



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2019

УДК 796.3.015(075.8)
ББК 75.5+75.15я73
Ф94

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 11 от 04.06.2018 г.)*

Составители: *Д. Л. Грицев, В. В. Царун*

Рецензент: доц. каф. физического воспитания и спорта ГГУ им. Ф. Скорины
канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

Функциональная и психологическая подготовка в игровых видах спорта (волей-
Ф94 бол, баскетбол) : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения /
сост.: Д. Л. Грицев, В. В. Царун. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2019. – 22 с. – Систем. требования: РС не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Рассмотрены психологические аспекты в достижении высоких результатов в спорте. Определена взаимосвязь психологических факторов с физической и технико-тактической подготовкой в игровых видах спорта.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.3.015(075.8)
ББК 75.5+75.15я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Основные аспекты, определяющие результат в игровых видах спорта	5
Глава II. Функциональная подготовка как компонент удачного выступления	8
2.1. Развитие специальной силы.....	9
2.2. Развитие специальной быстроты.....	10
2.3. Развитие специальной выносливости.....	11
2.4. Развитие специальной гибкости	12
Глава III. Построение психологической подготовки в спортивных играх	12
Библиографический список.....	21

Введение

Анализ последних исследований и публикаций, выступления различных команд показал, что функциональная и психологическая подготовка игроков волейбольных, баскетбольных команд различного уровня является составляющей частью соревновательного процесса и удачного выступления на различных состязаниях.

Когда в соревнованиях принимают участие равные по физическим, технико-тактическим и ростовым данным команды, выигрывает та, которая обладает лучшей функциональной и психологической устойчивостью. Поэтому преподавателям необходимо целенаправленно воздействовать на функциональное, психологическое состояние спортсмена за счет положительных воздействий во время подготовительного и соревновательного периода.

Современный волейбол и баскетбол представляет собой динамическую игру, изменения в которой происходят постоянно, а учет основных тенденций его развития позволяет корректировать методику обучения и тренировки.

Известно, что высоких спортивных результатов достигают команды, прошедшие совместную подготовку, не только функциональную, но и психологическую, и имеющие соревновательный опыт коллективного выступления. Функциональная и психологическая подготовка является фундаментом, на котором формируются и совершенствуются технико-тактические навыки.

Целью настоящей работы является изучение эффективного использования средств функциональной и психологической подготовки для улучшения результатов в игровых видах спорта в ВУЗе.

Для реализации указанной цели были предложены решение следующих задач:

- 1) Изучение основных аспектов, определяющих результат в игровых видах спорта.
- 2) Разобрана функциональная подготовка как компонент удачного выступления.
- 3) Рассмотрено построение психологической подготовки в спортивных играх.

ГЛАВА I.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Соперничество коллективов в игровых видах спорта отличительная черта данного вида спорта, что необходимо учитывать при всех видах подготовки спортсменов и организовывать эффективную тренерскую деятельность.

Главным источником для изучения наиболее эффективной структуры игры является наблюдение за командами высокого уровня во время соревнований, а также за игрой отдельных сильнейших игроков мира. Параметры игровой составляющей называются целевыми, реализация которых приводит к успеху – победе.

Успех в различных турнирах – это первостепенное в спортивных играх, его достижение реализуется через решение различных задач, как коллектива, так и отдельных спортсменов, встающих перед игроками в противоборстве с другими командами.

Только имея параметры спортсменов в процессе игровой деятельности, можно дать оценку эффективности игровых возможностей и определить, как дальше поднимать уровень мастерства, как отдельного спортсмена, так и всей команды в целом.

Составные части игровой деятельности в спортивных играх составляют элементы, которые располагаются весьма условно в несколько уровней в виде башни (от самого большого основания до меньшей верхушки): первая часть самая большая, а далее по уменьшению (рис.1).

Основание, как первый элемент, составляет структурное и системное противостояние соперников на площадке, в которое входят все последующие элементы.

Второй элемент включает технико-тактический арсенал команды в защите и атаке. Если один из соперников проявляет свои действия в атаке, то другой в данный момент игры применяет защитные действия. Противоборствующие стороны на протяжении всей игры постоянно меняются защитными и атакующими действиями. Проявление технико-тактического арсенала команды (система игры в защите и атаке) – являются определяющим фактором для выбора всего спектра действий на протяжении отдельной игры, так и соревнований в целом. Один из соперников учитывает возможности своего коллектива и особенности системы игры в

защите соперника, когда определяет свой стиль игры в нападении. Команда же играющая в защите учитывает, прежде всего, стиль игры соперника в нападении, представляя свою систему обороны.



Рис.1. Взаимосвязь всех составляющих игры в спортивных играх

Третий элемент составляют групповые действия игроков в атаке и защите – эти действия проявляются в виде различных взаимодействий 2-3 игроков в нападении (комбинации) и игры в защите. Также как и проявление технико-тактического арсенала команды, групповые действия игроков носят одновременный

характер: игроки выполняют тактическую комбинацию в нападении, в это же время соперник взаимодействует между собой, организуя защитные действия против действий противника и конкретного исполнителя. В итоге проявление технико-тактического группового арсенала действий зависят от принятой системы игры и являются её развитием.

Четвертый элемент образует проявление технико-тактического арсенала отдельных игроков в атаке и защите, что является следующей ступенью в развитии игровой деятельности в спортивных играх. Индивидуальные действия взаимосвязаны с определенными групповыми действиями и ими определяются: в атаке в зависимости от тактической комбинации, с одной стороны, и защитных действий соперников с другой; в защите в зависимости от системы защиты и своих групповых действий, а также от игроков завершающих тактическую комбинацию в атаке с противоположной стороны.

Пятый элемент включают те технико-тактические приемы, обеспечивающие полноценную, эффективную игровую деятельность в спортивных играх при воздействии на снаряд (игровой мяч). Это последняя составляющая в развитии игровых действий: коллективные - групповые - индивидуальные приемы игры. Этот элемент суммирует все действия в спортивных играх, то есть его реализация находит отражение на эффективности игровой деятельности (взятие очка). Соответственно все приемы игры делятся на нападающие (взятие очка за счет атакующих действий) и защитные (взятие очка за счет хорошей обороны).

Шестой элемент включает физические показатели команды и отдельных игроков, которые необходимы для эффективного и стабильного выполнения действий технико-тактического характера, составляющих основу игровых ситуаций в спортивных играх, проявление всех необходимых физических качеств спортсмена. На первый план в игре могут выходить более высокий уровень физических показателей и способность их реализовать в условиях острого противоборства.

В седьмой элемент входят психические способности игрока. Качество проявления этих способностей в условиях ожесточенной борьбы, что существенно влияет на победу в игре и турнире. Это является немаловажным фактором победы при прочих равных показателях игроков.

Восьмой и девятый элементы состоят из функциональных способностей и морфологических признаков игроков, которые необходимы для проявления технико-тактического арсенала игроков на протяжении всего периода соревнований.

Вся деятельность в спортивных играх направлена на достижение победы, как в отдельной игре, так и турнире целом. Это предусматривает необходимость тщательного изучения содержания всего процесса подготовки в игровых видах спорта, выявление условий, при которых возможно достижение максимально высокого результата. Составные части соревновательной деятельности в игровых видах спорта и условия эффективной подготовки служат основополагающим элементом при построении процесса подготовки.

ГЛАВА II. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК КОМПОНЕНТ УДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ.

Функциональная подготовка реализуется через следующие аспекты тренировочной деятельности:

1. Оптимизировать режим подготовительной части занятия.
2. Приблизить к соревновательному режиму основную часть занятия.
3. Разнообразить занятие, систематическим введением в него новых физических упражнений, различные формы их сочетания.
4. Варьировать, прилагая усилия и условия, соответствующие соревновательной обстановке.
5. Регулировать нагрузку на организм согласно режиму соревнований.
6. Определять достаточность отдыха между отрезками игры.

Функциональная подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта и должна соответствовать соревновательным условиям.

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических

качеств, необходимых для игры, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств игроков, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

2.1. Развитие специальной силы.

Специальную силу игрока можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий.

Примерные упражнения для развития специальной силы:

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;

б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);

в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);

г) вращение, руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером.

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища с отягощением;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения, лежа на спине (руки за головой);

в) поднимание туловища из положения, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

2.2. Развитие специальной быстроты.

Специальная быстрота игрока – способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к скорости перемещений.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты.

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера: мяч ударяется об пол – имитация приемов с мячом; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приемов с мячом.

2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.

4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.

5. Имитационные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

2.3. Развитие специальной выносливости.

Специальная выносливость игроков объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости.

1. Челночный бег с касанием рукой линий площадок.
2. Имитация игровых действий по всей длине площадки.
3. Имитация нападающих действий.
4. Имитация защитных действий.
5. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
6. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).

Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями.

В качестве средств, для развития прыжковой выносливости, используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг).
2. Вертикальные интенсивные прыжки.
3. Имитация блокирования, подбора.
4. Имитация нападающего удара, бросок сверху.

2.4. Развитие специальной гибкости.

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-сосудистого аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений.
3. Вращательные движения в коленных суставах.
4. Сед на пятки, стоя на коленях.
5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

ГЛАВА III. ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- 3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1) общая психологическая подготовка;

2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он

узнает о возможности своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем - финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три периода:

первый период - от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке;

второй период - от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования;

третий период - от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

- 1) предварительный сбор информации о соревновании;
- 2) предварительный сбор информации о соперниках;
- 3) постановка цели участия в соревновании и определение общих задач;
- 4) программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения.

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает легко достижимой. Чтобы добиться ее, приходится и при подготовке к соревнованию и, особенно в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Установка эта, может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена.

Это первый, признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является достоверность цели, т. е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив цель, спортсмен определяет общие задачи, которые необходимо решить,

чтобы, добиться цели, - показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения - очень важная часть подготовки к соревнованию. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

Саморегуляция, как всякий процесс управления в любой системе, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы. В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные движения и действия - это первая ступень программы. Ею ограничивается, по сути дела, программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, метателя, фигуриста. Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своей команды и команды соперника.

В создание программы любого уровня входит моделирование при помощи как натуральных, так и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели.

Но для составления программы необходима информация более обширная, чем для постановки цели. Теперь спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Где будут проходить соревнования? В какое время суток? Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Кто из товарищей будет в них участвовать? Будет ли на них личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Критически осмыслив всю эту информацию, спортсмен приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент.

Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен «видеть» их не застывшими, а меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. И все это не один раз и не одинаково. Всегда словесно-образное моделирование сопровождается как можно большим числом вопросов и ответов. При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент он может быть не готов еще к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовить себя к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив свои возможности. Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

Сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования. Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена.

Для сохранения нервно-психической энергии полезно переключать внимание, мысли на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Однако по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать, о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен направит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных приемов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Существует противоречие между жестко запрограммированной: целью соревновательной деятельности и средствами ее достижения, а

также между вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки. Сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать средства ее достижения, т. е. стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими помехами корректировать программу и даже решительно изменять ее. Такое противоречие может привести спортсмена к состоянию, называемому в психологии конфликтным, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется, когда нужно быстро принять решение и сразу приступить к его практическому осуществлению. Выйти из этого конфликтного состояния можно, создав экстренную словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с моделью-эталоном, сделанной в предыдущих периодах психологической подготовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих двух моделей должно побудить спортсмена придерживаться в основном ранее принятой программы. Существенная разница между ними заставляет спортсмена изменить программу «на ходу».

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами - весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся: в течение нескольких дней, в других - спортсмену в один день приходится несколько раз принимать старт.

По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не произошло, надо специально организовывать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключение на занятия, не связанные с соревнованием, использование аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Все эти мероприятия следует проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае, надо стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражителей, вызывающих эмоциональное

напряжение и расход нервно-психической энергии. По этим же причинам не следует сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на частных неудачах, вызванных этими ошибками. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований.

Воспитание волевых качеств начинается с развития у занимающихся навыков преодоления трудностей. Причем увеличивать трудности нужно постепенно и с учетом индивидуальных особенностей. Это поможет приобрести уверенность в своих силах и укрепить волю. Очень полезны и упражнения, требующие смелости и значительных усилий (усложненные прыжки, занятия боксом, хоккеем). Волю укрепляют упражнения на выносливость, игры в усложненных и затрудненных условиях и т. д.

С этой целью можно использовать и определенные методы:

- 1) метод выполнения «до отказа»;
- 2) метод гандикапа (одна команда заранее получает преимущество над другой, а та должна его ликвидировать за определенное время);
- 3) метод искусственных затруднений, когда в упражнение или игру вводят различные ограничения (время, количество касаний, степень противодействия и др.);
- 4) метод определенного задания, когда ставится задача, которую можно решить только одним путем;
- 5) метод соревнования.

Правильно организованная тренировка позволяет создать динамический стереотип в поведении спортсмена, который наиболее полно проявляется при обстоятельствах, в которых он создан.

Воспитание «умения соревноваться» — сложный и длительный процесс. Он формируется в результате правильного определения соревновательных целей, создания установки на достижение этих целей, а также формирования уверенности в высокой вероятности такого достижения. Для этого используют самые разнообразные методы, и в частности такие, как внушение и самовнушение, аутогенная тренировка, рекомендации, идеомоторная тренировка, моделирование игровых соревновательных ситуаций.

Для того чтобы добиться наилучшей психической готовности занимающегося, необходимо активно и сознательно контролировать и направлять психические процессы. Это важно делать как до, так и особенно в ходе самого соревнования и после его окончания.

Ведущую роль здесь играют инструкции тренера, внушения и его указания. Для раскрепощения спортсменов полезно бывает снять запрет на игровую ошибку, всячески поощрять игровую инициативу и самостоятельность принимаемых решений.

Перед соревнованием и особенно после него полезно переключение на другие виды спорта, что помогает устранить психическую напряженность.

Максимальное приближение условий тренировки к соревнованиям — главное условие ее эффективности. Но при этом важно найти свой подход к каждому спортсмену, добиться его расположения и сотрудничества в решении поставленных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вяткин Б. А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека. Пермь, 2000.
2. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000.
3. Горбунов Ю. Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта // Вестник ПГПУ. Серия "Физкультура и спорт". 2002, № 1.
4. Горбунов Ю. Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах легкой атлетики // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 3.
5. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.:АКАДЕМІА, 2000.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издат. центр «Академия».–2000.
7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.:АКАДЕМІА, 2000.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издат. центр «Академия».–2000.
10. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций/ Л.Н. Акимова – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
11. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии/ И.П. Волков - Питер, 2002.: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 734 учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
13. Королева М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004.
14. Царун В. В., Грицев Д. Л. Составные компоненты игровой деятельности в волейболе // Проблемы физической культуры

населения проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. Материалы XII Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Гомель, 5-6 октября/ГГУ им. Ф.Скорины, 2017. Ч.2, С. 96-98.

15. Царун В.В., Максименко А.С. Улучшение результатов за счет функциональной подготовки у баскетболистов в условиях ВУЗа //Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Тезисы IX международной межвузовской научно-практической конференции студентов. Смоленск, 6 апреля /РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ«МЭИ», С. 111-113.

16. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол» / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

**Составители: Грицев Дмитрий Леонидович
Царун Виталий Валентинович**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 11.02.19.

Рег. № 37Е.
<http://www.gstu.by>