



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

УДК 796.325

Особенности психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе

¹Подлесская О.С., ¹Долбоносов С.М., ¹Попова М.А., ¹Сясина С.Н.,
¹Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского

Аннотация: статья посвящена разработке проблемы улучшения психоэмоциональной готовности спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психической подготовки спортсмена. Недостаточная психоэмоциональная подготовка волейболистов, приводит к снижению спортивного результата во время соревнований. Это отмечается как при индивидуальных действиях юных спортсменов, так и их взаимодействия в команде. Мы считаем, что при технико-тактической подготовке волейболистов, уделяется мало времени и внимания психологическим аспектам готовности спортсмена к физическим и эмоциональным перегрузкам. Психоэмоциональное состояние оказывает большое влияние на деятельность юных волейболистов, будь то во время тренировок или во время соревновательной деятельности. Методы обучения юных спортсменов саморегуляции своего эмоционального состояния требуют систематических тренировок, чтобы спортсмены могли в полной мере овладеть этими приемами во время тренировок и соревнований. Кроме того, необходимо уделять внимание развитию волевых качеств, которыми должны обладать волейболисты – это целеустремленность и настойчивость, четкое понимание поставленных целей и задач, позитивное и стабильное желание совершенствовать двигательные навыки, трудолюбие, преодолевать негативные, неблагоприятные эмоциональные состояния и повышенную утомляемость. Волейболисты должны уметь вовремя распознавать важные игровые ситуации и принимать обоснованные решения в критические моменты игры и без колебаний претворять их в жизнь. Авторами предложены пути улучшения психоэмоционального состояния детей с помощью коррекционных методов, а также учитывая индивидуальные особенности спортсмена.

Ключевые слова: психоэмоциональная готовность, индивидуально-психологические особенности, тренировка и соревнования

Для цитирования: Подлесская О.С., Долбоносов С.М., Попова М.А., Сясина С.Н. Особенности психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе // *Modern Humanities Success*. 2025. № 1. С. 278 – 283.

Поступила в редакцию: 14 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 16 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 29 января 2025 г.

Specific features of psychological preparation of young volleyball players attending children and youth sports school

¹Podlesskaya O.S., ¹Dolbonosov S.M., ¹Popova M.A., ¹Syasina S.N.,
¹Bryansk State Academician I.G. Petrovsky University

Abstract: the article deals with the development of psychological and emotional readiness of an athlete for competitions which emerges from the process of sports mental training. The psycho-emotional state has a great impact on the activities of young volleyball players, whether during training or during competitive activities. Methods of teaching young athletes to self-regulate their emotional state require systematic training so that athletes can fully master these techniques during training and competition. In addition, it is necessary to pay attention to the development of strong-willed qualities that volleyball players should possess: determination and perseverance, a clear understanding of goals and objectives, a positive and stable desire to improve motor skills, hard work, overcome negative, unfavorable emotional states and increased fatigue. Volleyball players

must be able to recognize important game situations in time and make informed decisions at critical moments of the game and implement them without hesitation. The authors suggest ways to improve psychological and emotional conditions of children with the aid of correctional methods that incorporate individual features of athletes.

Keywords: psychological and emotional readiness, individual psychological features, training and competition

For citation: Podlesskaya O.S., Dolbonosov S.M., Popova M.A., Syasina S.N. Specific features of psychological preparation of young volleyball players attending children and youth sports school. *Modern Humanities Success*. 2024. 1. P. 278 – 283.

The article was submitted: October 14, 2024; Approved after reviewing: December 16, 2024; Accepted for publication: January 29, 2025.

Введение

Согласно последним исследованиям, одной из главных причин достижения высоких результатов при одинаковом уровне физической подготовленности, технического мастерства и тактических умений, является психологическая готовность юных спортсменов к важным турнирам. Психологическая готовность формируется комплексно, при воздействии различных методик на этапе совершенствования психологической подготовки человека [3].

Учитывая, что психическое состояние является важнейшим условием, имеющим особое значение для развития психологических процессов и поведения человека, степень психической подготовки можно охарактеризовать как сбалансированную и стабильную систему индивидуальных особенностей личности спортсмена, при которой они полностью саморегулируют своё поведение, чувство, мысли и действия, исходя из решений определённой задачи в определённый момент, что приводит к достижению поставленных целей [6].

Поэтому психологическая подготовка в большей степени направлена на формирование отношения спортсменов к соревновательной деятельности и создание предпосылок для адаптации к соревновательным ситуациям в ходе такой деятельности [5].

Психологическая готовность помогает обеспечить такую психологическую устойчивость спортсмена, которая, с одной стороны, способствует наиболее активному использованию физического и технического мастерства, а с другой – позволяет вам противостоять отвлекающим факторам как до соревнований, а также во время и после него [9].

По мнению авторов, психологическая подготовка спортсмена всегда вызывала особый интерес у исследователей [1]. Однако, результаты, поставленные в результате исследования, не всегда имели точные данные. Этому способствовало ряд всевозможных причин: неправильно подобранные методики, несоблюдение условий испытания и т.д. [7]

Однако, если занять более оптимистическую позицию, то результаты личностных тестов по изучению психологической подготовки спортсменов все же могут иметь практическую ценность.

Материалы и методы исследований

С целью изучения влияния индивидуально-психологических особенностей юных волейболистов, как на тренировках, так и перед игрой, было проведено исследование, которое основывалось на следующих предположениях:

- тренерам необходимо знать и понимать личные психологические особенности юных волейболистов, а также индивидуальные особенности психического развития детей, чтобы в дальнейшем это помогало проводить успешную тренировочную работу со спортсменами и помогало им адаптироваться к соревнованиям;

- коррекционные методы помогают снизить уровень тревожности юных волейболистов перед игрой.

В процессе данного исследования использовались различные методы, такие как: метод наблюдения, беседа, тестирование, методы снижения повышенной тревожности.

Объект исследования – педагогический процесс, направленный на улучшение психоэмоциональной готовности юных волейболистов.

Предмет исследования – это психологопедагогические условия улучшения психоэмоционального состояния спортсменов перед соревнованиями.

Эксперимент проводился среди учащихся детско-юношеской спортивной школы "Луч" города Клинцы, занимающихся волейболом. Всего в эксперименте приняли участие 14 учащихся 9-10 классов.

На первом этапе были зафиксированы данные о юных спортсменах за день до игры (январь 2024 года). Полученные данные были обработаны, и на основании их были составлены индивидуально-психологические характеристики каждого спортсмена. Для каждой характеристики разработана определённая методика психологической коррек-

ции юных волейболистов. Согласно этой методике подготовки, тренер работал со своим подопечным в течение четырёх месяцев.

Методы снижения повышенной тревожности включают в себя: аутотренинг, дыхательные упражнения, физические нагрузки и активный отдых. В течение трех месяцев спортсмены проходили аутотренинг и дыхательные упражнения. На занятиях они научились активно напрягать и расслаблять скелетные мышцы, а также создавать ощущение тепла на коже рук. Системы биологической обратной связи использовались для умения более эффективно регулировать напряжение и расслабление мышц и тонус кровеносных сосудов спортсменов [10]. Активные виды отдыха включают в себя целый комплекс мероприятий, таких как прогулки на свежем воздухе, массаж, посещение саун, плавательных бассейнов и физиотерапевтических процедур.

На втором этапе мы получили и обобщили результаты после того как мы провели со спортсменами занятия, на которых применяли методики, позволяющие регулировать эмоциональные состояния юных волейболистов. Затем мы получили такие же результаты за день до соревнований (май 2024 года).

В экспериментальной группе применялись методики оценки эмоционального состояния [8], самооценка психических состояний (по Айзенку), определение коэффициента функциональной асимметрии.

Шкала самооценки содержит несколько частей, каждая из которых оценивает реактивную и личностную тревожность. Несколько устойчива личностная тревожность, и она не связана с ситуацией, так как является свойством личности. Диаметрально противоположно ведёт себя реактивная тревожность. Она может быть вызвана ка-

ким-либо действием или определённой ситуацией [2].

Авторы считают, что значительное отличие от умеренной тревожности требует некоторого внимания; высокая тревожность указывает на то, что спортсмены склонны испытывать состояние тревоги при оценке своих способностей. Поэтому в этих случаях необходимо снизить субъективный смысл проблем и постановки задач, сосредоточиться на понимании деятельности и сформировать чувство уверенности в победе.

Из-за низкой тревожности, напротив, требуется более внимательное отношение юных волейболистов к мотивации своей деятельности, и формировать у спортсменов повышенное чувство ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в результатах тестирования является результатом того, что человек активно вытесняет высокую тревожность, чтобы показать себя в "лучшем свете".

В teste «Самооценка психических состояний» необходимо рассмотреть различные психические состояния: агрессивность, тревожность, регидность, фрустрация.

По мнению авторов, определение основных характеристик нервной системы имеет большое значение в теоретических и прикладных областях психологии. Интенсивность нервных процессов считается важнейшим показателем способности к работе нервных клеток и нервной системы в целом [4]. Сила нервных процессов имеет важное значение для нервной системы. Более сильная нервная система может выдерживать большие нагрузки по продолжительности и масштабу, чем более слабая. Методика, использованная в данном эксперименте, основана на динамике определения максимальной скорости движений рук. Экспериментальные исследования проводились по очереди, сначала правой рукой, а затем левой.

Проведение тестов перед соревнованиями (январь 2024 года – май 2024). Шкала самооценки уровня тревожности.

Таблица 1

Conducting tests before competitions (January 2024 – May 2024). Self-assessment scale of anxiety level.

№ п/п	Код имени испытуемого	Виды тревожности (до эксперимента)		Виды тревожности (после эксперимента)	
		Реактивная (РТ)	Личностная (ЛТ)	Реактивная (РТ)	Личностная (ЛТ)
1	Б.Е.	У	У	У	В
2	В.Д.	Н	У	Н	У
3	И.П.	У	У	У	У
4	Е.А.	У	В	У	У
5	Р.Е.	Н	У	У	У
6	А.В.	У	В	У	У
7	О.С.	У	Н	У	У

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

8	О.С.	У	У	Н	У
9	М.П.	У	У	Н	У
10	М.О.	У	Н	Н	У
11	Е.А.	У	Н	У	У
12	С.Н.	У	У	Н	У
13	О.Н.	У	У	В	У
14	С.А.	В	У	В	У

Низкая – Н, умеренная – У, высокая – В.

Low – H, moderate – U, high – B.

Таблица 2

Результаты теста «Определение свойств нервной системы и коэффициента функциональной асимметрии».

Table 2

Results of the test “Determination of the properties of the nervous system and the coefficient of functional asymmetry”.

До экспериментального исследования				После экспериментального исследования		
№	Код имени	Тип нервной системы	Различие работоспособности (%)	Тип нервной системы	Различие работоспособности (%)	
		Правой руки	Левой руки		Правой руки	Левой руки
1	Б. Е.	С.	Ст.	6,9	С.	Ст.
2	Г.Д.	Сл.	Сл.	7,4	Сс.	Ст.
3	Г.И.	Ст.	Ст.	3,4	Ст.	Ст.
4	Е.О.	Сс.	Сс.	2,4	Сс.	Ст.
5	Ж.А.	Сс.	Ст.	8,3	Сс.	Ст.
6	К.Е.	С.	Сс.	1,8	Сс.	Сс.
7	К.Р.	Ст.	Ст.	0,69	Ст.	Ст.
8	Л.В.	С.	Сс.	4,8	Сс.	Ст.
9	М.Е.	Ст.	Ст.	9,6	Ст.	Ст.
10	С.А.	Сс.	Сс.	7,2	Сс.	Сс.
11	Х.Е.	Ст.	Ст.	9,06	Сс.	Ст.
12	Ц.С.	Сс.	Сл.	8,4	С.	Сл.
13	Ч.Р.	Ст.	Сс.	10,5	Ст.	Сс.
14	Ш.В.	С.	Ст.	8,6	Ст.	Ст.

Слабый – Сл., стабильный – ст., средне сильный – сс., сильный – с.

Weak – Sl., stable – st., moderately strong – ss., strong – s.

Результаты и обсуждения

Из табл. 1 и 2 видно, что показатели тестирования в январе 2024 г. и показатели тестирования в мае 2024 г. имеют различную «картину». В начале исследования большинство спортсменов перед игрой испытывают умеренную тревогу, будь то реактивная тревога или личностная тревожность, но есть также значительное количество юных во-

лейболистов с низкой или высокой тревожностью. Это показывает ещё и то, что дети испытывают сильное волнение во время теста. У всех детей разные типы нервной системы. Но в принципе, стабильный тип и промежуточный тип имеют преобладание между сильным типом и слабым типом нервной системы.

При исследовании волейболистов в мае 2024 г.

отметился положительный сдвиг. Во-первых, спортсмены перед соревнованиями стали меньше бояться самих соревнований и своих соперников, стали менее агрессивны, более уверены в себе и своей победе. Из десятерых спортсменов, проходивших курс коррекционной методики, у семерых – явные изменения показателей в лучшую сторону. Уровень тревожности у данных детей стабилизировался до умеренного, что говорит о более адекватном настроении на соревновательную деятельность. Во-вторых, в результате личных наблюдений, в ходе беседы с тренером по волейболу, выяснилось, что, в общем, у детей улучшилась дисциплина, снизился уровень агрессии, дети стали более спокойны. Юные волейболисты стали более прислушиваться к советам тренера и ребят по команде, что помогло еще больше сплотить команду и скрепить дружные крепкие доверительные отношения внутри коллектива. Что касается свойств

нервной системы, то после проведённых коррекционных методик, можно сделать вывод о преобладании стабильного типа нервной системы у волейболистов по сравнению со срезом на начало экспериментального исследования.

Выводы

Таким образом, полученные опытные данные показывают, что наша рабочая гипотеза о необходимости изучения индивидуально-психологических особенностей детей: тип темперамента, нервной системы, особенности поведения ребенка в различных ситуациях (на тренировке, перед соревновательной деятельностью, а также непосредственно на самих соревнованиях) оказалась верна. Методы коррекции изменяют уровень тревожности в положительную сторону и благотворно влияют на поведение спортсмена во время соревнований.

Список источников

1. Гогунов Е.И., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288с.
2. Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом: дис. ... канд. психол. наук. М., 1986. 385 с.
3. Левитов Н.Д. Фruстрация как один из видов психических состояний. Психология мотивации и эмоций. М., 2002. 252 с.
4. Подлесская О.С., Попова М.А., Дайнеко С.А. Воспитание двигательных способностей волейболистов младшего школьного возраста с помощью подвижных игр // Инновационные формы и методы привлечения молодежи к спорту и здоровому образу жизни: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 17 мая 2023 года. Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2023. С. 133-139.
5. Сысоев В.В., Подлесская О.С., Попова М.А., Опалева О.Н. Педагогические особенности использования средств двигательной реабилитации в послеоперационном периоде у волейболистов с травмами плечевого сустава // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 4 (34). С. 146 – 154.
6. Подлесская О.С., Цыбина Е.А., Попова М.А., Долбоносов С.М. Современный взгляд на проблему формирования коммуникативных умений будущих учителей при обучении в вузе // Стратегия развития физкультурного образования и воспитания здорового образа жизни у молодежи в современных условиях : Сборник материалов Региональной научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 20 ноября 2024 года. Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2024. С. 263 – 267.
7. Попова М.А., Подлесская О.С., Сысоев В.В. и др. Формирование личности студента как равноправного субъекта учебно-образовательного процесса физического воспитания // Стратегия развития физкультурного образования и воспитания здорового образа жизни у молодежи в современных условиях: Сборник материалов Региональной научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 20 ноября 2024 года. Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2024. С. 276 – 281.
8. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
9. Цыбина Е.А., Подлесская О.С. Формирование опыта субъект-субъектного взаимодействия будущих педагогов как социально-педагогическая проблема в образовании // Мир образования – образование в мире. 2019. № 4 (76). С. 112 – 117.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: «Питер», 2006. 256 с.

References

1. Gogunov E.I., Martyanov B.I. Psychology of physical education and sports: a textbook for students of higher pedagogical educational institutions. Moscow: Publishing Center "Academy", 2000. 288 p.
2. Enin V.I. Development of mental properties of the personality of adolescents in the process of playing sports: diss. ... candidate of psychological sciences. Moscow, 1986. 385 p.
3. Levitov N.D. Frustration as one of the types of mental states. Psychology of motivation and emotions. Moscow, 2002. 252 p.
4. Podlesskaya O.S., Popova M.A., Daineko S.A. Development of motor abilities of primary school volleyball players with the help of outdoor games. Innovative forms and methods of attracting young people to sports and a healthy lifestyle: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Bryansk, May 17, 2023. Bryansk: Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, 2023. P. 133 – 139.
5. Sysoev V.V., Podlesskaya O.S., Popova M.A., Opaleva O.N. Pedagogical features of the use of motor rehabilitation means in the postoperative period in volleyball players with shoulder joint injuries. Physical education and sports training. 2020. No. 4 (34). P. 146 – 154.
6. Podlesskaya O.S., Tsybina E.A., Popova M.A., Dolbonosov S.M. A modern view of the problem of forming communicative skills of future teachers during their studies at a university. Strategy for the development of physical education and healthy lifestyle education among young people in modern conditions: Collection of materials of the Regional scientific and practical conference with international participation, Bryansk, November 20, 2024. Bryansk: Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, 2024. P. 263 – 267.
7. Popova M.A., Podlesskaya O.S., Sysoev V.V. and others. Formation of the personality of a student as an equal subject of the educational process of physical education. Strategy for the development of physical education and healthy lifestyle education among young people in modern conditions: Collection of materials of the Regional scientific and practical conference with international participation, Bryansk, November 20, 2024. Bryansk: Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, 2024. P. 276 – 281.
8. Khanin Yu.L. Psychology of communication in sports. Moscow: Physical Education and Sport, 1980. 208 p.
9. Tsybina E.A., Podlesskaya O.S. Formation of the experience of subject-subject interaction of future teachers as a socio-pedagogical problem in education. The world of education – education in the world. 2019. No. 4 (76). P. 112 – 117.
10. Shcherbatykh Yu.V. Psychology of stress and correction methods. St. Petersburg: "Piter", 2006. 256 p.

Информация об авторах

Подлесская О.С., кандидат педагогических наук, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, Kak-tuz33@yandex.ru

Долбоносов С.М., старший преподаватель, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского

Попова М.А., старший преподаватель, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского

Сясина С.Н., старший преподаватель, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского

© Подлесская О.С., Долбоносов С.М., Попова М.А., Сясина С.Н., 2025