

Куфельд Наталья Андреевна

магистрант

Научный руководитель

Тюстина Гульнара Гумаровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра АО

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
У ПОДРОСТКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается роль психолого-педагогического сопровождения в формировании психологической готовности подростков-волейболистов к преодолению соревновательных препятствий. Описываются методы и формы сопровождения, включающие обучение приёмам преодоления тревожности, стресса, неуверенности в себе и трудностей командного взаимодействия, что особенно актуально для подростков-спортсменов, склонных к импульсивности и недостаточной стрессоустойчивости. Необходимость внедрения данных мероприятий подтверждена результатами констатирующего этапа исследования. В статье делается вывод, что обучение техникам саморегуляции, а также развитие волевых качеств и мотивации к успеху в ходе психолого-педагогического сопровождения позволяют эффективно преодолевать соревновательные препятствия и способствуют достижению общего спортивного успеха команды.*

***Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение, формирование психологической готовности, преодоление соревновательных препятствий, мотивация к успеху, подростки-волейболисты.*

Результативность спортивной подготовки во многом определяется не только уровнем овладения спортсменами техникой и тактикой игры, но и их психологической готовностью к преодолению целого ряда препятствий. К таким препятствиям А.А. Веселов, П.В. Шаров относят соревновательный стресс, страх ошибки, необходимость быстро принимать решения в условиях дефицита времени, а также умение справляться с неудачами и конструктивно взаимодействовать с партнёрами по команде [1, с. 73–75].

Как отмечает А.А. Иванов, данная проблема приобретает особую остроту в спортивной подготовке подростков, занимающихся командными видами спорта, в том числе и волейболом. В подростковом возрасте происходит активное формирование личности, что сопровождается эмоциональной нестабильностью, неустойчивой самооценкой и повышенной чувствительностью к внешним оценкам. Волейбол, как вид спорта, характеризуется высокой динамикой, быстрой сменой игровых ситуаций и огромной значимостью слаженных командных действий, что многократно усиливает психологическую нагрузку на юного спортсмена [2, с. 115]. «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» [3, с. 467].

В связи с этим направленность данного экспериментального исследования ориентирована на изучение актуального уровня сформированности психологической готовности к преодолению соревновательных препятствий именно у волейболистов подросткового возраста. По мнению Г.И. Савенкова, эмпирическое подтверждение теоретических положений о структуре и специфике психологической готовности к преодолению соревновательных препятствий, является необходимым условием для разработки и обоснования эффективных программ психолого-педагогического сопровождения [5, с. 196].

Исследование проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва г. Нижневартовска. В нём приняли участие 20 волейболистов в возрасте 14–15 лет. Для диагностики уровня психологической готовности был подобран,

согласно рекомендациям Ю.М. Блудова, В.Л. Марищук, Л.К. Серовой [4, с. 256], комплекс методик, включающий: Методику диагностики уровня соревновательной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) для оценки стрессоустойчивости; Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев) для выявления уровня самооценки; Методику диагностики волевого самоконтроля (опросник ВСК) (А.З. Зверков, Е.В. Эйдман,) для оценки индивидуального уровня развития волевой регуляции; а также разработанную Ю.Л. Ханиным анкету для оценки субъективного восприятия соревновательных препятствий и предпочитаемых стратегий их преодоления.

Проведённая диагностика на констатирующем этапе эксперимента позволила выявить ряд системных проблем в структуре психологической готовности обследуемой группы подростков-волейболистов.

1. Низкий уровень стрессоустойчивости и высокий уровень тревожности. У 65% испытуемых был зафиксирован высокий уровень ситуативной тревожности перед соревнованиями. Спортсмены отмечали, что испытывают сильное волнение, которое мешает им сконцентрироваться на игре и приводит к техническим ошибкам (потере подачи, неточному приему мяча).

2. Нестабильная самооценка и неуверенность в себе. Результаты по тесту самоотношения показали, что у 55% подростков наблюдается неустойчивая самооценка, тесно связанная с результатом последней игры. Неудачи вызывают резкое снижение уверенности в своих силах, а успехи, напротив, приводят к непродолжительной эйфории. Это свидетельствует о зависимости их самоуважения от внешних оценок.

3. Недостаточное развитие волевого компонента. Данные опросника ВСК продемонстрировали, что при столкновении с трудностями (например, проигрыш в партии) значительная часть подростков (около 50%) склонна к проявлению нетерпеливости и снижению контроля над своим поведением. Им не всегда удаётся мобилизовать усилия для изменения хода игры в свою пользу.

4. Проблемы в коммуникативной сфере. Анкетирование выявило, что 40% респондентов испытывают трудности в конструктивном общении с партнёрами

в стрессовых ситуациях. Вместо поддержки товарищей по команде они склонны к взаимным обвинениям, что негативно сказывается на общем командном духе и сплочённости.

Полученные экспериментальные данные полностью подтверждают теоретические положения Н.Ф. Синигиной, Е.В. Фомина о ключевых проблемах психологической готовности подростков-волейболистов. Результаты констатирующего этапа наглядно демонстрируют, что низкий уровень развития эмоционально-волевой и мотивационной сфер является основным внутренним препятствием для эффективного преодоления соревновательных трудностей [6].

Выявленные проблемы – высокая тревожность, нестабильность самооценки и слабая волевая регуляция – создают психологический барьер, который мешает спортсменам реализовывать свой технико-тактический потенциал.

Как утверждает З.В. Юркина, решение выявленных проблем реализуется в ходе комплексного психолого-педагогического сопровождения, которое включает в себя различные методы и формы работы, направленные на формирование устойчивой психологической готовности подростков-волейболистов к преодолению соревновательных препятствий.

Психодиагностические методы служат фундаментом для построения индивидуальной программы. Они применяются на начальном и итоговом этапах для оценки уровня развития волевых качеств, самооценки, тревожности и особенностей межличностных отношений в команде. Реализуется это через индивидуальное тестирование, анкетирование и наблюдение за поведением спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы психопрофилактики и развития эмоционально-волевой сферы нацелены на снижение негативного влияния стресса. Спортсменов обучают техникам релаксации, таким как дыхательные упражнения и аутогенная тренировка, а также методам визуализации (мысленное проигрывание успешной подачи) и идеомоторной тренировки (мысленное воспроизведение технических элементов). Эти навыки отрабатываются в ходе групповых тренировок, индиви-

дуальных консультаций и включаются непосредственно в предсоревновательную разминку.

Методы развития когнитивного компонента и коммуникативных навыков направлены на формирование адекватной самооценки и умения эффективно взаимодействовать в команде. Для этого используются групповые дискуссии для решения конфликтов, ролевые игры для отработки взаимопомощи и работа по коррекции негативных установок (например, замена установки «я боюсь ошибиться» на «ошибка – это часть обучения»). Данные методы применяются на командных семинарах, практических занятиях и в ходе индивидуальной работы со специалистом.

Мотивационные методы призваны сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к достижению результатов. Это достигается через совместное с тренером целеполагание (SMART-цели: например, «повысить процент успешных подач до 80% за месяц») и систему публичного признания, где поощряются не только победы, но и проявленные волевые качества. Формы реализации включают индивидуальные беседы, командные собрания и ведение дневников достижений.

Большое значение в этом процессе играет сотрудничество тренеров с родителями. Именно родители формируют базовую самооценку и отношение ребёнка к неудачам, поэтому их вовлечённость в спортивную деятельность подростка становится ключевым фактором успеха. Эффективное взаимодействие тренера и родителей позволяет создать единое, поддерживающее пространство. Это сотрудничество может быть реализовано через несколько форм работы.

1. Просветительская работа. Проведение семинаров и собраний для родителей, на которых спортивный психолог или тренер объясняет возрастные особенности подростков, специфику психологических нагрузок в спорте и даёт рекомендации по правильной поддержке ребёнка. Родители должны понимать, что их чрезмерное давление и завышенные ожидания могут стать источником стресса, а не стимулом.

2. Информирование и согласование целей. Тренеру важно доносить до родителей не только текущие задачи и тактические планы, но и психологические цели, стоящие перед командой и отдельным спортсменом. Это помогает синхронизировать требования на тренировках и в семье, избегая противоречивых установок.

3. Обратная связь. Регулярное общение (не только по поводу ошибок, но и для похвалы за проявленные волевые качества) позволяет родителям видеть объективную картину и корректировать своё поведение. Совместный анализ соревновательных выступлений помогает выработать единую стратегию поддержки подростка после как побед, так и поражений.

Партнёрство тренера и родителей позволяет сформировать у подростка-волейболиста прочную психологическую опору, научить его адекватно воспринимать критику, справляться с тревогой и верить в свои силы, что является фундаментом для преодоления любых соревновательных препятствий [7].

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение является многоаспектным подходом к решению проблем формирования психологической готовности у подростков-волейболистов к преодолению соревновательных препятствий, что является возможным при условии комплексного воздействия на все компоненты личности спортсменов: мотивационный, эмоционально-волевой, когнитивный и коммуникативный. Системная работа тренера и психолога с привлечением родителей, основанная на диагностике и применении адекватных методов коррекции, позволяет не только повысить спортивные результаты, но и способствует гармоничному личностному развитию подростков-волейболистов, формируя у них навыки, необходимые для преодоления соревновательных препятствий и достижения общекомандного успеха.

Список литературы

1. Веселов А.А. Влияние спорта на формирование личности / А.А. Веселов, П.В. Шаров // Вестник науки и образования. – 2021. – №13/1(91). – С. 73–75.

2. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М.: Спорт: Человек, 2022. – 115 с.
3. Александров Д.Е. Эмоциональная устойчивость в спортивной деятельности волейболистов / Д.Е. Александров // XXII Всероссийская научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: материалы конференции (Нижневартовск, 6–7 апреля 2020 г.) Т. 2 / науч. ред. Д.А. Погоньшев. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2020. – С. 466–469. EDN HDZTEV
4. Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие / Ю.М. Блудов, В.Л. Марищук, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
5. Савенков Г.И. Психологическая готовность спортсменов в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2022. – 196 с.
6. Синигина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе / Н.Ф. Синигина, Е.В. Фомин. – URL: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/14.pdf> (дата обращения: 12.04.2026).
7. Юркина З.В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу / З.В. Юркина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vo-vremya-provedeniya-sorevnovaniy-po-voleybolu> (дата обращения: 12.04.2026). EDN WVSFJK