

Куфельд Наталья Андреевна

магистрант

Научный руководитель

Тюстина Гульнара Гумаровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра АО

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

***Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы формирования психологической готовности у подростков-волейболистов к преодолению соревновательных препятствий. Анализируются сущность и структура понятий «психологическая готовность» и «соревновательные препятствия» в контексте командных видов спорта. Выделяются основные трудности, с которыми сталкиваются юные спортсмены, а также причины их возникновения. Перечисляются основные научные подходы к преодолению этих проблем. В заключение делается вывод о необходимости комплексной психологической подготовки подростков для успешного преодоления соревновательных трудностей и достижения высоких спортивных результатов.*

***Ключевые слова:** психологическая готовность, соревновательные препятствия, соревновательный стресс, психологическая подготовка, подростки-волейболисты.*

Актуальность проблемы изучения формирования психологической готовности к преодолению соревновательных препятствий у подростков-волейболистов связана с тем, что волейбол предъявляет высокие требования к психической устойчивости игроков, особенно в условиях соревнований. Необходимость быстро реагировать на игровые ситуации, эффективно взаимодей-

ствовать с командой и сохранять концентрацию внимания создают значительные психологические нагрузки, негативно влияющие на эффективность игры подростка, находящегося в процессе становления спортивных качеств.

Как отмечает Ж.Р. Гарданова, психологическая готовность к соревнованиям позволяет спортсменам улучшать свою конкурентоспособность, что играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Умение контролировать эмоции, справляться с волнением и стрессом, сосредоточенность на цели играют важную роль в успешном выступлении на соревнованиях. В ситуациях соревновательных препятствий, каждый спортсмен должен максимально мобилизовать волевые усилия, проявить желание и волю к победе. Психологические техники и методы помогают выстраивать стратегии для успешной борьбы с соперниками [3, с. 18–22].

По мнению А.Н. Лебедевой, особую роль психологическая подготовка играет в формировании психологической готовности к соревнованиям спортсменам подросткового возраста, который является критическим периодом развития личности, характеризующимся интенсивностью физических изменений, эмоциональной нестабильностью и стремлением к самоутверждению. Подросткам сложно справляться с тревогой перед соревнованиями, страхом поражения, недостатком уверенности в собственных силах и давлением ожиданий тренера, родителей и сверстников [6]. Эти факторы значительно снижают готовность к соревнованию и отрицательно влияют на спортивный результат, в том числе, и в волейболе.

Волейбол, как командная игра, требует от подростков не только индивидуального мастерства, но и умения эффективно взаимодействовать с партнёрами, справляться с неудачами и сохранять эмоциональную стабильность в условиях высокой конкуренции. «Различные игровые ситуации вызывают у спортсменов чувство радости или отчаяния, удовлетворения или разочарования. Очень важно, чтобы эмоции не деформировали командные взаимодействия, а служили мобилизирующим фактором» [1, с. 467].

Именно поэтому особое значение приобретает психологическая готовность спортсмена, которая становится основой для успешного преодоления соревновательных трудностей.

По определению Э. Омарова, психологическая готовность – это комплексное состояние спортсмена, включающее мотивационный, эмоциональный, волевой и когнитивный компоненты. Она проявляется в способности мобилизовать внутренние ресурсы для достижения поставленной цели, сохранять концентрацию, уверенность и устойчивость к стрессу в условиях соревнований. Без развитой психологической готовности даже технически подготовленный игрок может оказаться не в состоянии реализовать свой потенциал в решающий момент [7].

В свою очередь, как утверждает Н.А. Вареников, соревновательные препятствия – это внешние и внутренние факторы, затрудняющие достижение спортивного результата. К ним относятся: высокая ответственность, давление со стороны тренера и родителей, неудачи в игре, конфликты в команде, необходимость быстро принимать решения, а также индивидуальные психологические барьеры (страх ошибки, неуверенность в себе) [2, с. 166–170].

Следовательно, формирование устойчивости к этим препятствиям напрямую зависит от уровня развития психологической готовности подростка-волейболиста.

Как отмечает Ф.А. Иорданская, среди основных проблем, препятствующих формированию психологической готовности у подростков-волейболистов, в первую очередь выделяется нестабильная самооценка и неуверенность в себе. Подростки склонны к излишней самокритике и болезненно воспринимают замечания тренера или партнёров по команде. В условиях командной игры это часто приводит к снижению личной инициативы, появлению страха брать на себя ответственность за результат и, как следствие, к пассивности на площадке [5].

Не менее значимой проблемой является слабая стрессоустойчивость. Соревновательные ситуации вызывают у подростков сильное эмоциональное напряжение. Неумение справляться с волнением и тревогой приводит к ошиб-

кам, снижению эффективности игровых действий и даже к срывам, что особенно критично в волейболе, где важна каждая подача и каждый розыгрыш.

Кроме того, подростки-спортсмены часто сталкиваются с недостатком коммуникативных навыков. Успех в волейболе напрямую зависит от слаженности действий всей команды, а низкий уровень психологической готовности затрудняет эффективное общение между игроками. Это может провоцировать конфликты, недопонимание и, в конечном итоге, приводить к снижению командного духа и ухудшению результатов.

Серьёзным препятствием становится также слабая мотивация и неустойчивость целей. У многих подростков отсутствует чёткое понимание значимости спортивных достижений, что снижает их стремление к преодолению трудностей и работе над собой. Без внутренней мотивации даже самые талантливые игроки быстро теряют интерес к тренировкам и соревнованиям.

Наконец, нельзя не отметить влияние внешних факторов. Давление со стороны родителей, завышенные ожидания тренера, постоянное сравнение с другими игроками – всё это усугубляет внутренние психологические проблемы подростков и мешает формированию устойчивой психологической готовности к соревновательной деятельности.

Причины возникновения этих проблем кроются в совокупности возрастных, педагогических и личностных факторов.

1. В первую очередь, значительную роль играют возрастные особенности подростков: для этого периода характерна эмоциональная неустойчивость, активный поиск себя и обострённая чувствительность к мнению окружающих. Любая критика или неудача может восприниматься особенно болезненно, что напрямую сказывается на уверенности и мотивации.

2. Зачастую наблюдается недостаток психолого-педагогической работы в спортивных секциях. Тренеры традиционно уделяют основное внимание физической и технической подготовке, в то время как психологические аспекты развития юных спортсменов остаются без должного внимания. Это приводит к то-

му, что подростки не получают необходимых навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.

3. Одной из причин является отсутствие индивидуального подхода. В командных видах спорта, таких как волейбол, тренеру бывает непросто учитывать личные особенности и потребности каждого игрока. В результате некоторые подростки могут чувствовать себя незначимыми в команде.

4. Наконец, существенное влияние оказывает негативный опыт. Неудачи на соревнованиях, полученные травмы или конфликты внутри команды способны закрепить у подростка страх перед новыми испытаниями. Такой опыт формирует психологические барьеры, которые мешают в полной мере раскрыть свой потенциал и успешно преодолевать соревновательные препятствия [5, с. 286].

Как утверждают Н.И. Годунова, Е.В. Колодяжная, результативность спортивной подготовки подростков-волейболистов определяется не только техническим мастерством и физической формой, но и личностной, мотивационной готовностью к преодолению соревновательных препятствий. Это требует комплексного подхода к психологической подготовке, включающего несколько ключевых направлений.

Во-первых, важнейшую роль играет развитие мотивации и целеустремленности. Постоянное стремление к совершенствованию навыков и достижению новых результатов формирует устойчивый интерес к спорту. Мотивы подростков часто связаны с самовыражением и желанием выделиться среди сверстников, а также с поддержкой тренера и одобрением родителей. Однако чрезмерная мотивация может привести к перфекционизму и страху ошибок, что негативно сказывается на психическом состоянии.

Во-вторых, необходимо развивать устойчивость к стрессу и навыки саморегуляции. Волейбол связан с высоким нервным напряжением и ответственностью за общий результат. Успешные спортсмены умеют контролировать эмоции, используя техники дыхания, визуализацию и релаксацию, что позволяет минимизировать влияние стресса и повысить эффективность игры.

В-третьих, требуется формирование эмоциональной стабильности. Соревнования требуют выдержки, уверенности в себе и способности сохранять концентрацию в условиях неопределённости. Своевременная психологическая поддержка помогает преодолевать страхи и неуверенность.

Кроме того, для волейболистов важна способность к быстрому обучению и запоминанию, что связано с освоением новых тактических схем и комбинаций. Развитая память и пространственное воображение способствуют быстрой адаптации к меняющимся условиям игры.

Наконец, особое значение имеет формирование межличностных отношений и командного сотрудничества. Сплочённость коллектива, атмосфера взаимоподдержки и конструктивное разрешение конфликтов напрямую влияют на результаты команды. При необходимости в работу должны включаться специалисты для коррекции взаимоотношений внутри группы.

Грамотно выстроенная программа психологической подготовки позволяет подросткам-волейболистам успешно преодолевать соревновательные препятствия и достигать высоких спортивных результатов [4, с. 20].

Таким образом, формирование психологической готовности у подростков-волейболистов к преодолению соревновательных препятствий – это сложный и многоаспектный процесс, основные проблемы которого связаны с возрастными особенностями, недостатком психолого-педагогической поддержки и спецификой командной игры. Преодоление этих проблем требует комплексного подхода: сочетания работы тренера, психолога и родителей, внедрения специальных программ по развитию стрессоустойчивости, мотивации и коммуникативных навыков. Только при системной работе возможно формирование у подростков-волейболистов устойчивой психологической готовности к преодолению соревновательных препятствий и достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Александров Д.Е. Эмоциональная устойчивость в спортивной деятельности волейболистов / Д.Е. Александров // XXII Всероссийская научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета:

материалы конференции (Нижевартовск, 6–7 апреля 2020 г.) / науч. ред. Д.А. Погоньшев. Т. 2. – Нижевартовск: Нижевартовский государственный университет, 2020. – С. 466–469. EDN HDZTEV

2. Вареников Н.А. Преодоление тревожности в спорте / Н.А. Вареников // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2022. – Т. 8. №10-2. – С. 166–170.

3. Гарданова Ж.Р. Психологические особенности спортсменов в период соревнований / Ж.Р. Гарданова // Физкультура и спорт. – 2020. – №4. – С. 18–22.

4. Годунова Н.И. Психологическая подготовка в волейболе / Н.И. Годунова, Е.В. Колодяжная. – Воронеж: ВГАС, 2023. – 20 с.

5. Иорданская Ф.А. Возрастные особенности воспитания волейболистов / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт и здоровье, 2021. – 286 с.

6. Лебедева А.Н. Тревожность детей, занимающихся спортом / А.Н. Лебедева // Международный журнал экспериментального образования. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21477236> (дата обращения: 11.04.2026).

7. Омаров Э. Психологическая готовность спортсмена / Э. Омаров. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena-4> (дата обращения: 11.04.2026).