

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

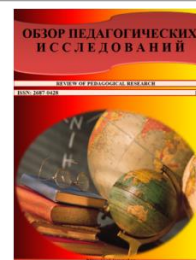
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 7 / 2025, Vol. 7, Iss. 7 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 355.237



Организация психологической подготовки в игровых видах спорта на учебно-тренировочном этапе (на примере волейбола)

^{1,2} Струганов С.М., ³ Бакин А.В., ⁴ Подрезов А.А., ⁵ Еремин А.В., ⁶ Гуцина Л.А.,

¹ Восточно-Сибирский институт МВД России,

² Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске,

³ Омская академия МВД России,

⁴ Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,

⁵ Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России,

⁶ Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация: в статье поднимается актуальная проблема, связанная с организацией психологической подготовки в игровых видах спорта на учебно-тренировочном этапе. На примере группы спортивного совершенствования наглядно показано как влияет психологическая подготовка спортсменов на итоговый результат в игровых видах спорта. Рассмотрены проблемы и направления системы психологической подготовки как одной из важных составных частей современного развития и совершенствования спортсменов. Проведен анализ научно-методических источников, где показаны научные обоснования содержания психологической подготовки в спортивной деятельности, являющейся фундаментом для разработки и внедрения программы психологической подготовки спортсменов в процессе проведения учебно-тренировочного этапа подготовки. Определены основные этапы психологической подготовки, которые создают благоприятный эмоциональный климат необходимый для достижения командного успеха в игровых видах спорта. Проведены психологические тестирования по методике Н.Б. Стамбуловой и Т. Элерса с целью определения значимости самооценки волевых качеств спортсменов, и их личной мотивации к успеху на спортивный командный результат. Разработана и внедрена в практическую деятельность программа психологической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе, которая показала большую эффективность во время проведения соревнований.

Ключевые слова: психологическая подготовка, волевые качества, мотивация, учебно-тренировочный процесс, спортивный результат, индивидуальные качества, игровые виды спорта, волейбол, соревновательная деятельность, экстремальные игровые ситуации

Для цитирования: Струганов С.М., Бакин А.В., Подрезов А.А., Еремин А.В., Гуцина Л.А. Организация психологической подготовки в игровых видах спорта на учебно-тренировочном этапе (на примере волейбола) // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 7. С. 229 – 235.

Поступила в редакцию: 17 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 14 августа 2025 г.; Принята к публикации: 3 октября 2025 г.

Organization of psychological training in game sports at the training stage (on the example of volleyball)

^{1, 2} Struganov S.M., ³ Bakin A.V., ⁴ Podrezov A.A., ⁵ Eremin A.V., ⁶ Gushchina L.A.,
¹ East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
² Irkutsk branch of the Russian University of Sports "GTSOLIFK",
³ Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
⁴ All-Russian Institute for Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
⁵ Volgodonsk branch of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
⁶ Lobachevsky University of Nizhny Novgorod

Abstract: the article raises a pressing issue related to the organization of psychological training in team sports at the training stage. Using the example of a sports improvement group, it is clearly shown how psychological training of athletes affects the final result in team sports. The problems and directions of the psychological training system as one of the important components of modern development and improvement of athletes are considered. An analysis of scientific and methodological sources is carried out, which shows the scientific justification for the content of psychological training in sports activities, which is the foundation for the development and implementation of a program for the psychological training of athletes during the training stage of preparation. The main stages of psychological training are determined, which create a favorable emotional climate necessary for achieving team success in team sports. Psychological testing was carried out according to the method of N.B. Stambulova and T. Ehlers in order to determine the significance of self-assessment of volitional qualities of athletes and their personal motivation for success on the sports team result. A program for psychological preparation of athletes at the educational and training stage has been developed and implemented into practical activities, which has proven to be highly effective during competitions.

Keywords: psychological preparation, volitional qualities, motivation, educational and training process, sports results, individual qualities, team sports, volleyball, competitive activities, extreme game situations

For citation: Struganov S.M., Bakin A.V., Podrezov A.A., Eremin A.V., Gushchina L.A. Organization of psychological training in game sports at the training stage (on the example of volleyball). Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (7). P. 229 – 235.

The article was submitted: June 17, 2025; Approved after reviewing: August 14, 2025; Accepted for publication: October 3, 2025.

Введение

Психологическая подготовка волейболистов является длительным процессом изучения, исследования, формирования, коррекции состояния личности в спортивной деятельности с помощью организационных, исследовательских, научно-методических методов и психологических средств воздействия, направленных на развитие и совершенствование деятельности спортсмена в соревновательный период [7]. Ведущим принципом психологической подготовки определяется то, как субъект спортивной деятельности получает психологические знания и умения, которые позволяют ему (субъекту) активно управлять своим поведением, строить успешную спортивную карьеру и вывести себя на более высокий уровень развития [1].

Одним из центральных аспектов психологической подготовки во всех игровых видах спорта считается работа над концентрацией внимания, которая приобретает большую значимость в условиях быстро меняющейся игровой обстановки.

В волейболе это выражается в необходимости мгновенно анализировать ситуацию на площадке, принимать оптимальные тактические решения и точно выполнять технические действия в короткий промежуток времени под давлением острого противоборства с соперником [3]. Психологическая тренировка в данном контексте направлена на развитие навыков избирательного внимания, которые позволяют спортсмену выделять наиболее значимые и эффективные решения из общего потока информации [8].

Кроме того, не менее важным является умение управлять своим эмоциональным состоянием. Это умение достигается с помощью освоения методов психорегуляции, таких как аутогенная тренировка, дыхательные упражнения и визуализация успеха. Данные методы позволяют не только снизить уровень предсоревновательной тревожности, но и активизировать внутренние ресурсы, необходимые для достижения поставленных целей [2]. Большое внимание уделяется формированию соревновательной устойчивости, которая характеризуется

способностью сохранять высокий уровень эффективности даже в условиях острого соперничества, возникающего на решающих этапах игры или финальных розыгрышей очков [4].

Материалы и методы исследований

Психологическая подготовка в волейболе также включает в себя развитие коллективных качеств, таких как сплоченность команды и групповая идентичность, которые создают основу для успешного взаимодействия всех игроков. Исследования в области спортивной психологии подтверждают, что высокий уровень командного духа повышает адаптивность спортсменов к сложным игровым ситуациям, усиливает их мотивацию к достижению общих целей и способствует снижению конфликтности [5]. Таким образом, психологическая работа с командой направлена не только на совершенствование индивидуальных качеств каждого игрока, но и на создание благоприятного эмоционального климата, необходимого для достижения командного успеха. На основании сказанного следует выделить основные этапы психологической подготовки волейболистов, а именно:

- информационная поддержка психологической подготовки;
- анализ функционирования доминантных регуляторных систем психики;
- поддержка мотивационной стабильности;
- актуализация вербальных регуляторов;
- разработка стратегии поведения в игровых условиях;
- формирование мобилизационной готовности и его реализация.

Каждый приведенный этап имеет свою цель по результативному осуществлению психологической подготовки; начиная с информационной поддержки, включая формирование мобилизационной готовности спортсменов. Наиболее эффективным в этом направлении считается системная психологическая подготовка, которая, согласно результатам анализа научно-методических источников, осуществляется через соответствующие направления спортивной подготовки и соревновательной деятельности и обеспечивает успешность спортивной подготовки [9]. Главной задачей психологической подготовки заключается в создании эффективной программы психологического воздействия, взаимодействия и поддержки волейболистов на всех этапах тренировочного и соревновательного процесса.

Отметим, что реализация данной программы должна начинаться именно с начинающих волейболистов, так как основы высоких достижений в спорте формируются именно в подростково-

юношеском возрасте, то есть в начале спортивной карьеры [10].

Следовательно, результатом психологической подготовки волейболистов во время тренировочного и соревновательного процесса, должна стать полноценная реализация психологического потенциала личности спортсмена; развитие навыков самопознания, самопонимания, самосовершенствования; овладение коммуникативными способностями; наличие стойкой мотивации достижения успеха, эмоциональной гибкости; повышение резистентности личности спортсмена к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам [6].

Для выявления проблем организации психологической подготовки волейболистов на учебно-тренировочном этапе было проведено психологическое тестирование 12 спортсменов в группе спортивного совершенствования по волейболу в Восточно-Сибирском институте МВД России. Для реализации данной задачи использовалась методика Н.Б. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств спортсменов» и методика Т. Элерса «Диагностика личности на мотивацию к успеху». Тестирование проводилось дважды до и после внедрения программы психологической подготовки волейболистов.

Результаты и обсуждения

Методика «Самооценки волевых качеств спортсменов» направлена на диагностику уровня развития волевых качеств, которые заключаются в целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорству, инициативности и самостоятельности, самообладанию и выдержке. Каждое из перечисленных качеств оценивается в двух аспектах: выраженность – наличие устойчивости проявления; генерализованность – широта применения в различных ситуациях.

Результаты, полученные по методике Н.Б. Стамбуловой до внедрения программы психологической поддержки, показали, что: по качеству целеустремленности показатель выраженности был равен 17,75, генерализованности 19,75 баллам; смелости и решительности 15,75 и 17,75 соответственно; настойчивости и упорству – 16,75 и 18,75; инициативности и самостоятельности – 14,75 и 16,75; самообладанию и выдержке – 15,75 и 17,75.

Исследование показало, что у спортсменов группы спортивного совершенствования волевые качества находятся на среднем уровне развития. Это может быть связано с недостаточным опытом участия в соревнованиях и недостаточно интенсивными тренировками.

В этой же группе было проведено исследование по методике диагностики личности на мотивацию

к успеху по методике Т. Элерса, которая представляет собой психологический инструмент, направленный на оценку степени выраженности мотивации к повышению индивидуальных спортивных достижений. Сумма набранных баллов позволяет определить уровень мотивации к успеху, где низкий (1-10 баллов), средний (11-16 баллов), умеренно высокий (17-20 баллов) и слишком высокий (свыше 21 балла). Исследования показывают, что лица с умеренно высокой мотивацией к успеху склонны к выбору среднего уровня риска, что способствует эффективному достижению целей. В то же время слишком высокая мотивация может сопровождаться повышенной тревожностью и склонностью к избеганию риска, что может ограничивать достижение успеха.

Методика также выявляет взаимосвязь между мотивацией к успеху и готовностью к риску. Лица с высокой мотивацией к успеху, как правило, избегают крайностей в выборе уровня риска, что снижает вероятность неудач. Напротив, индивиды с высокой мотивацией к избеганию неудач склонны к минимальному или к чрезмерно высокому риску, что может препятствовать достижению целей. Таким образом, методика Т. Элерса позволяет не только оценить уровень мотивации к успеху, но и выявить особенности поведения, связанные с готовностью к риску и стратегиями достижения целей. Результаты диагностики мотивации к успеху у 12 испытуемых волейболистов перед внедрением программы показали, что на этапе первоначального исследования преобладает средний уровень мотивации (6 спортсменов), что указывает на умеренную ориентацию на успех. Эти спортсмены склонны к достижению целей, но без чрезмерного стремления к риску. Низкий уровень мотивации показали 3 спортсмена, что может свидетельствовать о недостаточной уверенности в своих силах или отсутствии четких целей. Умеренно высокий уровень мотивации выявлен у 3 спортсменов, который говорит об их стремлении к достижению успеха, но без чрезмерного напряжения. Слишком высокий уровень мотивации перед внедрением программы психологической подготовки отсутствовал, что исключает риск чрезмерного стресса или перегрузки участников эксперимента.

Второе тестирование проводилось через 3 месяца после первого, когда были проведены занятия по разработанной программе. Результаты, полученные по методике «Самооценка волевых качеств спортсменов» Н.Б. Стамбуловой после внедрения программы психологической поддержки показали, что все показатели достоверно выросли. Так, например, по качеству целеустремленности показатель выраженности увеличился до 21,75, а гене-

рализованности до 23,75 баллов; смелость и решительность до 19,75 и 21,75 соответственно; настойчивость и упорство – 20,75 и 22,75; инициативность и самостоятельность – 18,75 и 20,75; самообладание и выдержка – 19,75 и 21,75. Это свидетельствует о положительном влиянии регулярных занятий психологической подготовки и участие в соревнованиях на формирование волевых качеств у испытуемых спортсменов.

Для проверки эффективности данной методики был использован метод статистической проверки статистических данных по t-критерию Стьюдента, который показал, что целеустремленность изменилась с достоверностью различий $t=2,26$, смелость и решительность – $t=4,96$, настойчивость и упорство – $t=3,35$, инициативность и самостоятельность – $t=2,81$, самообладание и выдержка – $t=2,69$ при уровне значимости $p<0,05$. Это свидетельствует о том, что регулярная психологическая подготовка, включающая работу с мотивацией, стрессоустойчивостью и самостоятельностью, способствует развитию волевых качеств у испытуемых спортсменов.

Таким образом, программа психологической поддержки показала положительное влияние на формирование волевой сферы волейболистов, что может способствовать их успешности в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтому полученные результаты подтверждают необходимость интеграции психологической работы во время тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Второе тестирование по методике Т. Элерса также дала положительные результаты, где также преобладает средний уровень мотивации (5 спортсменов), но вместе с этим увеличилось количество спортсменов с умеренно высоким уровнем (5 человек). Это свидетельствует о росте стремления к успеху и готовности к умеренному риску. Низкий уровень мотивации показал только 1 испытуемый, что говорит о значительном улучшении по сравнению с первым исследованием, а также появился 1 спортсмен с слишком высоким уровнем мотивации, это может указывать на чрезмерное стремление к успеху и возможный риск перегрузки.

Для проверки эффективности данной методики Т. Элерса также был использован метод статистической проверки статистических данных по t-критерию Стьюдента. Результаты расчетов показали, что у испытуемых после внедрения программы психологической поддержки в конце эксперимента повысилась взаимосвязь между мотивацией к успеху и готовностью к риску, которая изменилась с достоверностью различий $t=2,14$ при

уровне значимости $p < 0,05$. Это может быть связано с улучшением тренировочного процесса, постановкой четких целей и повышением уверенности в своих силах.

Итогом проведенного эксперимента стало участие сборной команды института в двух турнирах по волейболу среди студентов высших учебных заведений посвященных 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и году Защитника Отечества, где в одном она заняла 2 место и 3 место в на межведомственных спортивных соревнованиях, посвященных памяти сотрудников органов внутренних дел, погибших при исполнении служебного долга. Показанные результаты были улучшены по сравнению с прошлыми годами выступлений, где сборная команда института даже не поднималась в протоколах выше 5 места.

Показанный результат стал возможен в связи с увеличением количества результативных подач, что говорит о росте спортивного мастерства спортсменов. Команда стала играть более слаженно и точнее, что в итоге положительно отразилось на статистике подач и общем уровне игры. Спортсмены стали увереннее в себе, лучше понимать друг друга во время игры, стала присутствовать взаимопомощь и поддержка друг друга не только во время игры, но и в других жизненных ситуациях. Спортсмены стали принимать правильные тактические и технические решения во время игры, даже в условиях острого соперничества, которые часто возникают на решающих этапах игры или финальных розыгрышей очков.

Таким образом, можно сказать, что внедрение программы психологической подготовки волейболистов на учебно-тренировочном этапе, дает положительные результаты в развитии волевых качеств и повышению мотивации, что повышает ре-

зультативность соревновательной деятельности и способствует улучшению командной динамики внутри коллектива.

Выводы

В процессе исследования мы выяснили, что спортсмены заинтересованы в таком взаимодействии, поэтому это говорит о том, что необходимо разработать психологическую программу поддержки, что может благотворно повлиять на уровень спортивных достижений и повысить уровень мотивации к тренировочным занятиям волейболом.

Разработанная программа помогла решить такие задачи как:

- развить навыки саморегуляции, управления эмоциями и концентрации внимания;
- сформировать мотивацию к тренировочным занятиям и достижению спортивных целей;
- укрепить командный дух и навыки взаимодействия между игроками.

Все это говорит о том, что проблема применения психологических знаний по решению конкретных задач по совершенствованию системы подготовки квалифицированных спортсменов связана, прежде всего, с запросом спортивной практики и является очень актуальной, так как спортивная конкуренция в настоящее время постоянно возрастает. Поэтому профессионализация современного спорта не только способствует совершенствованию традиционной системы управления и подготовки спортсменов, но и обуславливает существенные изменения в представлении о необходимости такого профессионального компонента в общей системе подготовки спортсменов, как психологическая подготовка в спортивной деятельности.

Список источников

1. Высочина Н.Л. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии // Наука в олимпийском спорте. 2016. № 1. С. 51 – 57.
2. Карамельский Р.В., Жуков Д.В., Горовенко Е.С. Психологическая подготовка как необходимое условие для достижения спортсменами успехов на соревновательном этапе // Глобальный научный потенциал. 2023. № 5 (146). С. 162 – 164.
3. Мамедов С.А. Психологическая подготовка волейболистов // Академическая публицистика. 2023. № 12-1. С. 744 – 747.
4. Минебаева С.Р. Психологическая подготовка спортсменов, методы и техники // Интернаука. 2024. № 44-3 (361). С. 58 – 60.
5. Белякова Н.Н., Романова Н.Н., Латюшин Я.В., Дятлов Д.А. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 3. С. 73 – 76.
6. Ржанов А.А., Матросова Е.Н., Тигунцев С.А., Кугно Э.Э. Совершенствование игровых действий в пляжном волейболе // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 4 (17). URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47225903_58750131.pdf (дата обращения: 17.05.2025)

7. Струганов С.М. Соревновательный метод физического воспитания как один из важных этапов подготовки спортсменов к основным соревнованиям года // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : Сборник статей (Орел, 28 февраля 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 176 – 178.

8. Струганов С.М., Галимов Г.Я. Этап специальной подготовки квалифицированных спортсменов в тренировочном процессе // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 13. С. 178 – 182.

9. Струганов С.М., Якушев Э.В. Психологическая подготовка как фактор формирования оптимального предстартового состояния спортсмена // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Сборник материалов межведомственного круглого стола (Иркутск, 23 ноября 2017г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 336 – 341.

10. Якимов К.В., Кugno Э.Э., Кочергин В.В. Организация и планирование тренировочного процесса по волейболу со школьниками среднего возраста // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы IX Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых; Т. 1 (Иркутск, 22 апреля 2016 г.). Иркутск: Общество с ограниченной ответственностью «Мегапринт», 2016. С. 134 – 136.

References

1. Vysochina N.L. Development and optimization of the conceptual apparatus in sports psychology. Science in Olympic sport. 2016. No. 1. P. 51 – 57.

2. Karamelsky R.V., Zhukov D.V., Gorovenko E.S. Psychological preparation as a necessary condition for athletes to achieve success at the competitive stage. Global scientific potential. 2023. No. 5 (146). P. 162 – 164.

3. Mamedov S.A. Psychological preparation of volleyball players. Academic journalism. 2023. No. 12-1. P. 744 – 747.

4. Minebaeva S.R. Psychological preparation of athletes, methods and techniques. Internauka. 2024. No. 44-3 (361). P. 58 – 60.

5. Belyakova N.N., Romanova N.N., Latyushin Ya.V., Dyatlov D.A. Organization of psychological support for young female volleyball players in the training process. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2019. Vol. 14. No. 3. P. 73 – 76.

6. Rzhzanov A.A., Matrosova E.N., Tiguntsev S.A., Kugno E.E. Improving game actions in beach volleyball. Modern issues of biomedicine. 2021. Vol. 5. No. 4 (17). URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47225903_58750131.pdf (date accessed: 17.05.2025)

7. Struganov S.M. Competitive method of physical education as one of the important stages of athletes' preparation for the main competitions of the year. Actual problems of physical culture and sports of cadets and students: Collection of articles (Orel, February 28, 2017). Orel: Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017. P. 176 – 178.

8. Struganov S.M., Galimov G.Ya. Stage of special training of qualified athletes in the training process. Bulletin of the Buryat State University. 2012. No. 13. P. 178 – 182.

9. Struganov S. M., Yakushev E. V. Psychological preparation as a factor in forming an athlete's optimal pre-start state. Physical education and sport in the structure of professional education: retrospective, reality and future: Collection of materials of the interdepartmental round table (Irkutsk, November 23, 2017). Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017. P. 336 – 341.

10. Yakimov K.V., Kugno E.E., Kochergin V.V. Organization and planning of the training process in volleyball with middle-aged schoolchildren. Actual problems of development of physical culture and sport in Eastern Siberia: Materials of the IX Regional scientific and practical conference of students, master's students, postgraduate students and young scientists; T. 1 (Irkutsk, April 22, 2016). Irkutsk: Megaprint Limited Liability Company, 2016. P. 134 – 136.

Информация об авторах

Струганов С.М., кандидат педагогических наук, профессор, Восточно-Сибирский институт МВД России; Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске

Бакин А.В., кандидат педагогических наук, профессор, Омская академия МВД России

Подрезов А.А., кандидат экономических наук, Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

Еремин А.В., преподаватель, Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России

Гущина Л.А., старший преподаватель, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

© Струганов С.М., Бакин А.В., Подрезов А.А., Еремин А.В., Гущина Л.А., 2025