

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Е.С. Прокопович, В.Р. Богданова**

*ФГОУ ВПО «Мичуринский государственный аграрный университет», г. Мичуринск*

*Рецензент А.Л. Денисова*

**Ключевые слова и фразы:** индивидуальный подход; психологическая подготовка; эмоциональная и интеллектуальная готовность.

**Аннотация:** Акцентировано внимание педагогической общности на психологическом состоянии волейболиста. Формирование и развитие определенных базовых установок относится к числу сложных проблем в становлении личности. Поэтому психологическая подготовка спортсмена должна нести индивидуальный подход в тактической подготовке к игре.

Психологическое состояние волейболиста, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

Спортсмены с неуравновешенной нервной системой могут быстро переходить из состояния повышенного возбуждения в заторможенное. Они то уверены в своих силах, то впадают в пессимизм.

Такие спортсмены должны большую роль уделить разминке. В первой части разминки следует выполнять спокойные, широкие, размашистые движения, чтобы снять чувство скованности. Важно начинать упражнения с мячом с точных, тщательно контролируемых движений: небрежность перед игрой таким волейболистам противопоказана.

Спортсмены с инертной нервной системой медленно «вработываются» и долго достигают оптимального уровня возбуждения. У них часто бывает, что эмоциональная и интеллектуальная готовность отстают по времени от моторной. Таким игрокам в разминке необходимо проявить бодрое и несколько агрессивное настроение. При упражнениях с мячом полезно выполнить несколько рискованных уверенных действий. Такие упражнения чередуются со спокойными действиями с установкой на максимальную точность.

---

Прокопович Е.С. – преподаватель кафедры физического воспитания МичГАУ; Богданова В.Р. – преподаватель кафедры физического воспитания МичГАУ, г. Мичуринск.

Известно, что определенному складу людей соответствуют определенные реакции на ту или иную напряженную обстановку. Это относится и к темпераменту, и к характеру. В волейболе при выборе средств психического воздействия необходимо учитывать не только тип темперамента или характер спортсмена, но и специфику игрового амплуа. С целью выявления зависимости успешности действий в волейболе от свойств личности можно выделить следующие типы спортсменов.

### **Связующие игроки**

*Первый тип:* выраженная сила процессов возбуждения, независимость, сильное «Я».

Такие спортсмены обычно играют эффективно, но любят сыграть и эффектно. В тактическом отношении они склонны к импровизации. На фоне хорошего эмоционального состояния способны увлечь за собой всю команду. Вторая передача у них стабильная, с высоким качеством и точно соответствует возможностям нападающих игроков.

Таким связующим необходимо активно настраивать себя на игру. Все действия перед началом игры должны быть законченными и несколько замедленными, речь – спокойной. В разминке основное внимание уделять качеству выполнения каждого элемента. Любой неудачный прием мяча анализируется с вводом необходимых технических коррекций.

В сложной ситуации, после двух-трех ошибок, обычно начинается поиск «виноватых», предъявляются претензии к партнерам. Если ошибки повторяются такой игрок может совсем опустить руки. Надеяться на самостоятельный выход из срыва не стоит.

В этом случае со стороны тренера больше всего подходят эмоциональные реплики тактического характера. Следует давать конкретные задания типа: «В первом розыгрыше сыграй первым темпом, во втором – на вторую линию». В таких репликах должен быть оценочный элемент, направленный не на игрока, а на соперника. Например: «Подача сильная. Следи за приемом мяча». Нельзя сдерживать такого игрока и не давать ему возможности выплеснуть эмоции. В случае повторения ошибок, лучше заменить такого связующего и дать ему возможность посмотреть на игру со стороны. При этом сразу замечания не делают, а лишь после паузы наступает краткий разбор ошибок.

Обратная замена в этом случае должна произойти достаточно быстро.

*Второй тип:* спортсмены с уравновешенной нервной системой, со слабо выраженным собственным «Я», с сильной зависимостью от команды.

Таких связующих не так много, но, как правило, это не только одаренные, но и добросовестные игроки. Они нуждаются в поддержке со стороны тренера и лидеров команды.

В напряженных игровых ситуациях у таких волейболистов стабильность передач снижается, появляются нелепые ошибки. Чрезмерная мнительность резко снижает уверенность в себе. Реплики тренера в этом случае должны носить оценочно-экспрессивный характер: «Встань ближе к

сетке. Дай пас за голову». У таких спортсменов редко бывают конфликты с игроками, но если они возникли, ставить на игру такого связующего нельзя.

Для отвлечения перед ответственными соревнованиями необходимо формировать определенные базовые установки: подолгу отрабатывать технический прием или выполнять достаточно большой объем прыжковых упражнений (важно установить достаточный объем). Рядом с таким спортсменом постоянно должен быть человек, который будет для него опорой, лучше всего партнер – эмоциональный, оптимистичный, реактивный.

### **Нападающие**

*Первый тип:* выраженная сила тормозных процессов, инертность, зависимость от команды, трудолюбие, упорство.

Для нападающих такого типа характерна довольно однообразная игра, когда ситуация требует гибкости игровых действий, эффективность снижается. У таких игроков нет лидерских наклонностей, и игра целиком зависит от игры партнеров. При относительно простой игре они обычно стержень нападения. Но, если попадают в сложную игровую ситуацию, выходят из нее трудно. В этом случае лучше сразу сделать замену. Вся программа психических воздействий в подобной ситуации больше направлена на подготовку к следующей игре. Большинство приемов регуляции похожи на те, которые рекомендованы второму типу связующих игроков. Таких игроков следует убедить, что ошибки были случайными, и дать позитивную установку на следующую игру.

*Второй тип:* преобладание возбуждительных процессов над тормозными, неуравновешенность, слабый самоконтроль на фоне сильной мотивации.

Такие игроки, как правило, талантливы, но трудноуправляемы. Их игра не подчиняется никаким закономерностям, а потому ненадежна. Большинство технических ошибок – из-за сильного возбуждения и неадекватной оценки ситуации.

В этом случае особую роль в психорегуляции должна играть та часть специальной разминки, которая связана с имитацией игры: перемещения в низкой стойке, имитация действий в защите. Полезно также при перемещениях по площадке четко контролировать свое место на ней. Например, выполнив падение, сразу оценить, что сзади на расстоянии одного метра – лицевая линия.

Чрезмерно возбудимые игроки должны перед игрой выговориться, дать выход эмоциям. Различные ритуальные действия для них играют особую роль.

Все эти методические рекомендации являются лишь направлением, которое обозначает практические пути индивидуализации психологической подготовки волейболистов. Реально должно быть так: к каждому спортсмену должен быть индивидуальный подход в психологической подготовке к игре.

## **Individual Approach to Psychological Training of Volleyball-Players**

**E.S. Prokopovich, V.R. Bogdanova**

*Michurinsk State Agrarian University, Michurinsk*

**Key words and phrases:** optimistic; psychological training; reactive; emotional.

**Abstract:** The attention of pedagogical community is concentrated on the state of a volleyball player. The forming and development of definite basic purposes is one of the most complicated problems in personality formation, therefore psychological training of a sportsman should be based on an individual approach to tactical training for a game.

---

© Е.С. Прокопович, В.Р. Богданова, 2008