

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОВЫШЕНИЕ НАДЁЖНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гречкина Ивана Михайловича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Л.Н. Крючкова

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## Введение

**Актуальность исследования:** Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности привлекает большое внимание специалистов. В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов, роль психологического фактора в данной сфере деятельности становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из важных мест. Одним из важных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор тревожности и эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Проблема тревожности является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения. Следовательно, разработка методики с учетом тревожности спортсмена, необходима сегодня для ее дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению надёжности соревновательной деятельности. До недавнего времени подавляющее большинство исследований психических состояний в спорте относилось к изучению предстартовых состояний. В настоящее время использование инструментальных методик позволяет получать более точную и объективную информацию о различных психических функциях в процессе соревновательной деятельности.

Анализ литературы показал, в спортивной психологии методики для снижения уровня тревожности разрабатывались в основном применительно к

высококвалифицированным спортсменам, и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовке юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным.

Актуальность данной проблемы обусловила выбор **темы** исследования «Повышение надёжности технических действий волейболистов средствами психологической подготовки».

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс волейболистов.

**Предмет исследования** – надёжность технических действий волейболистов.

**Цель** – разработать комплекс средств психологической подготовки, способствующий повышению надёжности технических действий волейболистов.

Предполагалось решение следующих **задач**:

1. Показать современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса в волейболе и роль психологической подготовки в повышении надёжности технических действий волейболистов
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки технических действий волейболистов и уровня тревожности волейболистов.
3. Разработать программу психологической подготовки, направленную на повышение надёжности технических действий волейболистов.

В ходе исследования нами применялись следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование,
- обобщение полученных данных,
- программирование,
- педагогический эксперимент,
- метод математической обработки полученной информации.

**Гипотеза** – предполагалось, что надёжность технических действий волейболистов будет выше если, в учебно-тренировочном процессе будут применяться средства психологической подготовки.

**Научная новизна.** Для проведения педагогического исследования нами разработан психологический тренинг, который, на наш взгляд, поспособствует снижению уровня тревожности у занимающихся, и повысит надёжность технических действий волейболистов.

**Экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе МОУ Катуаровская СОШ в пос. Некрасовский Дмитровского района Московской области, в рамках секции по волейболу. Количество занимающихся составляло 20 юношей в возрасте 15-17 лет. Всего в исследовании приняли участие 20 человек.

### **Основное содержание работы**

Наше исследование проходило на базе спортивной секции по волейболу в МОУ Катуаровская СОШ в период с сентября 2016 года по ноябрь 2018 года.

Целью данного экспериментального исследования была разработка комплекса средств психологической подготовки, способствующих повышению надёжности технических действий волейболистов. Задачами исследования были: 1) разработка и реализация комплекса средств психологической подготовки, способствующий повышению надёжности технических действий волейболистов на основе анализа научно-методической литературы, 2) подбор диагностического инструментария для оценки эффективности, разработанных нами занятий, 3) подбор испытуемых, 4) предварительная и итоговая диагностика изменения уровня надёжности, 5) анализ полученных данных.

Исследование осуществлялось в четыре этапа. На первом этапе с сентября 2016 по апрель 2017 г. нами была проанализирована научно-методическая литература и подобран диагностический инструментарий, для

того, чтобы определить влияние тревожности на надёжность технических действий волейболистов.

Для оценки уровня тревожности используем тест ситуативной и личностной тревожности Ч.Спилбергера (Приложение А. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина).

Для оценки эффективности технических действий волейболистов используем следующие тесты:

1) Волейболисты выполняют подачи по номерам площадки (1-6 номера, кроме номера 3) поочередно. Необходимо попасть в нужный номер. Подсчитывается сколько подач выполнено успешно. Успешная попытка – 1 балл.

2) Волейболисты выполняют приём мяча после подачи. Три верхних и три нижних приёма поочередно. Подсчитывается количество успешных приёмов. Учитывается техника приёма, необходимо довести мяч связующему. Успешная попытка – 1 балл.

3) Волейболисты выполняют передачу мяча для нападающего удара. Передачи во второй, третий и четвёртый номер площадки. Учитывается техника выполнения передачи. Подсчитывается количество успешных передач. Успешная попытка – 1 балл.

4) Волейболисты поочередно выполняют нападающий удар со второго, третьего и четвёртого номера площадки. Необходимо успешно нанести удар и попасть в цель. Успешная попытка – 1 балл.

Нанося удар со второго номера нужно попасть в пятый, с третьего в 6 и с четвёртого в пятый номер площадки. Подсчитывается количество успешных ударов. Успешная попытка – 1 балл.

5) Волейболисты выполняют блокирование со второго, третьего и четвёртого номера площадки.

Необходимо заблокировать нападающий удар, чтобы мяч попал в часть площадки соперника, если мяч ушёл в аут, блокирование не засчитывается.

Подсчитывается количество успешных блокирований. Успешная попытка – 1 балл.

Данные тесты, по нашему мнению, позволяют в полной мере оценить надёжность технических действий волейболистов.

В качестве испытуемых выбор остановился на секционной группе волейболистов, на базе МОУ Катуаровская СОШ. Нами было выбрано 20 юношей.

На втором этапе (декабрь 2017 г.) нами был проведен тест на уровень тревожности, после которого мы разбили испытуемых на спокойных и тревожных. Затем был проведён тест на надёжность технических действий, по результатам которого мы выяснили, что высокий уровень тревожности отрицательно влияет на надёжность технических действий. Так же нами был разработан комплекс мероприятий, направленный на снижение уровня тревожности,

На третьем этапе (октябрь 2018 г.) мы провели с испытуемыми комплекс мероприятий, направленный на снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе, повышение самооценки и уровня притязаний. Данные мероприятия включали проведение психологического тренинга, который проходил в течение 6 дней.

На четвёртом этапе (ноябрь 2018) с испытуемыми было проведено повторное тестирование, по результатам которого будет проведен анализ эффективности проведенных нами мероприятий.

На первом этапе в ходе анализа специальной литературы мы выяснили следующее:

Тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Тревожность бывает ситуативная и личностная.

Технические действия в волейболе - это передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

Для оценки уровня тревожности используем тест ситуативной и личностной тревожности Ч.Спилбергера (Приложение А. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина).

Для оценки надёжности технических действий волейболистов используем следующие тесты: 1) подачи мяча по зонам; 2)приемы мяча после подачи; передачи мяча;3) атакующие действия в цель;4) выполнение блокирующих действий.

На втором этапе на основе научно-методической литературы и специальных тестов мы определили влияние уровня тревожности на надёжность технических действий волейболистов.

По итогам проведения данных тестов нами были сформированы две группы испытуемых, условно разделенные на «тревожных» и «спокойных».

На третьем этапе нами использовались тесты оценки надёжности технических действий волейболистов.

1) Волейболисты выполняли подачи по номерам площадки (1-6 номера, кроме номера 3) поочередно. Необходимо попасть в нужный номер. Подсчитывается сколько подач выполнено успешно. Успешная попытка – 1 балл.

2) Волейболисты выполняли приём мяча после подачи. Три верхних и три нижних приёма поочередно. Подсчитывается количество успешных приёмов. Учитывается техника приёма, необходимо довести мяч до связующего. Успешная попытка – 1 балл.

3) Волейболисты выполняли передачу мяча для нападающего удара. Передачи во второй, третий и четвёртый номер площадки. Учитывается техника выполнения передачи. Подсчитывается количество успешных передач. Успешная попытка – 1 балл.

4) Волейболисты поочерёдно выполняли нападающий удар со второго, третьего и четвёртого номера площадки. Необходимо успешно нанести удар и попасть в цель. Успешная попытка – 1 балл.

Нанося удар со второго номера необходимо попасть в пятый, с третьего в 6 и с четвёртого в пятый номер площадки. Подсчитывается количество успешных ударов. Успешная попытка – 1 балл.

5) Волейболисты выполняли блокирование со второго, третьего и четвёртого номера площадки.

Необходимо заблокировать нападающий удар, чтобы мяч попал в часть площадки соперника, если мяч ушёл в аут, блокирование не засчитывается. Подсчитывается количество успешных блокирований. Успешная попытка – 1 балл.

На четвёртом этапе мы проанализировали кто качественнее выполнил технические действия в волейболе и сравнили эти данные с уровнем тревожности.

По результатам проведённых тестов мы выявили, что результаты у «спокойных» волейболистов заметно лучше, чем у «тревожных». Следовательно, можно сделать вывод: тревожность отрицательно влияет на надёжность технических действий волейболистов. Волейболисты с высоким уровнем тревожности справились с тестами по волейболу хуже, чем волейболисты с низким уровнем тревожности.

Для того, чтобы снизить уровень тревожности волейболистов, нами был разработан комплекс мероприятий.

На третьем этапе данный комплекс мероприятий, направленный на снижение уровня тревожности, проводился с юношами, занимающимися в секции по волейболу в МОУ Катуваровская СОШ. Было проведено шесть занятий по 20 минут каждое.

На четвёртом этапе, после проведённых занятий, повторно были проведены тесты на уровень тревожности.

По полученным данным мы видим, что ситуативная тревожность снизилась у 15 занимающихся, у 5 осталась неизменна. Личностная тревожность снизилась у 17 занимающихся, у 3 осталась неизменна.

Так же повторно были проведены тесты на надёжность технических действий у волейболистов. Результаты приведены ниже.

После проведения повторного тестирования у «тревожных» на надёжность технических действий волейболистов, мы получили следующие изменения:

1. Подача улучшилась у 8 из 11 игроков – 73%;
2. Приём улучшился у 9 из 11 игроков – 82%;
3. Передача улучшилась у 6 из 11 игроков – 55%;
4. Нападающий удар улучшился у 5 из 11 игроков – 45%;
5. Блокирование улучшилось у 6 из 11 игроков – 55%.

По итогам анализа полученных данных можно сделать вывод, что после того, как нами был проведён комплекс психологической подготовки, у занимающихся снизился уровень тревожности и, повысилась надёжность технических действий.

### **Заключение**

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надёжность соревновательной деятельности, является фактор снижения тревожности. Низкая тревожность уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, предупреждает крайний стресс,

2. Для оценки уровня тревожности используется тест ситуативной и личностной тревожности Ч.Спилбергера.

Для оценки эффективности технических действий волейболистов используются следующие тесты:

- подачи по номерам площадки,
- приём мяча после подачи,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,

- блокирование.

Эти тесты, по нашему мнению, позволяют в полной мере оценить надёжность технических действий волейболистов и уровень их тревожности.

3. Нами разработана программа психологической подготовки, направленная на снижение уровня тревожности, Данная программа проводилась в виде психологического тренинга, который проходил в течение 6 дней, по 20 минут каждое занятие. В тренинг были включены упражнения, направленные на снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе, повышение самооценки и уровня притязаний.

Проведенное нами экспериментальное исследование показало, что разработанная нами программа психологической подготовки, позволяет повысить надёжность технических действий волейболистов.

Наша **гипотеза** – предполагающая, что надёжность технических действий волейболистов будет выше, если в учебно-тренировочном процессе будут применяться средства психологической подготовки, подтвердилась.

Мы хотели бы порекомендовать нашу работу тренерам и педагогам, работающим с волейболистами 15-17 лет.