Рассмотрена

на педагогическом совете

протокол №2 от 09.09.2024

**Методическая разработка**

### «Специальная психологическая подготовка команды

### волейболистов к соревнованиям»

Психологическая подготовленность волейболистов во многом определяется режимом тренировки в плане рационального соотношения не только работы и отдыха в физическом смысле, но и напряжения и релаксации в психологическом смысле. Напряженные тренировки должны логически связываться с моментами психологического расслабления, снятия напряжения. Стрессовая тренировка — тренер «подстегивает» игроков, должна быть 1-2 раза в микроцикле, но она должна чередоваться с тренировками с легким психологическим фоном, когда специально создаются условия, чтоб у спортсменов «Все получалось». Это помогает увеличению сыгранности команды:

- формирование звеньев и связок на основании совместимости волейболистов в мыслительной деятельности при решении тактических задач;

- коррекция отношений внутри команды — симпатий и антипатий, роли лидеров, «отвергаемых», не всегда попадающих в основной состав;

- специальные упражнения, на повышение скорости и точности оперативного мышления;

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса на основании знаний об особенностях личности каждого игрока.

**Цель** психологической подготовки - подведение волейболиста к высшему уровню готовности к ответственным соревнованиям. Она направлена на решение таких задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для команды, формирование у волейболистов психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с ее **планирования**, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды заранее подбирает средства повышения или понижения психологического напряжения. Н.В. Карполь в своей работе нередко повышал уровень и волейболистки быстрее стабилизировали свое психическое состояние.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет **процесс формирования** социальной микросреды в команде. Хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед соревнованиями приобретает особую остроту.

Для этого подбираются **способы** изоляции «нытиков», повышается активность «оптимистов», создается в команде спокойствие и уверенность. Например — просмотр видеозаписей соперника, ненавязчиво обращается внимание на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды, а при просмотре собственных игр действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

В этот период тренер использует словесные психолого-педагогические **средства** воздействия на спортсмена. Среди них:

1. *Создание внутренних психических опор -* он основывается на том, что убеждение волейболиста в высоком потенциале искусственно подкрепляется созданием условий, при которых он должен проявится. Например — по согласованию со связующим игроком, делается вторая передача таким образом, чтобы после нее хорошо проходил излюбленный нападающий удар игрока, у которого создаются внутренние опоры.
2. *Рационализация* — объяснение тренером механизм неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей использования его для повышения уровня активации. Это подходит для любых спортсменов с признаками психического пресыщения. Например - «у меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) - это волнение можно использовать и настроить себя на активную игру» - форма самовнушения.
3. *Сублимация* — искусственное вытеснение одного настроение другим. Принцип «белой обезьяны» (Ходжа Насреддин обещал толпе чудо при условии. Что в это время никто не будет думать о белой обезьяне, чудо не получилось, но люди признались, что они думали о запретном). Сублимация заключается в «переводе» суждений волейболиста из эмоционально оценки наиболее вероятного исхода игры в сферу технико-тактического ее содержания («лучше буду подавать не так сильно, но без ошибки и т. д.) Особенно в этом нуждаются спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных неудач и травм.
4. *Десенсибилизация*. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за 1-2 дня до ответственной игры). После релаксации волейболист мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть. Негативные эмоции, которые при этом возникают, играют роль «очищения». После таких неприятных воздействий вспоминается, наоборот, успешная игра с внушением, что теперь будет только так.

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяются в форме ментальной (умственной) тренировки.

По определению шведского психолога Л. Э. Унестоля: «Ментальный тренинг - это комплекс средств, включающих:

*- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию*

*- умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку*

*- специальные приемы внушения и самовнушения»*

Имеются программы ментального тренинга, направленные на освобождение волейболиста от неприятных воспоминаний, изоляцию обстановки предстоящих соревнований, формирование двигательных программ «идеальных» действий, образа «Я», успешно действующего в трудной ситуации (отбил трудный мяч, мощно пробил блок и мяч ушел в аут и т. д.) концентрации на предстоящую игру, когда вся установка направлена на создание готовности успешно сыграть «здесь и сейчас».

Ментальная тренировка включает в себя приемы как визуализации, так и самовнушения. Пример одного из таких вариантов.

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10-15 мин. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. расслабляйтесь в течение 2-3 мин.
2. Представьте перед собой белый экран. Сосредоточьте на нем внимание.
3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его в голубой краской.
4. Сделайте цвет круга как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. При возможности повторите процедуру, сменив несколько цветов.
5. Теперь пусть круг исчезнет, расслабьтесь и проследите за спонтанными образами, которые могут возникнуть.
6. Вообразите на белом экране чашку, рассмотрите ее со всех сторон, наполните ее цветной жидкостью (сок, фруктовая вода).
7. Теперь пусть этот образ исчезнет, а появится другой — волейбольный мяч. Рассмотрите его внимательно.
8. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать сознании. Если это игровые эпизоды, пусть они будут незначительными (например, играют команды и мяч легко перелетает с одной стороны площадки на другую).
9. Выберите несколько эпизодов вашей игры, когда вы сыграли особенно удачно. Полюбуйтесь на свою игру.
10. Игра продолжается. Расслабьтесь и наблюдайте за ней.
11. Представьте себе лица своих родных, друзей и самого себя.
12. Закончите сеанс тремя циклами полного дыхания.

**Используемая литература:**

* 1. Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений: учеб.пособие для институтов физической культуры 1999г.
  2. Беляев А.В. Савин М.В. Волейбол: учеб.пособие для института физической культур 2009г.

Методическую разработку подготовил

тренер-преподаватель Дмитриева Наталья Григорьевна