

# ДЕСТАБИЛИЗИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



*Романина Е.В. – к.п.с.н.,  
доцент, профессор  
кафедры психологии  
РГУФКСМиТ*



*Хорева Ю.А. – соискатель  
кафедры психологии  
РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, сбивающие факторы, индивидуально-психологические особенности, помехоустойчивость, программа психологической подготовки.

**Keywords:** competitive activity, disorganizing factors, individual psychological characteristics, a noise stability, psychological training program.

**Резюме.** В данной работе представлено многообразие сбивающих факторов, наблюдаемых в процессе игры в волейбол, которые оказывают дезорганизующее влияние на психику спортсмена и выполнения им технико-тактических действий, снижая, тем самым эффективность соревновательной деятельности волейболиста и всей команды в целом. Опираясь на эти данные, тренер получает возможность целесообразно проводить занятия в плане их совершенствования и в решении ряда других вопросов спортивного воспитания, что позволит повысить эффективность соревновательной деятельности волейболистов.

**Актуальность исследования.** Тренировочная и соревновательная деятельность в волейболе характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов субъективного и объективного характера, оказывающих отрицательное влияние на психическое состояние, характер поведения и результативность соревновательной деятельности волейболистов. Степень негативного влияния сбивающих факторов на конкретного волейболиста имеет прямую зависимость от его индивидуально-типологических особенностей.

По итогам анализа литературных данных была выявлена необходимость более углубленной разработки проблемы связи психологических особенностей личности и деятельности волейболиста со степенью его подверженности сбивающим факторам, и, прежде всего,

**Summary.** Variety of factors observed during a volleyball play which have a disorganizing influence on a sportsman's mentality and technical and tactical actions implemented by him thus reducing effectiveness of competitive activity of a volleyball player and the entire team are presented in the study. Relying on the data a coach have receives an opportunity to give lessons exercises rationally in terms of their improvement and solving a number of other issues of sports education that can help to increase effectiveness of competitive activity of the volleyball players.

с причинами возникновения наибольших для него трудностей в соревновании. Выявление этих связей открывает возможность разработать способы оптимизации психических состояний волейболиста, дать рекомендации по практическому использованию вариантов преодоления сбивающих факторов, что позволит повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов. Опираясь на эти данные, тренер получил бы возможность целесообразно проводить тренировочные занятия в плане их совершенствования и в решении ряда других вопросов спортивной подготовки волейболистов.

**Цель исследования.** Выявить особенности влияния сбивающих факторов на психику и игровое поведение волейболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

### Задачи исследования.

1. Выявить разнообразие внешних и внутренних сбивающих факторов, наблюдаемых в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов, оказывающих негативное влияние на их психическое состояние и игровое поведение.

2. Исследовать зависимость проявлений психологических характеристик личности волейболистов (типы акцентуации характера, структура темперамента, мотивация успеха и боязнь неудачи, уровень нервно – психического напряжения) и сбивающими факторами объективного и субъективного характера.

**Организация исследования.** Исследования проводились в период 2008 – 2013 г., и включало четыре этапа: поисковый, предварительный, основной и контрольные эксперименты. В организации, проведенного эмпирического исследования приняло участие 151 испытуемый – игроки женских и мужских волейбольных команд высшей и первой лиги чемпионата России и студенческой волейбольной лиги России. Основной контингент игроков имеет квалификацию мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и первого спортивного разряда.

**Методы исследования.** Теоретический анализ психолого-педагогической литературы и документальных материалов по проблеме исследования; диагностические методы (методы бесед, анкетирование, наблюдения, самохарактеристики). Анкетирование по двум авторским анкетам опроса волейболистов. Изучение личности спортсменов проводилось с помощью психодиагностических опросников: акцентуации характера (К. Леонгард); опросник нервно-психического напряжения (НПН); структура темперамента (В. М. Русалова); мотивация успеха и боязнь неудачи (А. А. Реана). В качестве методов обработки и интерпретации экспериментальных данных применялись качественный и статистический анализ.

### Обсуждение результатов исследования.

Для решения поставленной задачи по выявлению объективных и субъективных сбивающих факторов наблюдаемых в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов, была разработана и экспериментально апробирована анкета опроса волейболистов "Сбивающие факторы в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов".

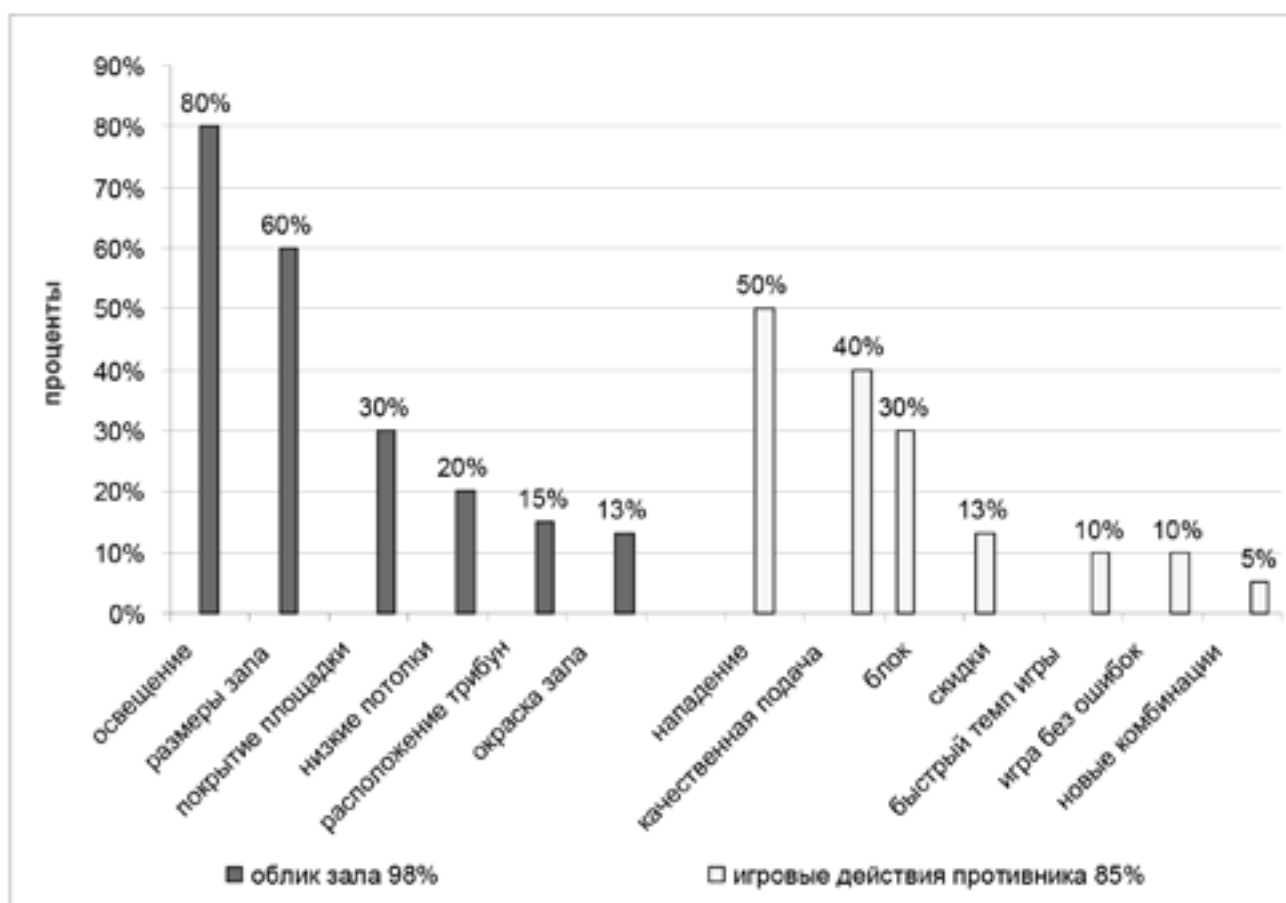


Рис.1. Максимальные по силе влияния сбивающие факторы в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов

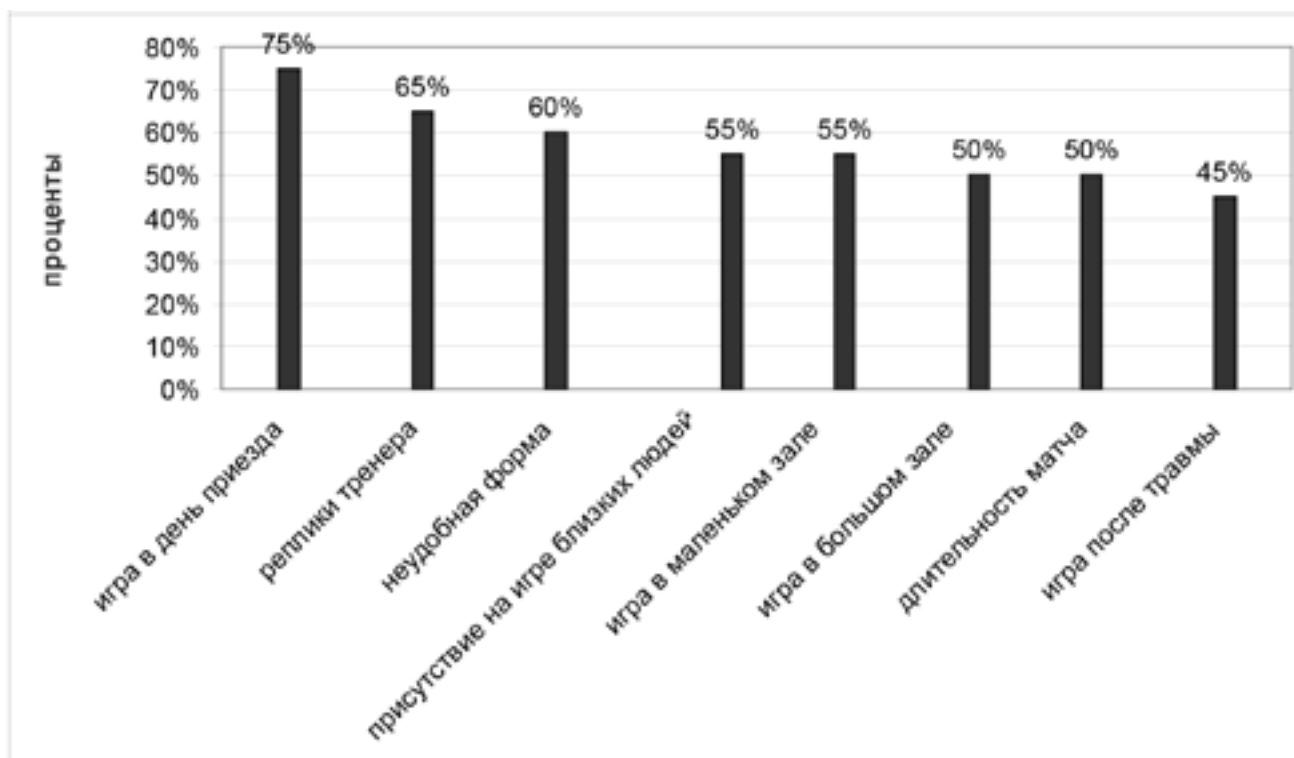


Рис.2. Средние по силе влияния сбивающие факторы в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов

На основе полученных результатов был проведен анализ значимости выявленных источников сбивающих факторов, так группу максимальных по силе влияния сбивающих факторов (рисунок 1) составили два наиболее значимых для волейболистов источника из двенадцати, а именно облик зала 98% (освещение, размеры зала, покрытие площадки, низкие потолки, расположение трибун, окраска зала) и игровые действия соперника 85% (атакующие удары, качественная подача, блок, скидки, быстрый темп игры, игра без ошибок, новые комбинации).

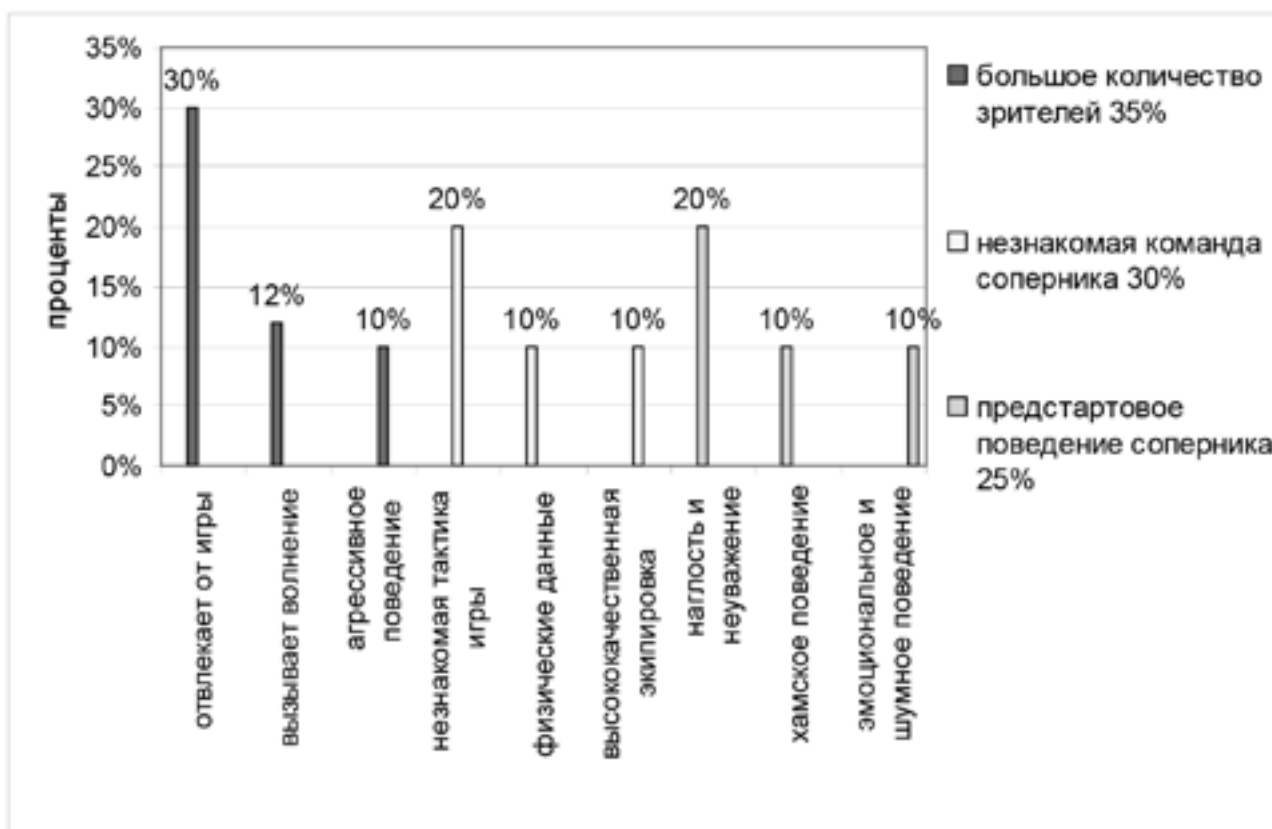
**Группа средних** по силе влияния сбивающих факторов (рис. 2) составили следующие факторы: игра в день приезда – 75%, реплики тренера – 65%, неудобная форма – 60%, присутствие на игре близких людей 55%, игра в маленьком зале 55%, игра в большом зале – 50%, длительность матча – 50%, игра после травмы – 45%.

**Источники минимальных** по силе влияния сбивающих факторов (рис. 3), составили три источника из двенадцати, а именно большое количество зрителей 35% (отвлекает от игры, вызывает волнение, агрессивное поведение зрителей), незнакомая команда соперника 30% (незнакомая тактика игры, физические данные, высококачественная экипировка), предстартовое поведение соперника 25% (наглость и неу-

важение, хамское поведение, эмоциональное и шумное поведение).

Для решения второй поставленной задачи, волейболистам предлагалось ответить на вопросы по следующим методикам: типы акцентуации характера (Леонгард К.); опросник нервно-психического напряжения (НПН); структура темперамента (Русалова В. М.); мотивация успеха и боязнь неудачи (Реана А. А.). После подсчета результатов по всем методикам, включая и авторскую анкету опроса волейболистов, выполнялся статистический анализ (с помощью компьютерной программы MS Excel 2003), в результате которого была установлена зависимость между проявлением психологических характеристик личности волейболистов и сбивающими факторами субъективного и объективного характера.

Исследование зависимости проявлений акцентуаций характера волейболистов от влияния сбивающих факторов, предоставило возможность установить доминирующие у волейболистов типы акцентуаций характера. Так, ведущими типами акцентуаций характера являются демонстративный и гипертимный тип. Слабее выражен педантичный, дистимный и циклотимный тип акцентуаций характера. Более подвержены влиянию сбивающих факторов волейболисты эмотивного типа. Таким игрокам приходится больше прилагать усилий



*Рис.3. Минимальные по силе влияния сбивающие факторы в игровой и соревновательной деятельности волейболистов.*

в выработке помехоустойчивости и саморегуляции. Волейболисты с неуравновешенным типом больше всех подвержены влиянию сбивающих факторов, таким игрокам не рекомендуются командные виды спорта в силу своего характера.

По результатам исследования зависимости уровня выраженности нервно-психического напряжения волейболистов от влияния сбивающих факторов объективного и субъективного характера, сделан вывод, что нервно психическое напряжение волейболист испытывает из-за сбивающих факторов субъективного характера, а именно негативных проявлений собственной психики. Следующей причиной явились сбивающие факторы объективного характера – игра "в нестандартных залах". Сбивающие факторы объективного характера, а именно в маленьком зале теряется чувство площадки, и игровые возможности ограничены в маленьком зале, могут стать причиной возникновения у волейболиста астенического состояния. Зависимости между уровнем субдепрессивного состояния волейболистов и сбивающими факторами объективного и субъективного характера обнаружено не было.

По результатам корреляционного анализа между шкалами психомоторной активности волейболистов и влиянием сбивающих факторов объективного и субъективного характера установлено, что действия и поведение людей, окружающих спортсмена могут стать причиной негативно эмоционального состояния и снижения темпа в работе. Различные негативные проявления собственной психики спортсмена наносят ущерб в первую очередь выполнению игровых функций, а именно у волейболиста наблюдается снижение темпа в работе, пластичности в общении и обостряется эмоциональная чувствительность. Неудачные игровые ситуации на площадке во время соревнований могут стать причиной снижения темпа и эргичности в работе волейболиста, а так же повысить и обострить эмоциональность.

Корреляционный анализ взаимосвязи между типами акцентуаций характера волейболистов и особенностями проявления психодинамических свойств личности волейболистов в процессе общения и поведения, показал, что наличие определенных типологических особенностей характера влияет на высокую или низкую выраженность психодинамических свойств личности в процессе общения и пове-



дения. Наиболее ярко это выражено у эмотивного типа акцентуации характера, гипертимного, неуравновешенного и циклотимного типа акцентуации характера.

Результаты опроса волейболистов, по методике "Мотивация успеха и боязнь неудачи" А. А. Реана (рис. 4) показали, что мотив достижения успеха относится к позитивной мотивации и наблюдается у 80% волейболистов. При такой мотивации спортсмены, начиная

соревнование, имеют ввиду достижение чего-то конструктивного, положительного, а именно выиграть игру. В основе их активности лежит надежда и потребность на достижение успеха.

Мотив боязнь неудачи наблюдается у 2% волейболистов. Смешанный тип характерен для 18% волейболистов.

Таким образом, принимавшие в нашем исследовании волейболисты обладают теми качествами, которые необходимы для

Таблица 1

**Общая программа по формированию помехоустойчивости**

Сбивающие факторы	Рекомендации по формированию помехоустойчивости
Чрезмерное волнение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методы психической регуляции (манипулирования воображаемыми образами)</li> <li>– средства самовнушения</li> <li>– контроль внешних проявлений эмоций</li> </ul>
Неуверенность перед игрой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие специфических черт спортивного характера</li> <li>– соревновательный метод спортивной тренировки</li> <li>– релаксационные средства саморегуляции</li> <li>– успокаивающие средства саморегуляции</li> <li>– мобилизующие средства саморегуляции</li> <li>– мысленная регуляция (идеомоторный тренинг, ментальный тренинг)</li> <li>– разминка</li> <li>– упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц</li> <li>– дыхательные упражнения</li> <li>– установка на максимально активные действия</li> <li>– мысленно произносимое ключевое слово</li> <li>– анализ своих технических ошибок</li> <li>– метод поощрения</li> <li>– жесткий, авторитетный приказ тренера выполнять определенное действие</li> </ul>
Опасение проиграть игру	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психорегуляция до начала матча</li> <li>– установка на игру</li> <li>– психорегуляция в ходе матча</li> <li>– психорегуляция в перерыве между партиями</li> </ul>
Игровые действия противника	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способом "дезактуализации соперника"</li> </ul>
Длительность матча	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировка в состоянии утомления</li> </ul>
Игра после травмы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– элементы аутогенной тренировки</li> </ul>
Большое количество зрителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– контроль зрения и слуха</li> </ul>
Замечания тренера и партнеров по команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие позитивного мышления</li> </ul>



достижения высоких спортивных результатов. В основе их активности лежит потребность в достижении успеха на соревнованиях.

По результатам корреляционного анализа между зависимостью мотива достижения успеха от влияния сбивающих факторов объективного и субъективного характера можно сделать вывод: чем больше игрок мотивирован на достижение успеха в соревновании, тем меньше неудачных игровых ситуаций во время игры и негативных проявлений собственной психики спортсмена оказывают сбивающее влияние на психологический настрой и выполнение игровых функций волейболиста.

Таким образом, полученные данные проведенного нами исследования, позволили сформулировать рекомендации, учет которых поможет существенно облегчить и сделать более результативным процесс формирования у волейболистов помехоустойчивости к негативному влиянию сбивающих факторов объективного и субъективного характера. В таблице

представлены элементы общей программы по формированию помехоустойчивости.

На основе общей программы по формированию помехоустойчивости нами были разработаны поурочное содержание и структура элементов психолого-педагогической подготовки волейболистов.

Заключение: Выявление объективных и субъективных сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов позволит спортивным педагогам при изучении свойств личности спортсменов сделать обоснованные выводы о том, какого рода сбивающие факторы будут с наибольшей вероятностью оказывать на них существенное негативное влияние и, как следствие, каким сторонам их психолого-педагогической подготовки нужно уделять наибольшее внимание для совершенствования спортивного мастерства, повышения эффективности игровых действий и решения ряда других вопросов спортивного воспитания.

### Литература.

1. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112с.
2. Романина Е.В., Грицаенко М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков спортсменов // Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. – Воронеж, 2000. – С. 14–16.
3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. – М., 2010. – 120 с.
4. Страхов В. И. Спортивная самоидентификация. – Саратов: ИЦ "Наука", 2008. – 160 с.
5. Теплова Л. П., Топышев О. П. Анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность волейболистов различной квалификации // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. – Смоленск, 2003. – 190-194 с.
6. Ханин Ю.А. Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 287 с.
7. Черникова О.А. Эмоции в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 227 с.
8. Байковский Ю.В. Внешние и внутренние факторы, влияющие на успешность деятельности альпинистов высокой квалификации в экстремальных условиях высокогорья /Байковский Ю.В.// Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 1. - С. 25-28.