

Зотова Влада Владимировна

магистрант

Научный руководитель

Селезнёва Юлия Анатольевна

канд. психол. наук, доцент, директор Института детства

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» И «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Аннотация: в статье рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта на примере волейбола и в боевых единоборствах на примере рукопашного боя.

Ключевые слова: волейбол, рукопашный бой, психологическая подготовка.

Индивидуальный подход является одним из основных принципов подготовки спортсменов в любом виде спорта. В волейболе необходимо учитывать физические данные, технические навыки и тактическое мышление каждого игрока, поскольку в команде каждый игрок имеет определенную специализацию (роль).

Во время игры волейболист выполняет одну из важных особенностей двигательных актов – необходимость быстро переключаться с одной формы движения на другие: по ритму, характеру и скорости. Данная специфика обусловлена самой игрой в волейбол. Так, средняя скорость полета волейбольного мяча при подачах составляет 12,3 м/сек, дальность полета – 15–16 метров [3]. При увеличении скорости полета во время подачи условия приема становятся сложнее. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Волейбол – командный вид спорта, в котором благоприятный исход матча зависит от командного взаимодействия и понимания между игроками. Вследствие этого, одним из ключевых аспектов подготовки спортсменов-волейболистов является развитие командной игры. Тренер должен учитывать следующие особенности [2]:

- 1) формирование командной химии: тренеры должны приводить к созданию атмосферы доверия и взаимопомощи внутри команды. Специальные упражнения и игры на сплочение команды помогают улучшить взаимодействие на площадке;
- 2) тренировка игровых взаимодействий: специфические игровые упражнения, имитирующие ситуации, которые возникают в матчах, помогают игрокам развивать взаимопонимание и улучшать взаимодействие (включает тренировки на расстановку сил, передачу и защиту);
- 3) тактическая подготовка: игры с акцентом на выполнение тактических комбинаций и концепций – это позволит спортсменам лучше понимать роли друг друга и выстраивать эффективные стратегические действия в игре.

Таким образом, морально-психологическая и тактическая подготовка, развитие внимания и процессов восприятия у волейболистов являются важными компонентами в учебно-тренировочном процессе.

Вид спорта «рукопашный бой» включает в себя удары и блокирование руками и ногами, а также броски, болевые и удушающие приемы, которые могут привести к рисковым моментам и опасности для здоровья обучающихся, что в свою очередь актуализирует проблему их психологической подготовки. В рукопашном бою даже у опытных спортсменов часто встречается чувство тревожности, излишнего возбуждения, апатии к соревнованиям – это негативно сказывается на результативности соревновательной деятельности. Практика также показывает, что психологические травмы излечиваются не сразу, а имеют затяжной характер [4].

Психологическая подготовка в единоборствах направлена на ряд таких качеств, как целеустремленность, уверенность, смелость, но мало уделяется

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

внимания негативному воздействию этих видов спорта на психику человека, в особенности ребенка, – излишней агрессии [1].

При формировании индивидуального стиля деятельности, способствующего успешному выполнению спортсменом-рукопашником основных действий поединка, достижению победы в нем, стоит обратить внимание на разработку индивидуальной программы ведения поединка для каждого спортсмена. Такая программа позволит наиболее полно активизировать свойства нервной системы, качества и способности личности и компенсирует биологические и личностные недостатки. Например, в случаях недостатков в тактическом мышлении спортсмена, компенсация осуществляется за счет высокого уровня внимания и двигательной реакции. Если необходимо компенсировать недостатки в распределении внимания – стоит довести до максимального уровня мыслительные процессы и восприятие обучающегося. Снизить негативный эффект от недостаточной быстроты двигательной реакции возможно за счет развития тактического мышления.

Таким образом, психологическая подготовка спортсменов по видам спорта «волейбол» и «рукопашный бой» должна осуществляться не только в процессе общих учебно-тренировочных занятий, но и с применением специальных психологических средств и приемов, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, а также с осуществлением непрерывного психологического контроля за ходом подготовки.

Список литературы

1. Ворожейкин А. Методические подходы к построению тренировочного процесса в единоборствах на этапе начальной спортивной подготовки / А. Ворожейкин, А. Глухов, А. Волков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – №1 (33). – С. 84–95. DOI 10.14258/zosh(2024)09. EDN OZRSRA
2. Отличительные характеристики принципов подготовки спортсменов-волейболистов / А.В. Зюкин, Е.С. Никитина, А.М. Фокин, Ж.Т. Нишанбаев // Культура физическая и здоровье. – 2025. – №1 (93). – С. 275–279. DOI 10.47438/1999-3455_2025_1_275. EDN LCZVSX

3. Мамедов С.А. Психологическая подготовка волейболистов / С.А. Мамедов // Академическая публицистика. – 2023. – №12–1. – С. 744–747. EDN NYEMNT

4. Шебештин О.Э. Особенности формирования состояния психической готовности рукопашников к соревновательной деятельности / О.Э. Шебештин, П.В. Минин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. №1. – С. 147–154. DOI 10.14526/01_2018_293. EDN YUDKTY