

2. Lotonenko A.V. (1998), *Pedagogical system of students in physical education*, dissertation, Krasnodar.
 3. Lubysheva, L.I. (1992), *Theoretical-methodological and organizational foundations of physical education students*, dissertation, Moscow.
 4. *The further rise of mass physical culture and sports of the CPSU Central Committee and USSR Council of Ministers on 11 September. 1981*, available at: http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_10897.htm (Accessed 24 February 2014).
 5. Oleynikov, I.F. (1970), *The development of physical culture and sports in high schools of the USSR (1946-1968)*, dissertation, Moscow.
 6. Chudinov, I.G. (1959), *Main regulations orders and instructions of the Soviet physical culture and sport of 1917-1957*, publishing house “Physical culture and sport”, Moscow.
 7. Ministry of Order No. 1025 *ad ran on the Organization of physical education in educational institutions of primary, secondary and higher professional education*, available at: <http://zakon.law7.ru/base72/part0/d72ru0714.htm> (Accessed 24 February 2014).
 8. *Compilation of official documents and materials of the Federal Agency for physical culture and sport* (2007), No. 12, Moscow.
 9. Ed. Ivonin, V.A. (1977), *Satellite sports employee*, publishing house “Physical culture and sport”, Moscow.
 10. *Strategy for the development of physical culture and sport in the Russian Federation for the period until the year 2020. The Government of the Russian Federation dated 16.07.2009*, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/> (Accessed 24 February 2014).
 11. Ilyinich, V.I. (2003), *Physical education student*, publishing house “Gardariki”, Moscow.
- Контактная информация:** loe3@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.01.2014.

УДК 796.325

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Юрий Михайлович Макаров, кандидат педагогических наук, профессор,

Наталья Валерьевна Луткова, кандидат педагогических наук, доцент,

Ксения Сергеевна Соломенина, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Соревновательная деятельность квалифицированных волейболисток представляет собой совокупность игровых ситуаций с различной степенью психоэмоциональной напряженности. Это обстоятельство существенным образом оказывает влияние на эффективность тактико-технических действий спортсменок. Чем выше уровень психической напряженности, тем более возрастает количество невынужденных ошибок при выполнении игровых приемов. Дифференцированное изучение психоэмоционального содержания игровых ситуаций позволяет не только установить причины снижения результативности действий волейболисток в определенные отрезки спортивного поединка, но и соответствовать учебно-тренировочный процесс, направленный на выработку необходимых личностных качеств, обеспечивающих умение эффективно действовать в любой ситуации, складывающейся на площадке.

Ключевые слова: игровые ситуации, психоэмоциональная напряженность, эффективность игровых действий, квалифицированные волейболистки.

DIFFERENTIATION OF PSYCHOEMOTIONAL TENSION OF GAME SITUATIONS IN COMPETITIVE ACTIVITY OF SKILLED FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Yuri Mihailovich Makarov, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Natalia Valerievna Lutkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Ksenia Sergeevna Solomenina, the post-graduate student,

The Lesgaft National state University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Annotation

Competitive activity of the qualified female volleyball players is a set of game situations with varying degrees of emotional tension. This circumstance substantially affects the efficiency of tactical-technical actions of the athletes. The higher the level of mental tension, the greater the number of unforced errors in the gaming techniques. Differentiated study of the emotional content of game situations allows not only to establish the reasons of reducing the efficiency of their activity in volleyball certain segments of the sports contest, but to adjust accordingly the training process aimed at developing the necessary personal qualities, providing the ability to act effectively in any situation at the site.

Keywords: game situations, psychoemotional tension, effectiveness of in-game actions, qualified volleyball players.

ВВЕДЕНИЕ

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно только высокой физической, технической, тактической подготовленности необходим и высокий уровень развития определенных свойств личности спортсменов игроков [1]. В этой связи, для выявления наиболее значимых параметров личностных качеств волейболисток, влияющих на эффективность их соревновательной деятельности, первоочередной целью исследования должно являться более глубокое изучение содержания условий, в которых осуществляется выполнение игровых приемов.

Исходя из этого, в исследовании решались следующие задачи:

1. Выявить коэффициент сложности игр в процессе соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток.
2. Определить уровни психоэмоциональной напряженности игровых ситуаций в зависимости от коэффициента сложности игр.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования проводился анализ соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток, участвующих в Чемпионате России (Суперлига и Высшая лига «А»), где определялся коэффициент сложности игр (КСИ). Для определения КСИ использовалась прикладная компьютерная программа «DATA VOLLEY PROFESSIONAL», с помощью которой осуществляется синхронизация записей матча, производится кодовая запись и ее обработка. Определение коэффициента сложности игры производилось на основе анализа 40 матчей, проведенных квалифицированными волейболистками в течение сезонов 2009-2010 годов. Коэффициент сложности игры характеризует уровень соперничества команд, участвующих в данном турнире и дает возможность говорить о степени их противоборства.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты анализа (таблица 1) позволили дифференцировать полученные данные по уровням сложности игры, как ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Как следует из таблицы 1, уровни КСИ низкий и ниже среднего не представлены, так как команды, участвующие в исследовании имеют примерно одинаковый уровень подготовленности, поэтому в их соперничестве преимущество одной из команд не носи-

ло столь существенного характера, чтобы выделился низкий КСИ.

Таблица 1

Показатели уровней коэффициента сложности игры (КСИ) в соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток

Уровень сложности игры	Показатели КСИ	Кол-во игр (%)
Низкий	КСИ<0,3	–
Ниже среднего	0,3<КСИ<0,6	–
Средний	0,6<КСИ<0,9	10
Выше среднего	0,9<КСИ<1,2	72
Высокий	КСИ>1,2	18

Выявлено, что игровая деятельность квалифицированных волейболисток проходила в большей степени в условиях повышенного КСИ. Из общего количества матчей только 10% относились к среднему уровню КСИ, остальные 90% – это игры, требующие от спортсменок предельного, а иногда и запредельного напряжения физических и духовных сил. Следуя логике исследования, определялась эффективность тактико-технических действий волейболисток в зависимости от коэффициента сложности игры. Сравнительный анализ полученных показателей представлен в таблице 2.

Таблица 2

Показатели эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток с учетом КСИ

Технико-тактический прием	Эффективность технико-тактических действий, в %		
	КСИ>1,2	0,6<КСИ<0,9	0,9<КСИ<1,2
Подача	34,7	41,5	37,9
Прием	65,5	68,6	66,2
Нападение	49,7	62,1	52,0
Защитные действия	64,5	69,0	67,2
Блокирование	33,6	38,4	34,2

Не вызывает сомнения тот факт, что наилучшие показатели эффективности игровых приемов, продемонстрированы спортсменками в играх среднего уровня сложности, что вполне предсказуемо. Сравнительный же анализ эффективности технико-тактических действий волейболисток в играх с уровнем выше среднего и высоким коэффициентом сложности свидетельствует о их более качественных действиях. Сопоставляя процентное соотношение, следует отметить преимущественную динамику выполненных игровых приемов в условиях повышенной сложности. Подводя итоги проведенного исследования, необходимо подчеркнуть, что большая часть игр проходит с соперниками, равными по уровню подготовленности и способам ведения игры. Такие поединки являются наиболее сложными для соперничающих команд, здесь преобладают игровые ситуации, которые имеют повышенную психоэмоциональную напряженность.

В матчах со средним коэффициентом сложности игр преобладают игровые ситуации с меньшей психоэмоциональной напряженностью. В них, как правило, спортсменки показывают высокий процент эффективности выполнения атакующих действий (подачи и нападающего удара), что характеризует атакующий стиль ведения игры. При выполнении защитных действий игроки команды активны в постановке блокирования, что также вынуждает команду соперника обороняться.

Игры с повышенным коэффициентом сложности требуют от волейболисток совершенно других затрат физических сил и психической энергии. Здесь преобладают игровые ситуации с высокой степенью психоэмоциональной напряженности, которые ведут к большему количеству ошибок, особенно в ключевых моментах партий или игры в целом. В поединках повышенной сложности ниже процент выполнения подачи, нападающего удара, защитных действий и блокирования. Однако сохраняется высокий процент приема мяча, что подтверждается выбором оборонительной тактики игры и повышенного

контроля собственных действий при приеме мяча. Такие игры проходят с множеством противоборств, характеризующихся наличием балансового очкового противостояния или решающего очка, где игровая ситуация может определяться как ситуация с экстремальной психоэмоциональной напряженностью для спортсменов. Длительное противостояние команд в режиме экстремальной психоэмоциональной напряженности приводит к тому, что одна из команд не выдерживает накала спортивной борьбы, выбирает оборонительную тактику, усиливая действия в защите и приеме мяча, однако при этом снижается эффективность выполнения атакующих действий (нападения и подачи), что в конечном итоге приводит к отрицательному результату. Таким образом, анализ соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток в условиях повышения коэффициента сложности игр показывает направленность технико-тактических действий преимущественно на атаку. Наибольшее количество очков в современном волейболе набирается за счет атакующих действий. Далее по степени вклада следуют ошибки соперников, результативное блокирование и выигрыш очков непосредственно с подачи. Количество ошибок, не связанных с усложнением подач, в играх чемпионата России значительно больше, чем в играх сборных. Команды, победившие в матчах, опережают своих соперников по сложности подач, качеству технико-тактических действий на приеме, результативности атакующих действий, эффективности блока. Теоретическое и фактическое изучение эффективности игровых действий с учетом КСИ позволило выделить инвариантные признаки психоэмоциональной напряженности игровой ситуации, которые выбраны в качестве основания для их классификации. К ним относятся соотношения очкового баланса и его временной отрезок. На основании этого выделены четыре типа игровых ситуаций, отличающиеся по степени психоэмоциональной напряженности: игровые ситуации с низкой, средней, высокой и экстремальной психоэмоциональной напряженностью. Игровые ситуации с низкой психоэмоциональной напряженностью наблюдаются тогда, когда одна из команд в течение одной партии или всей игры получает преимущество в пять и более набранных очков. Как правило, в таких случаях одна из противоборствующих сторон имеет более высокий уровень физической и технико-тактической подготовленности. В некоторых случаях оно может достигаться за счет антропометрических показателей. В ходе поединка, складывающегося таким образом, очень трудно поднять «накал» спортивной борьбы до высокого уровня. Игровые ситуации со средней психоэмоциональной напряженностью присущи матчам, где соперник в течение всей партии имеет незначительное превосходство, выражающееся в трех и более очков. Все попытки проигрывающей стороны уравнивать игру не приводят к желаемому результату. Имея небольшой гандикап в очках, волейболистки чувствуют себя уверенно, даже несмотря на эпизодические технико-тактические ошибки. В таких ситуациях не требуется повышенная психоэмоциональная напряженность спортсменов, они играют с запасом, т.е. сохраняют резерв для усиления игры.

Игровые ситуации с высокой психоэмоциональной напряженностью сопровождаются соревновательную деятельность волейболисток в условиях отсутствия какого-либо преимущества соперничающих сторон. Складывающаяся на площадке обстановка, когда любая ошибка приводит к начислению очка команде соперника, приводит к тому, что усиливается психологическая напряженность игры, особенно в «концовках» партий, или в решающей пятой партии. Очевидно, что длительное нахождение волейболисток в игровой ситуации с повышенной напряженностью приводит их в состояние психоэмоциональной перегрузки, после которой наступает временное снижение мобилизационной активности, падает концентрация внимания, вследствие чего совершаются невынужденные технические ошибки. А иногда наступает состояние предельной – экстремальной напряженности, когда в решающий момент встречи игроку для достижения запланированной цели требуется дополнительный источник реализации технико-тактических действий. И он находит его в проявлении психологической агрессии. В отдельных эпизодах

экстремальных игровых ситуаций, связанных с проявлением психологической агрессии, волейболистки совершают спортивные «подвиги» добывая победные очки в решающие моменты матча. Однако, психологическая агрессия может приводить и к совершенно противоположному результату, когда команда или отдельные игроки не могут справиться со своими эмоциями и совершают несвойственные ошибки, проигрывая партию или игру в целом.

Обозначив наличие игровых ситуаций с различной степенью психоэмоциональной напряженности в зависимости от сложности игр, появляется возможность установить их соотношение в процессе соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток. Для этого во всех сыгранных спортсменками партиях определялась повторяемость ситуаций согласно, выделенных инвариантных признаков. Полученные данные позволили представить медианную динамику повторяемости игровых ситуаций с разной степенью психоэмоциональной напряженности. Полученные данные свидетельствуют о том, что практически в каждом из матчей имеет место вся их совокупность. Динамика среднего значения повторяемости изучаемых ситуаций имеет очевидную тенденцию к повышенной напряженности – 64,5% (58,2% – высокой и 6,3% экстремальной). Особое внимание необходимо уделить ситуациям экстремальной напряженности. В 83,1% случаев положительный результат матча зависит от умения волейболисток эффективно действовать в экстремальной обстановке. Именно это обстоятельство требует направленности тренировочного процесса на достижение спортсменками такого уровня тактико-технической готовности, который позволяет им с высокой степенью надежности воспроизводить игровые приемы в условиях экстремальной психоэмоциональной напряженности. В играх с высоким КСИ в отдельные периоды могут складываться игровые ситуации с пониженной напряженностью (8,2%). Очень часто они наблюдаются после завершеного сета, в концовке которого некоторое время доминировала экстремальная игровая ситуация. Следует отметить еще одно важное обстоятельство, заключающееся в невозможности волейболисток длительное время находиться в ситуациях высокой и особенно экстремальной напряженности. В матчах любого коэффициента сложности всегда существует принцип чередования ситуаций, по всей видимости, он определяется адаптационными закономерностями организма и его невозможностью долгое время находиться в одном и том же состоянии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие обобщения:

- изучение показателей коэффициента сложности игры в условиях соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток позволило установить, что 90% матчей проходят в зоне его повышенного уровня и требуют от спортсменок соответствующей психоэмоциональной напряженности;
- сравнительный анализ эффективности технико-тактических действий волейболисток обнаруживает положительную тенденцию успешности выполнения отдельных игровых приемов в зависимости от коэффициента сложности игр;
- соревновательная деятельность квалифицированных волейболисток представляет собой совокупность игровых ситуаций, психоэмоциональная напряженность которых зависит от коэффициента сложности игры. На основании этого дифференцированы четыре уровня психоэмоциональной напряженности игровых ситуаций: низкий, средний, высокий, экстремальный;
- анализ соотношения игровых ситуаций с разной степенью психоэмоциональной напряженности в ходе практически каждого матча свидетельствует об их повторяемости, а в некоторых случаях тенденция к чередованию может носить предсказуемый характер.

Резюмируя вышеизложенное, следует подчеркнуть, что коэффициент сложности игр с участием квалифицированных волейболисток с течением времени будет повышаться, будет повышаться накал спортивной борьбы, а значит, будет увеличиваться процентное отношение игровых ситуаций с высокой и экстремальной напряженностью, следовательно, еще более возрастут требования к психологической составляющей подготовленности спортсменов. В связи с этим одним из направлений эффективности подготовки квалифицированных волейболисток на современном этапе должно стать направление, связанное с проявлением личностных качеств в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаров, Ю.М. Игровая деятельность в спортивных играх. Познавание. Системность. Развитие : монография / Ю.М. Макаров. – Санкт-Петербург : Изд-во «Лема», 2013. – 237 с.

REFERENCES

1. Makarov, J.M. (2013), *Play action in sports games. Knowledge. Consistency. Development, monograph*, publishing house “LEMA”, St. Petersburg.

Контактная информация: umak2000@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.01.2014.

УДК 374.1

ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В СПОРТИВНОМ ВОСПИТАНИИ

Екатерина Павловна Максачук, кандидат педагогических наук,

Московская государственная академия физической культуры и спорта, Малаховка

Аннотация

В статье рассматривается значение творческой активности в процессе спортивного воспитания, целью которого является формирование гармонически развитой личности. Структура творческой активности, приведенная в статье, помогает понять, на что именно необходимо обращать внимание в тренировочном процессе, чтобы избежать одностороннего подхода. Рекомендации по организации творческой активности в тренировочном процессе дают возможность разобраться в том, как сделать тренировку разнообразной и интересной. Благодаря креативному компоненту в спортивном воспитании юные спортсмены могут проявлять свои индивидуальные способности, становясь субъектом деятельности, а не объектом.

Ключевые слова: юный спортсмен, спорт, спортивное воспитание, творческая активность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p102-105

CREATIVE ACTIVITY IN SPORTS EDUCATION

Ekaterina Pavlovna Maksachuk, the candidate of pedagogical sciences,

Moscow State Academy of Physical Culture and Sports, Malakhovka

Annotation

The article discusses the importance of the creative activity in the process of sports education, the goal of which is formation of the harmoniously developed personality. Structure of the creative activity given in the article helps to understand what you need to pay attention on in the training process, to avoid one-sided approach. The recommendations on the organization of the creative activity in the training process help to understand how to make the training varied and interesting. Thanks to the creative component in the sports education, the young athletes may demonstrate their individual abilities, becoming stakeholders, and not an object.

Keywords: young athlete, sport, sports education, creative activities.