

Таблица 2 – Комплексная оценка ведущего полушария головного мозга студентов группы ПиР-107

Тип ведущего полушария	Количество человек и их баллы
Полное доминирование левого полушария	13 чел (баллы от +45 до +81)
Неполное доминирование левого полушария	6 чел (средний балл +27)
Неполное доминирование правого полушария	3 чел (средний балл +9)
Полное доминирование правого полушария	6 чел (баллы от -82 до -28)

На основании полученных данных установлено, что в группе ПиР-107 преобладают обучающиеся с полным доминированием левого полушария.

Таким образом, можно отметить: большая часть студентов группы ПиР-107 характеризуются наличием предпочтений к аналитическим подходам и логическим решениям проблем: часто используют дедукцию и рациональные методы; обычно наиболее хорошо развиты в области речи и лингвистики; предпочитают упорядоченность и организованность – планируют и следуют заранее установленным графикам и распорядкам; часто проявляют интерес к наукам, где требуется четкое и структурированное мышление, что означает предрасположенность к выбранной ими профессии – переводчик-референт.

Список литературы / References

1. Сурнина, О. Е. Общий психологический практикум: учеб. пособие для вузов / О. Е. Сурнина, Н. В. Остапчук. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. – 2012. – С. 39-46.
2. Реброва, Н. П. Функциональная межполушарная асимметрия мозга человека и психические процессы: учеб. пособие для вузов / Н. П. Реброва, М. П. Чернышева. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – С. 41-47.
3. Лупандин, В. И. Психофизика: учеб. пособие / В. И. Лупандин, О. Е. Сурнина. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2008. – С.34-50.

УДК 796.325

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Царун В.В., преподаватель, Грицев Д.Л., ст. преподаватель
УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», г. Гомель, Беларусь

Краткая аннотация. В данной статье анализируются вопросы тренировки силы воли, когнитивных способностей, внимания и развития вестибулярных анализаторов у юных волейболистов. Освещаются актуальные вопросы и аспекты психологической подготовки в

современном волейболе. Сделаны соответствующие выводы по организации психологической подготовки.

Ключевые слова: волейбол, психологическая подготовка, внимание, методы, качества.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN VOLLEYBALL PLAYERS

Tsarun V.V., teacher, Gritsev D.L., senior lecturer

Gomel State Technical University named P.O. Suhoy, Gomel, Belarus

Brief abstract. This article analyzes the issues of training willpower, cognitive abilities, attention and the development of vestibular analyzers in young volleyball players. Topical issues and aspects of psychological training in modern volleyball are highlighted. Relevant conclusions have been drawn on the organization of psychological training.

Key words: volleyball, psychological training, attention, methods, qualities.

Волейбол — это спортивная игра, которая характеризуется большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью [1].

Психологическая составляющая личности игрока в волейболе и его роль в поддержании благоприятной обстановки в команде является одной из актуальных проблем современности, поскольку игрок сочетает в себе не только виртуозную технику игры и высокий игровой интеллект, но и пониженную чувствительность к внешним воздействиям негативного характера.

Тренировки позволяют спортсмену создать психологическое состояние, способствующее серьезному использованию физической и технической подготовленности, а также позволяет ему противостоять предсоревновательным и соревновательным отвлекающим факторам — неуверенности в себе, страху возможного поражения, скованности, перевозбуждению и т.д.

В условиях современного спорта, связанного с ростом спортивных результатов и усилением конкуренции, отсутствие психологического сопровождения деятельности спортсменов и нежелание большинства тренеров правильно организовать такую работу приводит, во-первых, к большому оттоку спортсменов из спорта, особенно на начальном этапе подготовки; во-вторых, к значительному снижению эффективности психологической подготовки юных спортсменов.

Существует 2 вида психологической подготовки спортсменов — общая и специальная. Общая подготовка направлена на развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности

человека в данном виде спорта. Это происходит на каждой тренировке на протяжении всей спортивной карьеры, поскольку физическая, тактическая и техническая подготовка спортсмена очень тесно взаимосвязана с психологической. Во время нее спортсмен узнает свои возможности, объективные предпосылки для победы, укрепляет веру в свои силы и приобретает позитивный психологический настрой. Специальная подготовка направлена на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию и на достижение идеального результата спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регламентируется готовность к наилучшему выполнению конкретных действий в определенных условиях. Психологическая готовность спортсмена определяется:

- спокойствием в экстремальных ситуациях;
- уверенностью в себе, опора на собственные силы;
- боевым духом, обеспечивающим стремление к победе, способствующему раскрытию дополнительных возможностей спортсмена.

Цель исследования - ознакомление с особенностями психологической подготовки волейболистов к различным соревнованиям.

Методы исследования – личный опыт студентов, занимающихся этим видом спорта на профессиональном уровне, анализ результатов соревнований по волейболу, социометрия.

Результаты исследования. Одним из основных аспектов психологической подготовки волейболистов для тренера является определение психологического характера команды. Изучение тренером и понимание характерных психологических особенностей своей команды является необходимым условием ее систематической и эффективной подготовки.

Результаты анализа не должны быть известны команде и использоваться в качестве основы для обсуждения. Только тренер должен знать эту информацию для проведения воспитательной работы с командой. Исследования следует периодически повторять, чтобы комбинировать и варьировать ситуации выбора. Это даст возможность изучить динамику психологического климата в коллективе.

Любой вид спорта накладывает свой отпечаток на развитие определенных аспектов психики спортсмена – его восприятия, внимания, памяти, мышления, идей, воображения, эмоций, морально-психологических качеств. Поэтому для того, чтобы определить систему психологической подготовки волейболистов, необходимо знать психологические особенности их деятельности. Эти знания помогают воспитывать психологические качества, которые необходимы волейболистам.

Практически все действия в волейболе основаны на зрительном восприятии. Умение видеть положение и перемещения игроков на

площадке, движение мяча, а также быстро ориентироваться в текущей ситуации - одно из важнейших качеств волейболистов.

Для развития периферического зрения разумно использовать попеременный контроль мяча, затем партнера; групповые упражнения для передачи мяча: где необходимо смотреть на одного партнера и передавать мяч другому. Во время передачи мяча или атакующего удара лучше всего контролировать мяч, периодически меняя центральное и периферийное зрение.

Исследования показали, что регулярные занятия волейболом повышают способность измерять расстояние невооруженным глазом. Было обнаружено, что точное измерение расстояния глазами зависит от уровня подготовки спортсмена, как и периферическое зрение. Например, когда волейболист находится в хорошей спортивной форме (высокий уровень подготовки), точность глазомерных измерений составляет более 40-45%. Если вы не будете участвовать в тренировках в течение 2-3 недель, точность глазных измерений снизится на 20-30%. Волейбол - активная игра, требующая повышенного внимания и напряжения. Из-за этого он способствует ее развитию, поскольку игра предполагает быстрые движения игроков и требует большой интенсивности, стабильности и переключения внимания. Еще одной особенностью внимания является переключение. Это проявляется в быстром переходе от одного вида деятельности к другому, а также в смене действий, выполняемых во время одного вида деятельности.

Для развития внимания тренировка волейболистов включает такие упражнения, как:

- с несколькими мячами и всевозможными движениями;
- быстрое переключение внимания с одного объекта на другой;
- способность выделять наиболее важные объекты или действия

[2].

Для улучшения тактических навыков игроков необходимо развивать следующие способности:

• *концентрация и сосредоточенность*: профессиональные волейболисты должны обращать внимание на движения мяча, своих товарищей по команде и соперников. Сохранение концентрации имеет решающее значение для быстрого принятия решений и эффективного выполнения навыков.

• *тактическая осведомленность*: игроки должны предугадывать действия своих соперников, понимать игровую ситуацию и принимать решения за доли секунды. Это требование требует умения анализировать и приспосабливаться к изменяющимся условиям на площадке.

• *управление давлением и стрессом*: волейбольные матчи могут быть напряженными, особенно во время важных турниров или в критические моменты игры. Игрокам необходимо эффективно справляться

со стрессом, сохранять спокойствие под давлением и демонстрировать свои лучшие результаты. Позитивное отношение к давлению может помочь сохранить уверенность в себе и предотвратить беспокойство по поводу результатов.

- *общение и командная работа*: волейболисты должны общаться со своими товарищами по команде с помощью вербальных и невербальных сигналов, чтобы координировать движения, выполнять ходы и поддерживать сплоченность команды. Сильные коммуникативные навыки и способность к совместной работе необходимы для достижения успеха.

- *устойчивость и психологическая стойкость*: данный вид спорта требует стойкости и психологической стойкости, чтобы оправиться от ошибок, неудач или неблагоприятных ситуаций во время игры. Игроки должны сохранять позитивный настрой, сохранять мотивацию и упорно преодолевать трудности. Развитие психологической устойчивости помогает игрокам оставаться сосредоточенными, стабильно выступать и справляться с трудностями.

- *уверенность в себе*: игроки должны доверять своим навыкам, способностям принимать решения и физическим возможностям. Вера в себя может повысить результативность, побудить к риску и помочь преодолеть неуверенность в себе.

- *постановка целей и мотивация*: волейболисты должны ставить перед собой как краткосрочные, так и долгосрочные цели, которые обеспечивают направление и целеустремленность. Сохранение мотивации, особенно во время тренировок или при столкновении с жесткими соперниками, помогает игрокам сохранять целеустремленность и концентрацию.

- *эмоциональная регуляция*: волейбол может вызывать целый ряд эмоций, таких как возбуждение, разочарование или восторг. Управление эмоциями важно для сохранения самообладания, принятия рациональных решений и предотвращения импульсивных реакций, которые могут негативно сказаться на результатах.

Таким образом, психологические качества занимают одно из главных мест в процессе подготовки к соревнованиям. Ознакомившись с различными методиками подготовки волейболистов к соревнованиям, можно сказать, что они играют огромную роль не только в спорте, но и в повседневной жизни, как тренеров, так и спортсменов. Волейбол требует от спортсмена высокой психологической готовности. Волейболисты знают все движения, и автоматизм приобретается не так долго, но именно психологический настрой может привести к тому, что скорость реакции игрока может заметно снизиться, а принятие решений одним игроком может подвести всю команду. Именно поэтому вам не следует забывать о контроле взаимоотношений как в команде, так и не упускать из виду заметные переживания отдельного игрока.

В нашей нынешней ситуации подготовка современных волейболистов является одной из важнейших задач. Главным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является использование упражнений, укрепляющих волю во время тренировок.

Список литературы / References

1. Смуркин, Д. Какие полезные качества развивает волейбол / Д. Смуркин // Спорт-эксперт: [сайт]. – 2019. – 14 февраля. - URL: <https://perm.sports-expert.ru/kakie-poleznie-kachestva-razvivaet-volejbol> (дата обращения: 26.08.2024).

2. Беляев, А. В. Волейбол: учеб.-метод. пособие / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва: Физкультура, образование, наука, 2000. – 42 с.

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ХАРАКТЕРА НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Цхададзе Омари, докт. пед. наук, ректор

Учебный университет Академии наук туризма Грузии, г. Кутаиси, Грузия

Краткая аннотация. В научной статье речь идет о развитии характера юного спортсмена на уроках физкультуры в школе и на внеклассных занятиях видом спорта. Приводятся примеры из личного педагогического опыта.

Ключевые слова: ученик, характер, сила воли, урок, учитель физкультуры.

**FEATURES OF CHARACTER EDUCATION IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

Tskhadadze Omari, doct. of pedag. science., rector

*Educational University of the Academy of Sciences of Tourism of Georgia,
Kutaisi, Georgia*

Brief abstract. The scientific article deals with the development of the character of a young athlete in physical education classes at school and in extracurricular sports. Examples from personal teaching experience are given.

Key words: student, character, willpower, lesson, physical education teacher.

Актуальность. Одной из основных целей воспитания является формирование у подрастающего поколения умения осознанно действовать в преодолении трудностей в процессе своей жизнедеятельности.