

200 с.

6. Седых, Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : Автореф. дисс. ...докт. пед. наук / Н.В. Седых. - Волгоград, 2006. - 44 с.

7. Сметанкин, А.А. Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца - путь к нормализации центральной регуляции взаимодействия дыхательной и сердечно-сосудистой систем : учебно-методическое пособие / А.А. Сметанкин. - СПб. - Институт БОС, 2003. - 20 с.

8. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2009. - 320 с.

9. Шарманова, С.Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004.- №4. - С. 51-54.

Контактная информация: galsem@list.ru

ПОМЕХОВЛИЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Юлия Александровна Хорева, старший преподаватель,

*Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского
(ГОУ ВПО Саратовский ГМУ Росздрава имени В. И. Разумовского)*

Аннотация

В данной работе представлено многообразие помеховлияющих факторов, наблюдаемых в процессе игры в волейбол, которые оказывают дезорганизующие воздействие на психику спортсмена и выполнение им технико-тактических действий, снижая, тем самым, эффективность соревновательной деятельности волейболиста и всей команды в целом. Располагая таким материалом, игрокам и тренеру предоставляется возможность предварительно избрать помеховлияния, наиболее надёжные в их дезорганизующем эффекте.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, помеховлияющие факторы, помеховлияющий эффект, внешние источники помеховлияний, поведенческие проявления, помехоустойчивость.

THE FACTOR-INFLUENCING ASPECTS IN ACTIVITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Ulia Aleksandrovna Khoreva, senior teacher,

The Saratov State Medical University V. I. Razumovsky's name

Annotation

The variety of factor-influencing aspects is shown in this article, they are observed in the process of volleyball game and causing the distorting effects on the psyche of athlete and the performance of technical and tactical actions, reducing, thus, the efficiency of competitive volleyball player and as a whole team` results. Possessing the such material, the players and the coach are given the opportunity to pre-elect the factor-influencing aspects that are the most reliable in their disruptive effect.

Key words: competitive activities, factor-influencing, factor-influencing aspects, factor-influencing effects, external sources of factor-influencing, behavioral manifestations, jamming resistance.

Соревновательная деятельность существенно отличается от тренировочных занятий. Единоборство двух команд понимается как встречное столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Это сопровождается появлением нервнопсихического напряжения, несвойственного тренировочным режимам деятельности, что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением. Соревновательный успех зависит от преодоления – не преодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой из этих

факторов возобладает [4].

Применительно к спортивной деятельности в отечественной литературе эта категория была раскрыта в работах В.И. Страхова [4, 5]. С его точки зрения, спортивно-соревновательную деятельность можно трактовать как единство двух противоположных начал - помеховлияний и помехоустойчивости. Согласно этой теории, спортивное соревнование рассматривается как столкновение двух или более (в зависимости от того, сколько спортивных соперников одновременно находятся в поле внимания друг друга) систем помеховлияний. Преимущество в каждой ситуации соревновательной борьбы достигается за счет помеховлияния, к которому противная сторона не может найти адекватную помехоустойчивость. Соревновательный успех зависит от преодоления либо непреодоления помеховлиянием помехоустойчивости, от того, какой из этих факторов у каждого из конкурентов возобладает. Диалектическое единство и борьба этих систем-антиподов и выявляют психологический механизм спорта. Эти явления неразделимы, каждое из них понимаемо через другое. Видимо, есть основание говорить, что они воплощают собой единый процесс, две неразрывные стороны одного феномена.

Следует отметить, что помеховлияющие факторы имеют особое значение в волейболе, так как это - игра своих ошибок. Нередко успешное решение технических и тактических задач достигается при посредстве помеховлияющего воздействия на внимание противоборствующей стороны.

На тренировках и соревнованиях любого уровня – от ДЮСШ до национальной сборной – практически неизбежно столкновение с разного рода помеховлияниями. Помеховлияющий эффект порождается не только внешней ситуацией, но и её психической картиной в индивидуальном восприятии спортсмена [6].

Многообразие помеховлияний, наблюдаемых в процессе соревнований по избранному виду спорта, можно классифицировать, взяв за основу разные критерии.

Прежде всего, помеховлияния различаются по силе воздействия на психику спортсменов. Внимание игрока фиксируется на новом объекте, значительно затрудняя рациональную регуляцию сосредоточения. Например, незнакомый игровой манёвр или игрок - левша, которому неудобно поставить стабильный блок.

Помеховлияние дифференцируется и в отношении длительности его воздействия на внимание игрока. При сложном многоходовом розыгрыше наигранной комбинации защищающиеся игроки более длительное время испытывают помеховлияние со стороны, владеющей инициативой.

По характеру средств осуществления помеховлияния, первоначально отметим помеховлияющий эффект технических приемов игры. Недостаточная техническая подготовка спортсмена затрудняет его игровое внимание. В итоге чаще всего такое помеховлияние оказывается для него непосильным. Также помеховлияние осуществляется и при посредстве тактических действий спортсменов. Одна из задач спортивного тактического плана заключается в препятствовании достижению победного результата команды соперника, для чего ставятся задачи дезориентировать его внимание и осуществить свои нападающие действия.

Третьим вариантом помеховлияния в данной классификации являются психологические средства воздействия на спортивного соперника. Психологические средства помеховлияния имеют целью понизить потенциал внимания соперников, ввести их в заблуждение относительно планируемых тактических действий, дать ложную направленность их тактическим замыслам, ослабить организованность, понизить эмоциональный настрой и готовность к активным действиям, создать условия, затрудняющие воплощение привычного соревновательного поведения (например, ложный замах по мячу, обманные игровые комбинации).

Следующий вариант помеховлияний имеет в своей основе критерий их новизны. Многие из применяемых помех в игре волейбол известны опытным спортсменам, и поэтому эффект помеховлияния оказывается для них сравнительно незначительным

и относительно легко преодолимым. Стремясь лучше подготовиться к соревновательной встрече, спортсмены и тренеры нередко заранее изучают технико-тактическую оснащенность будущих соперников, в том числе их «ударные» приемы, посредством которых они чаще всего добиваются преимущества. Цель такой деятельности - исключение неожиданности помеховлияний и соответствующая подготовка к их преодолению.

Источником помеховлияния нередко оказываются и игроки из своей же команды. Волейбольная команда - шесть человек, шесть личностей, не похожих друг на друга ни характером, ни складом ума. Личные взаимоотношения игроков команды - это источник помеховлияния на создание коллектива, способного показать хороший результат. Грубое слово, упрек или откровенный холодок в глазах партнера по команде после неудачно сыгранного мяча - отвлекающий фактор [2].

Своеобразен вариант помеховлияния, которое игрок оказывает сам на себя. Самопомехи бывают вызваны перетренированностью спортсмена, психологической и физической усталостью, последствием травмы.

К числу помеховлияющих факторов относятся внешние условия игровых спортивных соревнований и тренировок. Таковы, во-первых, особенности спортивной площадки и ее окружения. Участвуя в чемпионате России по волейболу, команда в среднем играет в десяти турах. Каждый из них проходит в разных городах и, соответственно, в отличных друг от друга спортивных залах. Существуют определенные гигиенические требования к спортивным сооружениям и конкретные требования к оборудованию волейбольной площадки. Но не всегда они выполняются. Поэтому возникают помехи, влияющие на результат игроков: освещенность, покрытие игровой площадки, покраска и размеры зала, его высота, вентиляция помещения, расположение трибун для зрителей относительно площадки, насколько близко, со всех ли сторон и т.д.

Во-вторых, следует отметить помеховлияющую роль поведения зрителей во время спортивной встречи. Зрители - это, пожалуй, самая главная помеха, влияющая на результат игры волейбольной команды и спортсменов, в частности.

Даже хорошо подготовленную команду может «сломать» натиск болельщиков. «Заведенные» спортивным зрелищем, они реагируют на каждый удачно отыгранный мяч, на каждое очко. А игроки, чувствующие поддержку трибун, получают положительный заряд эмоций, способствующий высоким результатам игры. Соответственно, для команды - соперницы болельщики действуют как отвлекающий фактор, что и существенно сказывается на внимании игроков.

В-третьих, следует учитывать помеховлияющую роль поведения тренера. Беспокойство и нервное возбуждение наставника во время соревнований, случайно брошенное необдуманное слово, раздражительный тон, колкости, едкие замечания очень тяжело переносятся игроками. В этом случае нарушается психологическая устойчивость, которая неизбежно ведет к сбою игры. Появляются ошибки: удары мяча при нападении, в аут, потеря подачи, касание сетки и т.д.

Отрицательное влияние на результат игроков может оказать такой фактор, как ошибка тренера при подаче расстановки секретарю перед началом партии или ошибка в выборе замены.

В-четвертых, отметим помехи, связанные с всевозможными поведенческими проявлениями команды соперника. Единоборство двух команд начинается намного раньше матча на волейбольной площадке.

Например, спортсмены вместе едут на автобусе из гостиницы в спортивный зал. Помеховлияющими факторами в данной обстановке могут быть:

- одинаковая красивая одежда, обувь и сумки игроков, что указывает на финансовую обеспеченность противоположной команды. Хорошее материальное состояние позволяет спортсменам во время игры держаться на высоком моральном уровне;
- ростовые данные команды соперников. Учитывая, что в волейболе основная

борьба идет над сеткой, этот фактор серьезно давит на психику спортсменов - соперников;

- поведение игроков. Излишняя самоуверенность, излишнее эмоциональное состояние, реплики в адрес соперника, все это - признаки психологического воздействия на команду. Психологическая борьба спортивных команд продолжается на разминке. Помеховляющими факторами бывают: нарушения очередности при выполнении нападающих ударов, специальное задерживание мячей на своей половине поля, «случайное» попадание мячом в игрока и т.д. Задача игроков каждой команды - оказать неадекватное психологическое давление на соперника и выбрать правильную тактику в решении своих проблем.

Пятую группу внешних факторов, также иногда с вероятным потенциальным эффектом помеховлияния, составляют судьи. Это - категория людей, которая обслуживает волейбольные игры. Судьи могут из-за профессиональной некомпетентности или специально создать ситуацию, представляющую помеховлияющий фактор на результат встречи.

Например, чтобы остановить лидирующую команду судье достаточно придумать техническую ошибку. Любая остановка приводит к сбою в игре, а соперник получает шанс брать инициативу. Такими действиями арбитр вызывает раздражение и повышенную возбудимость волейболистов. Это и будет помеховлияние, вызванное действиями судьи.

Практически у каждого спортсмена есть наиболее значимое помеховлияние, преодоление дезорганизующих последствий которого сопряжено со значительным напряжением. Нередко восприятие этого помеховлияния бывает настолько нежелательным для игрока, что уже одно упоминание о его вероятности отрицательно действует на его психическое состояние. Одним из факторов столь упрочившегося переживания часто бывает какая-либо спортивная (причем иногда и давняя) неудача, которой сопутствовало данное помеховлияние. Закрепившаяся ассоциация отрицательно влияет на необходимую мобилизационную готовность внимания и нередко ведет к досрочному понижению помехоустойчивости [6].

Можно сделать вывод, что все помеховлияния в большей или меньшей степени наносят ущерб психологическому здоровью спортсмена. Следовательно, именно к таким последствиям для своих соперников вольно или невольно стремятся все участники соревнования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, А.Б. Оценка спортивно-психологической подготовленности и показателей, характеризующих личность спортсменов разной специализации // Сборник научных трудов молодых учёных и студентов РГАФК. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 182с.
2. Макарычев, В.А. Влияние отвлекающих факторов на результативность спортсменов : на примере игры в волейбол / В.А. Макарычев, И.М. Потапова. – Саратов : Слово, 2000. – 24 с.
3. Стамбулова, Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 88-92.
4. Страхов, В.И. Классификация помеховлияний в спортивно – игровой деятельности // XV научная конференция Саратовского отделения общества психологов Саратова, 1975. – С. 84-88.
5. Страхов, В.И. Спортивная самоидентификация : учебное пособие / В.И. Страхов. – Саратов : ИЦ «Наука», 2008. – 160 с.
6. Ткачева, М.С. Психология спорта : помехоустойчивость и помеховлияние / М.С. Ткачева. – Саратов : Изд-во СГПИ, 2000. – 180 с.

Контактная информация: sport_sgmu@mail.ru