очень тщательно контролировать.

Практический опыт работы позволил сформулировать рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и игроку, строя свои взаимоотношения в процессе соревнования.

Далее, приводим некоторые из этих рекомендаций:

1. Нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника.
2. Нельзя раздражаться по поводу проигранных мячей, каких-либо нарушений в выполнении технико-тактических действий и т.д..
3. Не следует успокаивать игрока такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки..... Они могут вызвать только раздражительный ответ.
4. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед началом игры — это помощник волейболиста.
5. Если есть необходимость дать игроку какие-либо указания в отношении его действий на площадке или его поведения, то фразы должны быть краткими и понятными.
6. В моменты растерянности, неуверенности волейболиста жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.
7. Оценивать действие игрока необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Игроку, допустившему много ошибок, нужно уделить особое внимание.
8. Нельзя выражать разочарований по поводу его неудачной игры, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего.
9. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.
10. В период соревнований, на сборах, тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимательным или назойливым в своем стремлении помочь игрокам, особенно перед сном. Ни в коем случае не следует уговаривать его быстро заснуть. Даже «пора спать» лучше заменить на «пора отдыхать».

## **2. УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФОРМИРОВАНИИ МОТИВОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учет возрастных особенностей при организации учебно-тренировочного процесса и формировании мотивов в соревновательной деятельности — залог успешности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В младшем школьном возрасте (до 10 лет) формируются мотивы, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным. 70% семилетних детей ориентируются в своем поведении на возможное поощрение или наказание

«здесь и сейчас». Наиболее сильным стимулятором является поощрение, получение награды. Более слабое стимулирующее воздействие оказывает наказание (исключение из игры). Еще слабее действует собственное обещание ребенка, что свидетельствует о неустойчивости мотивационных установок.

Но слабейшим внешним воздействием на принимаемые ребенком решения обладает прямое запрещение каких-то его действий, не усиленное другими дополнительными мотиваторами.

Реально действующим мотивом становится получение высокой отметки или похвалы. В ситуации соперничества у юных волейболистов до 10 лет действенен мотив работы на себя, однако к окончанию указанного периода уже сильнее выражен общественный мотив, чем индивидуальный.

У юных волейболистов с высокими спортивными показателями ярко выражена мотивация достижения успеха — желание хорошо выполнять задания, сочетающееся с мотивом получения высокой отметки и одобрения. У «слабых» — мотив достижения выражен хуже и даже отсутствует.

Мотивация достижения, связанная с соперничеством со способными игроками, присуща юным волейболистам с высокими спортивными показателями с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. У «слабых» такая мотивация не развивается.

Мотив избегания неудачи присущ как юным волейболистам с высокими спортивными показателями, так и «слабым», но к 10-ти годам у последних он достигает значительной силы, т. к. мотив достижения успеха у них практически отсутствует.

В возрасте 10-15 лет, называемым переходным, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Подростки в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. У юных волейболистов отмечается большая, чем прежде, устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативные, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда — устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими игроками целях.

Более многогранной становится самооценка подростка. Наличие идеалов, усвоенных норм и правил общественного поведения свидетельствует о значительном развитии личности подростков, о формировании у них «внутреннего плана», являющегося существенным фактором мотивации и организации собственного поведения. Но этот «внутренний план» еще не организован в целостную систему, недостаточно обобщен и устойчив.

Требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда — и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Кроме того, характерным для данного возраста является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного. Это приводит к тому, что мотивы формируются главным образом с учетом собственного мнения, что выражается в их упрямстве.

При работе с юными волейболистами подросткового возраста важно учитывать особенности, типичные поведенческие реакции, оказывающие влияние на эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса основные реакции подросткового возраста:

- > Отказ/протест
- > эпатаж
- > эмансипация
- > эксперименты над собой/отсутствие категории будущего
- > группирование

Отказ/протест — проявляется в первой, срочной реакции на давление со стороны взрослых, старших и проявляется в нежелании принимать советы, рекомендации, указания. Эффективность воздействия связано с умением представить педагогическое требование как самостоятельно принятое решение подростком.

Эпатаж — стремление привлечь к себе внимание способами, доступными, приемлемыми для подростка (вызывающее поведение, необычный внешний вид.).

Эмансипация — желание освободиться от реальной или мнимой опеки старших: тренера, родителей. Данная реакция может проявляться в демонстративном

неподчинении, нарушении дисциплины.

Эксперименты над собой/отсутствие категории будущего связана с поведением, действиями, связанными с риском, оправдываемых уверенностью, скорее самоуверенностью, что ничего не случится. Именно с этим можно связать первые пробы сигарет, алкоголя и т.д. Ничего не произойдет, я сумею вовремя остановиться — вот те мысли, которыми объясняет свое поведение подросток.

Группирование — потребность быть принятым в значимую для подростка группу, компанию, от направленности, интересов которой зависит и его поведение, личностные ценности. Данная потребность является базовой в пирамиде потребностей (А. Маслоу) и является для тренера основанием, условием при выборе средств и методов воздействия на игрока.

В период с 15 до 17 лет юные волейболисты не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения, т. к. у них возникает потребность выработать свои взгляды на вопросы морали, самим разобраться во всех проблемах. Под влиянием мировоззрения возникает достаточно устойчивая иерархическая система ценностей, являющаяся контролером возникающих желаний и в то же время побуждают их к самопознанию, самосовершенствованию, самоопределению, в том числе и к выбору профессии.

Спортсмены 15 до 17 лет уже способны взвешивать внешние и внутренние обстоятельства, что позволяет принимать достаточно осознанные решения

При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков, и не только с прагматических, но и нравственных, этических позиций. Чаще используется самооценка. Усложнение и расширение мотивационного поля с возрастом создает предпосылки для более обоснованного принятия решений и формирования намерений, что в конечном итоге приводит к более разумному и адекватному ситуации поведению.

### **3. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ И БУДУЩИЙ ХАРАКТЕР ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Классифицировать характеры с их спецификой — задача невероятно трудная. Но поскольку перед нами стоит проблема повышения эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процессов, можно прибегнуть к условной

классификации человеческих черт, достаточно ярко проявляющихся в контактах. Эти черты мы сгруппируем в три позиции: «доминантность - недоминантность», «мобильность - ригидность», «экстраверсия - интроверсия» — и попытаемся найти ключ к общению с носителями подобных черт.

### «Доминантный» и «недоминантный» спортсмен

Доминантный спортсмен. Основная, генеральная линия поведения такого человека — стремление к преобладанию, превосходству. Он — функциональный лидер, любит показывать свои реальные умения, достижения. Когда он испытывает потребность обратиться к вам, его не слишком заботят соображения типа «уместно ли», «не помешаю ли», «поймут ли» и т.п. Если же это вы побудили его к контакту своим обращением, вопросом или просьбой, то он не чувствует себя по-настоящему обязанным выполнять, отвечать. Ему присуща подсознательная уверенность: выполнять или не выполнять, отвечать или не отвечать — «мое право»...

Он обладает склонностью пересекать зону вашей личной безопасности, старается сократить дистанцию между вами при общении, редко находится на задней линии при обсуждении выполненного задания или при получении нового. Склонен искать причину своей неудачи во вне: судьи, зрители, погода, друзья по команде, тренер.

Он человек жесткий, напористый. Легко перебивает, зато, не дает вам перебить себя. Или напротив, замолкнет, как бы вынуждая вас снова повторять свои высказывания, искать слова, поворачивать свою мысль то так, то эдак. Как правило, вам сложно побудить его к смене своей позиции, мнения. Ему очень нелегко принять свою неправоту, даже если она очевидна. Для него существуют только две точки зрения: его собственная и неправильная. Случается и так, что он шумно восхитится вашей правотой, но это тоже демонстрация силы.

Такой человек втайне уважает вас, если вы умеете проявить выдержку. Но если вы и сами доминантный человек, то между ним и вами легко вспыхивает вражда, и подчас не на шутку.

Констатация «этот человек доминантен» не должна содержать заведомо отрицательной оценки. Конечно, неумный и самовлюбленный «доминант» подчас невыносим. Но при известных оговорках люди данного склада весьма ценны: они умеют принимать решения и брать на себя ответственность за происходящее. Они готовы к самоуправлению и управлению другими. Имеют тенденцию к высокой или завышенной



самооценке. Как правило, обладают низкой тревожностью.

Как строить общение с доминантным человеком? Ему надо дать возможность проявления своей доминантности. Спокойно держаться независимой точки зрения, но избегайте пресекать или высмеивать используемые им «силовые приемы». Эффективность взаимодействия с ним зависит от вашего умения использовать игровые (обходные) маневры: «возможно ты прав, но.», «это так, но есть и ..».

Недоминантный — полная противоположность только что описанному, — человек, нуждающийся в поддержке.

Недоминантный субъект, очень чуток к внешним признакам силы, в чем бы она ни заключалась. Он уступчив и легко теряется, не позволяет себе перебивать вас, но терпеливо сносит, когда вы перебиваете его. Лишь в случае мирного разговора такой субъект постепенно смелеет: решается перебивать, настаивать на своем. Но при этом, заметив, что вам нечем возразить, он непроизвольно ищет аргументы в вашу пользу и этим затушевывает факт своего превосходства.

Одна из серьезных проблем для недоминантных волейболистов - снижение эффективности своей спортивно-соревновательной деятельности под всеобщем, пристальном внимании, по мере возрастания значимости момента. Часто у такого игрока низкая, с тенденцией к заниженной, самооценка. Такой волейболист обладает высоким уровнем тревожности.

Недоминантный воспитанник нуждается в известном поощрении, подбадривании с вашей стороны (лучше не словами, а взглядом). В противном случае вы рискуете недооценить важность того, что он хотел бы сказать вам, снизить качество его деятельности, и тем самым упустите достаточно ценную информацию, не получите ожидаемого результата. Он склонен перекладывать ответственное решение на вас; но тут-то и уместно дать ему почувствовать, что он сам в состоянии принять решение.

Для такого типа необходимо научиться видеть в себе игрока, который может выполнять конкретные действия, имеет конкретные достижения. К сожалению, он чаще всего ориентирован на свои недостатки, неумение выполнять необходимое, на свои слабые стороны, что приводит к неудачам, промахам, низкому результату. С целью коррекции и формирования необходимого для успеха уровня самооценки в индивидуальной работе можно давать, например, следующие задания:

- после сегодняшней тренировки ты должен будешь сказать, что у тебя получилось;

- после матча расскажешь мне о наиболее удачных моментах игровых действий.

Представленные противоположные типы — это, конечно, крайние типы. Ваш реальный воспитанник обычно располагается между этими «полюсами», впрочем, ближе к одному, чем к другому.

Выводы о том, доминантен ли данный субъект или наоборот, стоит делать лишь после многократных наблюдений за человеком в различных ситуациях. Полезно сделать подобные выводы также относительно самого себя.

#### «Мобильный» и «ригидный» волейболист.

Мобильный — с легкостью переключается с одной задачи на другую. Правда, в дальнейшем его внимание может столь же легко отвлечься, и вы видите, как на время его глаза делаются «пустыми». Тем не менее, «по первому зову» он снова с вами.

Речь его быстра, даже тороплива; одно выражение лица легко сменяется другим. Высказав что-либо, он непроизвольно торопит вас с ответом — вы замечаете это по его нетерпеливому взгляду, жесту. Если ваша реплика длинна и чересчур затягивается, он не может скрыть скуки, вставляет слово или хотя бы междометие, а иногда пытается закончить фразу за вас.

Он является неким генератором идей. Ему свойственен информационный голод, именно этим можно объяснить большое количество вопросов, фраз., казалось бы, уводящих от основной темы. Только после этого он готов продолжать начатое обсуждение.

Он невзыскателен в отношении форм и ритуалов свертывания общения и с полной готовностью переходит к очередным занятиям. Можно сказать, что такой игрок как пионер всегда готов, ему почти не требуется время для настройки, он практически не зависит от изменяющихся условий соревновательной и тренировочной деятельности.

Мобильный волейболист быстро схватывает все новое в целом, но при необходимости отработки, многократного повторения одного и того же упражнения, быстро устает, вплоть до отказа. Однако при использовании или включения любых элементов новизны в давно знакомое, привычное можно увеличить его работоспособность.

Ригидный («вязкий», медлительный) — ему требуется некоторое время, что бы включиться в контакт с вами, даже если он вполне решительный, уверенный в себе человек. Слушает внимательно. Говорит неспешно, вдумчиво, мысль излагает подробно (вам часто кажется, что это излишние подробности, но он-то другого мнения); фразы строит как можно более понятно, стремясь, чтобы слово поточнее предавало смысл. В поисках таких слов порой становится «тягучим», топчется на месте, не любит, чтобы его перебивали, и находит это несправедливым: он ведь не перебивал вас!

Взаимодействие с ним в какой-то мере изматывает вас, если вы нетерпеливый человек. Распроститься с ним сразу невозможно. Ему не нравится, кажется недостойной манера торопливо, небрежно прощаться.

Одной из проблем ригидного типа является отсутствие внутреннего самоощущения готовности, ему всегда нужно время для доведения задания до совершенства, всегда нужно еще чуть-чуть, еще немного. При взаимодействии с ним важно предлагать внешние рамки, границы готовности: не, когда сможешь — покажешь, а через 20 минут посмотрю, к 21 января будь готов.

Если волейболист ригиден, надо считаться с этим и поставить пред собой задачу долготерпения. Торопить его, раздражаться — значит усугублять взаиморасхождения.

#### «Экстраверт» и «интроверт».

Экстраверт — человек, активность которого направлена во внешний мир. Он весьма расположен к взаимодействию, общению как таковому, как к форме деятельности; это, можно сказать, его стихия. Там, где нет людей, нет возможности поговорить, он по-настоящему скучает, томится.

Экстраверт — эмоциональный лидер, от него часто зависит эмоциональный настрой тех, кто рядом. Любит привлекать к себе внимание любыми средствами, вплоть до нарушения дисциплинарных норм.

Он любопытен, и в первую очередь — к людям: к их достоинствам и порокам, к явным и тайным сторонам жизни. Ему доставляет удовольствие немного посплетничать. Но из этого не следует, что он откажется помочь человеку, о котором вчера говорил дурно или с насмешкой. В случае ссоры он не держит камней за пазухой. Впрочем, завтра он по-свойски обнимется с тем, с кем повздорил сегодня.

Экстраверт - все свое время старается занять взаимодействием с другими, иными словами ему свойственен социальный голод. В результате этого у него слабо вырабатывается навык самоанализа, что, безусловно, является резервом для тренера при организации работы с таким игроком.

Экстраверты лучше и эффективнее действуют в атмосфере праздника, общего внимания к ним, любят себя демонстрировать, используя при этом все доступные способы.

При контакте с экстравертом желательно не разрушать столь естественную для него атмосферу взаимной симпатии. Его «перехлесты» (жажда внимания, излишнее любопытство, поверхность) лучше всего умеривать беззлобной иронией.

Ведущая особенность интроверта — несклонность к внешней коммуникации. Переход работы его сознания во внешне-коммуникативный режим заметно затруднен. Поэтому тренер то и дело вынужден вникать в причудливый и сложный ассоциативный мир интроверта.

Интроверт пытается помочь делу рефлексией (видением ситуации из вне). Усиленная рефлексия вообще мешает его какой-либо свободы самовыражения! Интроверту не остается ничего другого как оставаться «в себе».

Многим — особенно экстравертам — кажется, что он «со странностями».

Он тяготится контактами и предпочитает им свои книги, инструменты, коллекции, философские занятия, ему свойственна социальная усталость. Для общения он выбирает всего двух-трех человек (обычно похожих на него самого), если только ему повезет найти их в своем окружении.

Он вполне обоснованно ощущает свое «Я» не таким, как «Я» любого другого человека. Неспособность разом, без напряжения, постичь другого как личность порождает у него подозрительность и тенденцию пристрастно толковать чужие поступки. Зато, если он поверил вам, привязался к вам, это надолго. Долго, впрочем, он будет сторониться и тех, кто обидел или высмеял его. Дело здесь не в ригидности, ее может и не быть, а в сугубой уязвимости интроверта.

Имея дело с интровертом, лучше, напротив, избегать панибратства и всякой личной тематики. Держитесь учтиво, но сухо, обсуждайте вопросы профес -

сиональные или абстрактные, старайтесь побольше молчать и будьте готовы к затяжным паузам в беседе. Идеальная ситуация с интровертом — разговор с глазу на глаз: здесь он может «потеплеть» и «раскрыться», присутствие других «давит» на него, а подчас и лишает дара речи.

### **3.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Психологическая подготовка - это педагогический процесс и является составной частью всей системы управления процессом подготовки юного игрока и входит в комплекс мероприятий по его обеспечению.

Психологическая подготовка в ДЮСШ должна быть направлена на формирование у юных волейболистов необходимых для спортивной деятельности психических качеств, профессионально важных знаний, умений и навыков, и достижение такой их устойчивости, которая обеспечит возможность решения поставленных задач в ходе соревновательной деятельности.

Успешность психологической подготовки в ДЮСШ зависит от учета при ее построении ряда общедидактических принципов: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуальности, всесторонности, постепенности. Применительно к процессу психологической подготовки эти принципы являются основой его рационального построения и практического осуществления.

Психологическая подготовка тесно связана с процессом воспитания юных волейболистов, обучения и тренировки и направлена не только на развитие отдельных сторон психики, но и на совершенствование значимых для спорта положительных свойств личности.

Цель психологической подготовки — развитие психических качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к соревновательной деятельности.

Основные задачи психологической подготовки в ДЮСШ — формирование интереса и любви к занятиям волейболом, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта

волейболиста.

Частные задачи психологической подготовки юных волейболистов могут быть сформулированы следующим образом: Способствовать совершенствованию психических процессов.

Формировать психические свойства личности игрока и их устойчивость в условиях спортивной деятельности.

Создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировок и соревнований.

Развивать умение управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях деятельности.

Способствовать выработке умения анализировать и использовать информацию о предстоящих матчах, соревнованиях.

Способствовать созданию положительного психологического климата в команде. В решении указанных задач помощь специалиста-психолога весьма желательна. Задача психолога - помощь тренеру в отборе и спортивной профориентации.

В своей работе тренер/психолог должен быть ориентирован на:

- Учет индивидуальных особенностей.
- Помощь в формировании важных для волейбола психических качеств.
  - На коррекцию, нивелирование, устранение личностных особенностей, таких как тревожность, неуверенность, эмоциональная возбудимость.
  - На формирование спортивного характера - стабильность, спокойствие, развитие волевых качеств «Я могу больше».
- На формирование позитивного настроения на победу «Я могу».
- На повышение самооценки «Я хороший, я лучший».
- На диагностику сильных и слабых сторон.
- На развитие навыков психологической борьбы и подавления духа

соперников.

В планировании психологической подготовки, в оценке готовности отдельного игрока и команды в целом, принято различать общую и специальную психологическую подготовку (таблица 1).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА	СПЕЦИАЛЬНАЯ
к длительному тренировочному процессу	к данному матчу
волевая подготовка	к конкретному сопернику
социально-психологическая подготовка	к конкретному этапу тренировки
развитие координации движений	ситуативное управление
к соревнованиям вообще	
самовоспитание	

Таблица 1 Виды психологической подготовки

*Общая* психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств юного волейболиста. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

*Специальная* психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности юных волейболистов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Она включает: подготовку к конкретному матчу, к конкретному сопернику, к этапу тренировки, ситуативное управление состоянием.

Подготовка к длительному тренировочному процессу предполагает решение множества проблем, связанных с адаптацией волейболиста к постоянным, систематическим многолетним тренировочным нагрузкам. Тренировочная работа связана не только с перенесением нагрузок, но также и с целым рядом ограничений, обусловленных режимом питания, сна, отдыха, проведения досуга, преодолением некоторых привычек. При правильной подготовке игрок испытывает желание тренироваться, ему свойственна готовность к физическим и психическим нагрузкам, он проявляет интерес к планированию тренировок и, несмотря на тяжесть нагрузок, не пытается различными способами облегчить задание. Существенную роль в подготовке к длительному

тренировочному процессу играет исходная, начальная установка. Чаще всего начинающие волейболисты ожидают быстрого роста спортивных результатов или приобретения необходимых навыков и качеств. Как правило, у тренера всегда есть возможность продемонстрировать такому воспитаннику успехи других занимающихся и сказать, скольких лет тренировки стоят такие успехи.

Важной составной частью специальной психологической подготовки является подготовка к конкретному сопернику, команде. Известны феномены традиционно трудной или неудобной команды, команды с коронными приемами или стилем ведения игры и т.д. В этой психологической подготовке, как правило, наиболее решающими являются самая последняя, свежая информация о команде, разбор игры соперника, а также учет типичных достоинств и недостатков командной игры.

Очень важна и подготовка к этапу тренировок и соревнований. Каждый спортсмен и тренер знает, что существуют наиболее трудные или наиболее любимые упражнения. В подготовительном периоде часто приходится встречаться с необходимостью выполнения больших объемов физических нагрузок, а, следовательно, и с высокими требованиями к волевым качествам, с переносимостью монотонии.

Тренировки, проводимые во время соревнований, проходят на фоне повышенных требований к мобилизационной готовности игрока, к эмоциональной устойчивости, к психической надежности. Эти факторы накладывают заметный отпечаток на характер взаимных требований игроков и тренеров, отношений между волейболистами, уровень психической активности и тревожности.

Чаще всего эффект специальной психологической подготовки связывают с *ситуативным управлением психическим состоянием* игрока в различных соревновательных и тренировочных ситуациях. Так происходит не потому, что этот вид психологической подготовки является решающим, а потому, что результаты действий волейболистов тут наиболее очевидны.

На самом деле подлинно широкими возможностями ситуативного управления состоянием располагают те игроки и их наставники, которые постоянно используют обширный арсенал приемов регуляции психических состояний, к тому же умеют быстро оценить ситуацию и принять единственно верное решение.

*Субъективные (личностные) факторы*, отрицательно влияющие на четкость



выполнения соревновательных задач:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с предстоящей игрой;
- боязнь плохого выполнения технических приемов;
- неготовность к неожиданно высокому результату в ходе игры;
- утомление, развивающееся в процессе игры;
- ухудшение (нарушение) концентрации внимания во время игры.

#### Средства психологической подготовки

Принято выделять общие и специальные средства психологической подготовки в спорте.

*Общими средствами* психологической подготовки юного волейболиста являются физические упражнения, упражнения техники и тактики игры.

*Специальные средства* — психологические упражнения (задания с четкой установкой и психологической направленностью, например, на развитие волевых качеств (преодоление), на повышение эмоциональной устойчивости), психотехнические игры (специально организованное взаимодействие с целью отработки конкретных умений профессиональной деятельности) и др.

В качестве средств психологической подготовки волейболиста, чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности (моделирование соревновательной деятельности), контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Формирование мировоззрения является важной и одновременно сложной проблемой формирования мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива.

Внушение и самовнушение/самоубеждение. Различают самоубеждение и самовнушение. Самоубеждение — воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества. Самовнушение

— способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств.

Саморегуляция. Сообщая юным волейболистам общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Произвольная саморегуляция помогает игроку справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности. Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед матчем применяют следующие способы саморегуляции:

**1. словесные воздействия:**

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Соперник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

**2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:**

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед матчем применяются следующие методы:

**1. словесные воздействия:**

- концентрация мыслей на выполнение конкретных технических приемов, достижение желаемого результата, победы;
- настройка на реализацию своего уровня технико-тактической подготовленности и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над командой соперника;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

**2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:**

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

Действенным и надежным способом регуляции психо-эмоционального состояния волейболиста во время ответственных матчей является концентрация внимания на выполнении отдельных элементов технических приемов игры, целостного выполнения приема или его разновидности.

Кроме того, к средствам саморегуляции относятся: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда

достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки игрока/команды.

В качестве подготовки в деятельности чаще всего используются: выработка ритуала предсоревновательного поведения, (специально организованное управление поведением игрока непосредственно перед матчем), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование игровых ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований.

Моделирование — метод основан на использовании тренирующего эффекта, достигаемого в результате определенного сходства игровых и тренировочных действий. Чаще всего это тренировка, максимально приближенная по одному или нескольким параметрам к условиям предстоящего матча или серии игр.

Контроль и самоконтроль осуществляются в форме: дневников, отчетов по памяти о тренировочных и соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером и волейболистом по промежуточным и итоговым показателям тренировки, при анализе видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием — желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Кроме того, традиционно используются в психологической подготовке юных волейболистов следующие группы методов:

- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок на игру, исходя из уровня и подготовленности игроков.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: «наивная психорегуляция» (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юных волейболистов

Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных волейболистов. «Текучность», непостоянство состава спортивной команды возрастает и по той причине, что волейболистам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (подростковый возраст).

Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами техники и тактики волейбола и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации волейболистов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;
- для адаптации к соревнованию необходимо учитывать биоритмы игроков, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;
- приучать волейболистов к жесткости соревновательных условий.

Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями.

Юные волейболисты должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они

получили за время обучения в спортивной школе.

Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных волейболистов включают в себя следующие требования:

Открытость тренера для общения с игроками, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции.

Введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на тренировках. Стимулирование юных волейболистов к самостоятельности в тренировочном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, подготовка и проведение части тренировки или упражнения кем-то из членов команды.

Если юный волейболист стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если игрок не знает с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь волейболистам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки волейболистов. Тренер хочет, чтобы игрок быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к де-автоматизации двигательного навыка и нестабильности в игре.

На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности) волейболисту нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

### Индивидуально-психологические особенности юных волейболистов

Среди индивидуально-психологических особенностей, определяющих различия волейболистов в команде, существенное место занимает темперамент. Здесь проявляется зависимость черт личности и характера игрока от особенностей его нервной системы.

Темперамент — совокупность психических свойств личности, определяющих динамику выполнения деятельности.

К основным характеристикам темперамента относятся:

- врожденность, то есть его биологическое начало;
- он является самой устойчивой личностной характеристикой и влияет на формирование характера;
- отдельные черты темперамента закономерно связаны между собой и образуют типы темперамента.

В динамике эмоционального возбуждения игроков большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила - слабость, уравновешенность - неуравновешенность, подвижность

- инертность.

Осознание положительных и отрицательных сторон темперамента и выработка умения владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач воспитания характера волейболистов. Тренер должен воспитывать и укреплять лучшие свойства личности игроков и помогать компенсировать отрицательные свойства. Так, некоторую поверхностность, отвлекаемость и несобранность сангвиника надо устранять тщательным контролем даже за мелочами и требованием начатое дело доводить до конца. Это в еще большей степени относится к холерику, с которым особо недопустима вспыльчивость и резкость в обращении.

Вместе с тем, все случаи неровности поведения волейболистов с холерическими чертами должны подвергаться критической оценке. Флегматика, так же как и сангвиника надо постоянно загружать работой. Особое внимание тренер должен уделять игрокам с меланхолическим типом темперамента: вовлекать их в жизнь коллектива, давать

посильные поручения. Дружеское расположение членов команды поможет им преодолеть неуверенность в себе, замкнутость и подозрительность. Моральные качества личности не зависят от темперамента и могут в значительной мере компенсировать проявление его отрицательных черт.



#### **4. ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Изучая и совершенствуя тот или иной технический прием, обязательно нужно рассматривать тактические возможности его применения.

Занятия волейболом начинают с изучения стоек и перемещений. В процессе обучения перемещениям в начале они выполняются на слегка согнутых, потом - на полусогнутых и затем - на сильно согнутых ногах (в низкой стойке).

##### **Упражнения**

1. Приставные шаги правым, левым боком от одной боковой линии до другой с различной скоростью передвижения.
2. Приставные шаги лицом вперед и спиной вперед, попеременно то правая нога впереди, то левая с различной скоростью передвижения.
3. Чередование способов перемещения: ходьба, бег, приставные шаги (по участкам площадки, в ответ на сигналы).

##### **Занятие 1. Передача мяча сверху двумя руками.**

Изучению, закреплению и совершенствованию навыка передачи мяча сверху двумя руками надо постоянно уделять много внимания. В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:

1. Имитационные упражнения.
2. Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диаметром 2 м.
3. Многократные передачи мяча в стенку.
4. Передачи в парах после перемещений. Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д.
5. Передача мяча в парах через сетку, в прыжке за голову.
6. Передача в парах двумя мячами.

##### **Занятие 2. Верхняя прямая подача.**

Способ назван так потому, что удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава в исходном положении, стоя лицом к сетке. Верхние прямые подачи могут выполняться несколькими способами: несильным, но точным ударом; с незначительной точностью, но с предельной силой; а также с планирующей траекторией полета мяча, точность которой зависит от силы удара. Во всех этих случаях при схожести исходного положения техника подготовительных и основных рабочих фаз будет отличаться друг от друга в этих разновидностях верхней прямой подачи.

При выполнении подачи подающий стремится направить мяч так, чтобы затруднить игрокам команды соперников его прием. Обычно мяч посылают на игрока, слабо владеющего приемом, а также к лицевой или боковым линиям.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования подачи

1. Имитация подачи с ударом ладонью о стену.
2. Подача мяча с руки партнера.
3. Выполнение подачи мяча на точность с постепенным увеличением силы удара по мячу.
4. Выполнение различных вариантов подачи мяча.

### **Занятие 3. Нападающий удар.**

Нападающий удар используется для завершения атакующих действий команды. При выполнении нападающего удара нужно следить за положением кисти в момент нанесения удара. Кисть должна располагаться сверху мяча.

Для изучения, закрепления и совершенствования нападающего удара используют следующие упражнения

1. Нападающий удар с места, в прыжке, удар в сетку, о стену.
2. Удар в пол перед собой - с отскоком мяча через сетку партнеру.
3. То же, но в прыжке.
4. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.
5. Нападающий удар через сетку после набрасывания мяча партнером.
6. Нападающие удары из различных зон после разных передач.
7. Нападающие удары против блокирующего (одного, двух, трех).

### **Занятие 4. Блокирование нападающего удара**

Блокирование нападающего удара применяется для прерывания атакующих действий противника с целью выигрыша очка, подачи или смягчения нападающего удара с последующим произведением атакующих действий.

В блокировании атакующего удара техника и тактика выступают в неразрывном единстве. Техника определяет правильную постановку рук на пути мяча. Тактика учитывает, в каком направлении будет удар, в каком месте и в какой момент.

Для изучения, закрепления и совершенствования блокирования используют следующие упражнения:

1. Имитационные упражнения.
2. Партнер набрасывает мяч, производится блокирование.

3. Из зоны № 6 имитация в зоне № 3, смещение в зону № 4 или № 2 - двойной блок, само страховка крайними блокирующими. Выход в зону № 3 можно производить по одному или парами.

4. Одновременное блокирование с само страховкой.

5. Ставится блок, следует бросок мяча в сетку справа или слева, нужно достать отскочивший мяч.

6. Блокирование мяча при нападающем ударе с собственного подбрасывания с само страховкой обоих игроков.

7. Блокирование атакующих ударов, произведенных со сменой направлений: по ходу, по линии, с переводом; с различных по характеру передач.

### **Занятие 5. Прием мяча снизу**

В современном волейболе существует три варианта выполнения этого технического приема: 1) в падении назад с перекатом на спину, 2) в падении на бедро - бок, 3) в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди - животе. Первые два варианта используют в основном в женском волейболе. Они наиболее просты в исполнении. Последующий вариант приема мяча применяется преимущественно в мужском волейболе, очень сложен в исполнении и требует специальной физической подготовки.

Приемы мяча одной рукой в падении назад с перекатом на спину выполняют после передвижения игрока к месту приема, где он делает выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом центр массы тела должен быть как можно ниже.

После выполнения ударного движения по мячу внутренней поверхностью сжатой кисти игрок поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения, садится на пятку опорной ноги и выполняет перекат на спину (на правой или левой стороне спины), прижав подбородок к груди.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования приема мяча снизу:

1. Кувырок вперед, назад.

2. Падение назад с перекатом на спину. Сначала выполнять из положения упор присев, из низкой стойки.

3. То же, но после выпада вперед, в сторону. В этом случае необходимо освоить поворот вправо (влево) и сесть на пятку опорной ноги.

4. Прием мяча, наброшенного партнером вперед, в стороны.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

### **Занятие 6. Подготовительные игры**

Занимающиеся хотят как можно быстрее перейти к самой игре. Однако им нужно объяснить, что настоящее удовольствие от игры могут получить только те, кто хорошо овладел приемами игры. Ступенью к волейболу служат подготовительные игры. Они тоже очень интересны, более доступны. Быстрее приближают к «настоящему» волейболу.

«Пионербол». В каждой команде 6-8 занимающихся. Игра производится мячами. Начинается игра с подбрасывания мяча над собой и верхней передачи над собой. Задача заключается в том, чтобы мячи оказались на одной стороне площадки, в этом случае команде присуждается одно очко (команде на противоположной стороне). Побеждает команда, раньше набравшая установленное количество очков.

Можно поставить задание - сделать определенное количество передач (2-3), прежде чем отправить мяч на сторону соперников.

«Мяч в воздухе». В каждой команде 6-8 занимающихся, образующих круг, в середине которого водящий с волейбольным мячом в руках. По команде водящий своей команды поочередно набрасывает мяч игрокам, которые передачей сверху (снизу) двумя руками возвращают ему мяч. Побеждает команда, быстрее выполнившая заданное количество передач и при этом совершившая меньше ошибок (падение мяча и т.п.). Можно сделать игру по времени. Набрать большее количество передач за определенное время.

Игра в волейбол с различными заданиями:

- 1) вести игру в три касания;
- 2) через сетку мяч посылать передачей в прыжке;
- 3) игру в нападении вести через игрока зоны № 3, вторую передачу только лицом к цели (спиной к цели);
- 4) подачей направлять мяч в определенную часть площадки.
- 5) Венцом всех занятий является участие в соревнованиях.

#### **4.1 ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

На занятиях при изучении игры в волейбол необходимо соблюдать основные требования и рекомендации, которые изложены выше.

Урок № 1. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «подача», «подготовительные игры».

Урок № 2. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «подача», «подготовительные игры».

Урок № 3. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «прием от сетки», «подготовительные игры».

Урок № 4. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача стоя спиной к цели», «прием от сетки», «многократный прием снизу».

Урок № 5. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача спиной к цели», «прием от сетки», «подготовительные игры».

Урок № 6. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача в прыжке», «передача стоя к цели».

Урок № 7. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача в прыжке», «многократный прием снизу».

Урок № 8. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача в прыжке», «прием от сетки», «многократный прием снизу», «подготовительные игры», «подача».

Урок № 9. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача спиной к цели», «многократный прием снизу», «подготовительные игры», «нападающий удар».

Урок № 10. Упражнения из разделов «перемещения», «передача в прыжке», «подача», «тактические действия в нападении».

Урок № 11. Упражнения из разделов «передача», «нападающий удар», «блокирование», «подготовительные игры».

Урок № 12. Упражнения из разделов «передача», «подача», «прием», «тактические действия в нападении», «нападающий удар», «подготовительные игры».

Урок № 13. Упражнения из разделов «передача», «нападающий удар», «тактические действия в защите», «блокирование», «прием», «подготовительные игры».

Урок № 14. Упражнения из разделов «передача», «нападающий удар», «тактические действия в защите», «подготовительные игры».

Урок № 15. Упражнения из разделов «передача», «практические действия в защите», «тактические действия в нападении», «подготовительные игры».

Урок № 16. Упражнения из раздела «подготовительные игры». Основная часть урока уделена учебной игре в волейбол. Определяется степень усвоения приемов.

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа по учебному курсу волейбола включает:

- 1) работу с научно-методической и специальной литературой (конспектирование, написание рефератов);
- 2) наблюдение на учебных занятиях, внеурочных мер-приятнях, соревнованиях;
- 3) выполнение технических приемов и объяснение методики их выполнения;
- 4) просмотр и анализ видеоматериалов игр лучших команд.

Примерная тематика рефератов

- 1) Развитие волейбола в мире и России.
- 2) Эволюция правил игры и их влияние на развитие волейбола.
- 3) Методика обучения различным техническим приемам.
- 4) Тактика игры команды в нападении и защите при различных концепциях игры.
- 5) Организация и проведение соревнований по волейболу.

Перечень контрольных вопросов по данной дисциплине

- 1) Волейбол. Общая характеристика.
- 2) Разметка и оборудование площадки.
- 3) Правила игры.
- 4) Стойки волейболиста. Перемещения.
- 5) Передача мяча. Разновидности передач.
- 6) Воспитание физических качеств при занятии волей-болом.
- 7) Нападающий удар. Разновидности нападающего удара.
- 8) Тактические действия. Характеристика индивидуаль-ных и групповых действий.
- 9) Самостоятельные занятия волейболиста.
- 10) Организация и проведение соревнований.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Очень часто на представление юного волейболиста о себе влияет то, что он получает от тренера. Если от вас исходит (пусть непреднамеренно) ощущение или понимание того, что он неудачник, что он плохой игрок, или что нет смысла в него вкладываться, он сам может начать думать о себе так же. Превращать юного спортсмена в неудачника — преступление.

Очень важно для юного волейболиста концентрироваться на настоящем, на том, что происходит в данный момент, а не на том, что уже случилось. Некоторые тренеры мешают игрокам сконцентрироваться на настоящем моменте, когда во время матча кричат им об их ошибках. Единственное, чего таким путем можно достичь — это не дать юному волейболисту сосредоточиться и тем самым повысить вероятность ошибок.

Если игрок делает ошибку, и нужно его исправить во время выполнения задания — делайте это так, чтобы это помогло ему продолжать работать. Например, хорошим подходом был бы такой:

- Попросите юного волейболиста подойти (если это возможно - тайм-аут).
- Сначала скажите ему что-нибудь положительное (одобрительное - «Ты здорово выкладываешься»).
- Исправьте его ошибку («в следующий раз примешь подачу, сосредоточься»).
- Закончите снова положительной фразой («Давай, я в тебя верю!»). Воспитание личности через спорт сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями команды, тренера и волейболиста на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.

### **Список использованных источников**

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2005.
2. Виера, Б. Волейбол: шаги к успеху / Б. Виера, Л. Барбара - М.: АСТ. Астрель, 2004.
3. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов. пляжный волейбол / сост. А.Б. Донченко. - М.: Вече, 2002.
4. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - М.: Гранд, 1998.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
7. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебное пособие для пед. вузов по специальности 033100 - физическая культура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов. - М.: Гранд, 2001. - (Сер. Высшее образование).

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Памятка для родителей № 1



Создание благоприятной семейной атмосферы.

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его настрой на весь день. Время для ночного отдыха каждому ребенку требуется сугубо индивидуальное. Показатель один — чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители. Если у вас есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога — это совместное общение, ненавязчивые советы. Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил!», лучше задать контрольные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Памятка для родителей № 2.

Воспитание трудолюбия у детей в семье.

Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось — не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте начатую работу доводить до конца. Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи. Не наказывайте ребенка трудом.

Памятка для родителей № 3.

О воспитании доброты.

Общение — суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами — это радость совместного познания, совместного труда, совместного отдыха. Доброта начинается с любви (прежде всего к близким) и к природе. Будем развивать в детях чувство любви к окружающим.

Научим детей ненавидеть зло и равнодушие. Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему. Давайте совершать добрые хорошие поступки, дети учатся доброте у нас. Научимся владеть собой. Выдержка! Выдержка!

Выдержка!

Рекомендации по учету личностных свойств в психолого-педагогическом взаимодействии в системе «тренер-спортсмен»

Эффективность профессионального взаимодействия в достаточной степени может быть повышена при учете индивидуальных особенностей спортсменов и использовании приведенных ниже рекомендаций в учебно-тренировочном процессе. Рекомендации отражают необходимые опорные средства и методы, способствующие эффективному использованию индивидуальных особенностей спортсменов для их развития и достижения лучшего спортивного результата.

Рекомендации по учету свойств темперамента в психолого-педагогическом взаимодействии в системе «тренер-спортсмен»

Типы темперамента.

Слабый тип нервной системы принадлежит меланхолику. Сильный, неуравновешенный — холерик; сильный, уравновешенный, инертный — флегматик; сильный, уравновешенный, подвижный — сангвиник. Каждый тип темперамента обладает свойствами, которые помогают прогнозировать поведение игрока в той или иной ситуации, их также необходимо учитывать при общении с юными спортсменами.

Меланхолик. Единственный тип, обладающий слабой нервной системой. Высоко чувствителен, его чувства глубоки и устойчивы, что помогает ему хорошо чувствовать партнера по игре. Меланхоликам свойственно беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций. С трудом принимают новизну, как в тренировочном процессе, так и в личностных отношениях с партнерами по команде - они интроверты. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро встраиваются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки.

Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив. В сложной ситуации теряет контроль над своими поступками и речью. Отношение к критике возбужденное, легко идет на конфликт, терпение слабое. Также легко идет на неоправданный риск, эмоционально неуравновешен. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. В процессе игры активен и агрессивен. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде.

Флегматик. Медлителен, ригиден, тяжело переносит разнообразие в деятельности, с трудом переключается с одной деятельности на другую. Медленно адаптируется, тяжело переживает смену коллектива. Он склонен к выполнению однообразных привычных действий. Отличается постоянством, не любит принимать скоропалительные решения. Терпеливо переносит тяготы, жалуется редко, может

проявлять некоторую вялость и безучастность к окружающему. Способен работать на фоне высокой усталости, не снижая интенсивности работы. Стиль работы — тщательный отбор информации и ее систематизация, часто занимается «самоедством» пытаясь найти в себе причину своей неудачи. Ему свойственны высокая физическая работоспособность и высокая толерантность.

Сангвиник — человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия волейболом. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность. Очень общительная и увлеченная личность — экстраверт. Он уходит от конфликта, сложную конфликтную ситуацию переводит в шутку, эмоционально устойчив. Отношение к критике спокойное, хотя сам никогда виноватым себя не признает, у него всегда виноват кто-то другой: тренер, родители или даже транспорт. Отношение к опасности — расчет без риска, на неоправданный риск сангвиник не пойдет. Легко корректирует деятельность в ходе работы, преодолевает трудности, умеет увлечь за собой группу, является душой команды.

Сангвиника желательно плотно загружать работой, несмотря на его жалобы и стоны: если у него появляется свободное время, он начинает полностью расслабляться и возвращать его к работе приходится авторитарными методами.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Методические рекомендации по формированию психологической готовности к соревновательной деятельности

При формировании психологической готовности к соревновательной деятельности необходимо выполнение следующих правил:

Правило номер один — не соглашайтесь со своими негативными мыслями и пессимистическим внутренним монологом, а вместо этого измените их на позитивные мысли и внутренний монолог. Следите за тем, чтобы последнее слово или мысль всегда оставались положительными.

Правило номер два — концентрируйтесь только на настоящем моменте, не на

прошлом и не на будущем (например, прежних неудачных играх на этой площадке или на плохих прогнозах типа «Что будет, если я проиграю?» и проч.)

Примеры отрицательных и положительных высказываний

при самоподготовке к соревнованиям

Отрицательные мысли/высказывания:

Мне/нам на этой площадке вечно не везет.

В прошлом году мы здесь проиграли.

Слишком большое напряжение. У меня ничего не получится.

На этой площадке мне/нам хорошо не выступить.

Положительные мысли/высказывания

Я верю в свои возможности в каждой игре.

Я могу переиграть игроков соперника.

Я верю в свои силы на любой площадке.

Я верю в мои силы в любой ситуации.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Как говорят о сопернике:

1. Указания на силу, слабости или на специфические черты соперника должны быть сформулированы максимально точно.

Неуверенным игрокам очень помогает, когда они знают, что конкретно им полагается, и какие задачи они должны выполнить.

2. Конкретно говорить о силах соперника:

Например: «Он силен при подаче!» «Он быстро атакует!» «Команду подстерегает контратака!» «.....!»

3. Неблагоприятные указания, так как слишком неточные:

Например: «Будь внимателен, он коварный!» «В борьбе против него ты должен

быть особенно внимателен!» «От соперника всегда можно ожидать сюрпризов!»

Указания такого рода ставят перед игроком дополнительные задачи, так как он сам должен отыскать, в чем состоит сила или особенность тактики соперника. У неуверенных игроков могут появиться дополнительные сомнения.

Позитивная установка: «Мы должны выиграть!» может выплеснуться в установку: «Мы не должны проиграть!»