УДК 159.9:796/799
ББК 88.43

УЧЁТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ИГРОКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В. И. Попков

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема совершенствования учебно-тренировочного процесса волейболистов посредством учёта психологических особенностей характера игроков и социально-психологической структуры команды. Даются рекомендации по решению возникающих психологических проблем в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *психологическая структура личности игрока, психологические аспекты управления командой.*

В спорте соперничество всё больше перемещается в сферу противоборства характеров. Техническое мастерство выравнивается. Решающее значение имеет способность проявлять на высоком уровне силу воли. Недаром считается, что главное в игроке — это характер. По данным некоторых психологов (Б. Кретти), успех работы тренера на 80 % зависит от того, насколько успешно он умеет решать возникающие психологические проблемы в работе с командой [3].

Психологическая структура личности игрока. Систему социально-психологических характеристик игроков и команды психологи условно называют психограммой [1; 3]. В психограмму игрока обычно включают следующие характеристики:

– свойства нервной системы;
– особенности темперамента;
– особенности характера;
– особенности восприятия, памяти, внимания;
– особенности процессов интеллектуальной сферы;
– особенности направленности личности
– интегративный игровой показатель («игровой» новичок или нет).

В психограмму команды включают следующие характеристики:

1. Неформальные структуры команды:
– малые группы, их состав;
– выявление «звёзд» и «изгоев»;
– структура лидерства;
– совместимость игроков;
– взаимовлияние игроков.

2. Психологический климат команды. Все перечисленные характеристики игроков и команды имеют зачастую определяющее значение для их успешной игровой деятельности. О некоторых составляющих психограммы игрока и команды стоит поговорить подробнее [5]. Более глубокие и основательные знания можно получить из обширной литературы — сейчас в ней нет недостатка.

Свойства нервной системы. Свойства нервной системы человека имеют врождённый характер и не поддаются переделке:

1. Сила нервной системы — выражается в работоспособности, выносливости, то есть способности выдерживать длительное и очень сильное возбуждение в ответ на ситуацию, не переходя в запредельное торможение. Установлено, что среди спортсменов высокого класса практически не встречается субъектов со слабой нервной системой.

2. Подвижность нервной системы — это способность к переключению при смене вида деятель-

ности, темпа, интенсивности. Подвижность обеспечивает приспособление к ситуации в условиях быстрой её смены.

3. Уравновешенность нервной системы — сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Отсутствие сбалансированности, то есть преобладание одного из процессов обусловливает соответствующие поведенческие реакции. Игрок бывает чрезмерно возбудимым или, наоборот, заторможенным.

4. Динамичность нервной системы — принято понимать как скорость формирования навыков. Игроки с динамичной нервной системой быстро обучаются, но часто непрочно — навык быстро утрачивается или «размывается». Напротив, труднообучаемые игроки чаще всего имеют крепкие навыки, сохраняющиеся в течение длительного срока

5. Лабильность нервной системы — это скорость протекания нервных процессов. Они выражаются в скорости, простой реакции и скорости привычных освоенных движений, своего рода реактивность.

Первые три свойства принято считать основными — их различные сочетания образуют тот или иной тип темперамента:

– флегматик;
– сангвиник;
– холерик;
– меланхолик.

Психологи выделяют следующие свойства темперамента:

– сенситивность — повышенная чувствительность;

– реактивность — сила эмоциональной реакции на раздражители;

– резистентность — сопротивление стрессу, помехоустойчивость;

– регидность/пластичность — негибкость/гибкость приспособления к меняющимся условиям;

– экстраинтравертированность-открытость или закрытость реакций, определяемых обращённостью человека на мир вне себя (экстраверт), или внутрь себя (интраверт);

– возбудимость внимания — интенсивность внимания на новизну.

Эти свойства по-разному представлены в трёх классических типах темперамента: флегматика, сангвиника и холерика (меланхолики в спорте не встречаются).

Флегматик (тип сильный, инертный) — считается уравновешенным. Однако несколько заторможен, требует некоторого периода врабатывания и раскачки, после которого флегматик способен выполнять основную деятельность долго и без спадов. Флегматики обычно интраверты. С трудом сходятся с новыми людьми. Малочувствительны, слабо реактивны — это делает флегматиков помехо- и стрессоустойчивыми игроками. Обучаются медленно, но верно, не теряя освоенное. Как правило, безынициативные, нуждаются в руководстве. Сильная нервная система, слабая чувствительность, некоторая заторможенность делают флегматиков самыми помехоустойчивыми игроками, способными без спадов длительно выполнять тренировочную или соревновательную работу. Устойчивость проявляется в стрессовых ситуациях — флегматики самые резистентные игроки.

Холерик (сильный, неуравновешенный, безудержный тип) — легко возбудим, неуравновешен, вспыльчив и быстро отходчив. Неуравновешенность и безудержность обусловливают как реактивность, так и «срыв» в деятельности холерика. Холерики горячие, страстные. Сильно и бурно переживают и радости, и печали. Эмоционально решительны, меньше других боятся опасности. За новое дело принимаются с большим эмоциональным подъёмом и страстью. При отсутствии дисциплины временами холерики бывают неуправляемы. Отличаются общей моторной подвижностью, быстрыми движениями, при разговоре часто жестикулируют руками. Агрессивны.

Холерик способен «собраться», проявить решительность и даже мужество (на эмоциях) и при определённых условиях повести команду за собой. У них хорошо развита сила воли, которая может несколько нивелировать «спады» в игре. Холериков перед игрой нельзя «накачивать», особенно задолго до игры — они часто «перегорают». В разминке перед игрой холериков полезно ставить в пару с флегматиком, что позволяет уравновесить избыточность или недостаточность эмоциональных проявлений и активности и того, и другого игрока.

Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный тип) — имеет сильную нервную систему, уравновешенность, низкую чувствительность, что делает сангвиников помехо- и стрессоустойчивыми. Сангвиники обычно очень реактивны. Они живо и с воодушевлением откликаются на всё, что привлекает их внимание.

Выразительные движения, богатая мимика, открытость делают их артистичными. Говорят быстро, эмоционально. Пластичны, быстро сосредо-

точивают и переключают внимание. Обладатели этого темперамента активны, жизнерадостны и работоспособны.

Экстраверты, они легко сходятся с людьми, однако часто с их стороны отношения поверхностны, что, бывает, обижает товарищей. У сангвиников не бывает резких отрицательных реакций на людей, на их поведение и поступки. Лёгкие в общении, неконфликтные, мажорные экстраверты — все эти качества сангвиников позитивно влияют на установление хорошего микроклимата в команде. Чаще других они слывут «душой» команды.

Сангвиники отличаются быстротой ума, находчивостью, быстротой реакции и высоким темпом движений. Чувства, интересы, настроения неглубоки и переменчивы. Быстро обучаются, но образуют в процессе обучения некрепкие навыки.

Тренеру нужно учитывать в работе тот факт, что темперамент человека является врождённой особенностью нервной системы и переделке практически не поддаётся, поскольку почти целиком обусловлен его генотипом. Характер же человека составлен как наследственными чертами, так и благоприобретёнными в процессе развития и представляет собой уже фенотип (в жизни мы всегда имеем дело с фенотипом). При формировании характера за счёт целенаправленности работы можно существенно «сгладить» недостатки темперамента и с максимальной пользой использовать его достоинства.

Относительную слабость нервной системы и высокую тревожность игроков можно компенсировать высоким уровнем развития воли, собранностью перед игрой, отмобилизованностью, а также специальными приёмами психорегуляции. Большое значение имеет привыкание игроков к соревнованиям высокого ранга, в результате чего снижается стрессогенность ответственных игр. Снятие груза ответственности за результат со слабонервных и тревожных игроков также делает более адекватными их поведенческие реакции [2; 4; 6; 7].

Надо также иметь в виду, что люди с «чистыми», ярко выраженными типами темпераментов встречаются не так часто, как принято думать. У одних сильный отпечаток на поведенческие реакции сразу бросается в глаза, у других внешне едва угадывается. Есть и смешанные типы, определяемые особенностями свойств нервной системы. Однако игроки с неярко выраженным или промежуточным типом темперамента в игре могут более однозначно проявлять некоторые черты личности. Поэтому тренеру нужно хорошо изучить характер каждого игрока с тем, чтобы получать больший тренировочный и соревновательный эффект.

Психологические аспекты управления командой. Эффективность управления командой в определяющей степени зависит от уровня мастерства тренера, его способности учитывать психологические особенности игроков и структур коллектива [4].

Можно с известным допущением сказать, что педагогическое мастерство тренера основывается на использовании именно психологических законов поведения игроков и особенностей социально-психологической структуры команды для успешного решения учебно-тренировочных и воспитательных задач.

Психологи выделяют несколько основных стилей управления, однако мы рассмотрим только авторитарный и демократический, поскольку они чаще всего используются тренерами. Оба стиля управления, как и большинство явлений, имеют как положительные, так и отрицательные стороны.

Авторитарный стиль управления составляет основу «административно-командной» педагогики принуждения. При таком стиле управляющие воздействия имеют жёсткий характер, часть их выстроена в систему различных показаний.

Авторитарный стиль руководства снижает у игроков чувство личной ответственности, особенно когда тренер стремится регламентировать поведение игроков и управлять даже «мелочами» — конкретными действиями в конкретных ситуациях. Игроки при таком стиле управления обычно становятся более исполнительными, но менее инициативными и менее самостоятельными. При авторитарном стиле управления существует высокая дисциплина игроков. Такая ситуация в команде чревата конфликтами и «взрывами» в отношениях между игроками и тренером. В некоторых ситуациях авторитарный стиль управления командой может приносить неплохие плоды.

При демократическом стиле управления дисциплина при взгляде со стороны может выглядеть не очень высокой. Но чаще это только кажущаяся проблема.

Неизбежно растущая сознательность и самостоятельность игроков при демократическом стиле управления и соответствующей мотивации обеспечивает дисциплину и без принуждения. Однако жизненные и игровые ситуации столь различны, что в плане не общего, а оперативного управления

допустим комбинированный стиль, он приносит неплохие результаты.

В ситуациях, близких к экстремальным или «боевым», оправданным может быть эпизодическое использование авторитарного жёсткого стиля управления. Но, как бы ни комбинировали стили руководства, всегда важно соблюдать принцип воспитывающего управления.

Управление будет сдавать сбои, если со всеми игроками работать одинаково, не принимая во внимание различие их характеров, темпераментов и других свойств личности. Важно, чтобы различный подход, разность в применяемых управляющих воздействиях воспринимались игроками как справедливые.

Управление командой в соревнованиях. Результат конкретного матча в значительной мере определяется умением готовиться к игре. Тренер оказывает огромное влияние на процесс подготовки, как в отношении выбора эффективной тактики и стратегии игры, так и в обеспечении состояния мобилизационной готовности игроков к матчу [6; 7].

Для успешной подготовки к игре большое значение имеет предыгровая установка, проводимая на коротком собрании команды перед матчем. На собрании решаются обычно следующие задачи:

1) ставятся общие и конкретные задачи на предстоящую игру;

2) принимается или уточняется план игровых тактических действий команды и отдельных игроков, намечаются возможные замены;

3) обеспечивается соответствующая мотивация игроков, психологический настрой на борьбу, на победу.

Дифференцированной должна быть и мотивировка на игру. Часто снятие ответственности встревоженного игрока совсем или в виде необходимости решения только узкой конкретной задачи обеспечивает успешность его игры в матче. С игроками, нуждающимися в дополнительной мотивировке, соответствующую беседу можно провести отдельно от команды.

Важное значение имеет предыгровая разминка. В разминке решаются не только задачи «чисто разминочные»: разогреться, «освежить» технические навыки, но и задачи психологического настроя, обеспечения мобилизационной готовности к игре. Однако в разминке игрокам основного состава не следует допускать больших затрат эмоциональной энергии.

Игрокам запасного состава, наоборот, бывает полезнее провести разминку с полной «выкладкой» и самоотдачей, чтобы обрести уверенность, так необходимую для выходов на замену в матче.

Первостепенное значение для реализации игрового потенциала имеет эффективное управление игровыми действиями и психологическим состоянием игроков во время матча. Снижение надёжности игровых действий вызывается проблемами психологического состояния игроков и психологического климата команды до игры и в процессе неё.

Искусство ведения игры тренером, обеспечивающее победы в матчах с соперниками равного класса или даже превосходящими по силам, — великое искусство.

Задача тренера — создавать наилучшие условия реализации потенциала каждого игрока и всей команды. Решая по ходу тактические задачи, тренер должен иметь в виду и проблемы психологического плана, реализуя их параллельно, иной раз в первую очередь.

Тренер должен помогать игрокам проявлять волю в процессе игры, побуждать к самоотдаче и стойкости в матче. При этом воля тренера не должна подменять волю игроков. Она должна влиться в общий «поток» воли команды, прежде всего в роли регулирующей и вдохновляющей силы, а не безоговорочного диктата.

Перерывы и замены. Замены при нормальном течении игры обычно имеют плановый характер, но могут быть ситуации, когда неожиданная или вынужденная замена игроков может решить возникшую проблему. Они могут быть чисто тактическими, ставящими цель усилить игру команды или дать возможность отдохнуть, прийти в себя уставшему игроку.

В других случаях замены могут проводиться с целью «сбить» наступательный порыв команды противника или предотвратить «спад» в игре своих игроков.

Обычно эту же задачу решают перерывы, которые тренер может брать во время игры. Огромное значение они могут иметь в концовках партий, но используются и для предотвращения спада в игре в середине партии, а иногда и в начале. Здесь важна не только «своевременность» перерыва, но и то, что скажет тренер игрокам в перерыве. Ситуация получается продуктивной, если тренер говорит игрокам, как надо делать, а не то, как не надо, тем более не сводить весь инструктаж к вопросу: «Что ты делаешь?»

Послеигровое собрание. Оно необходимо не всегда; его форма и вид определяется многими факторами. Иногда полезно собрание провести сразу, по «горячим следам», когда именно таким способом требуется вмешаться в решение психологических проблем. Если нет оснований тревожиться за психологическое состояние игроков, то собрание можно посвятить «тактическому» разбору состоявшейся игры, проблемам выполнения игрового плана. В случаях проведения «психологических» собраний и «тактических» разборок важнейшей задачей тренера является укрепление «духа» игроков, повышение веры в свои силы, в возможность прогрессировать и побеждать.

Без удовлетворительного решения вышеобозначенных, сугубо психологических задач, победу в матче не обеспечат ни физическая, ни тактическая, ни техническая подготовка игроков. Как только соперничество игроков переводится в сферу противоборства характеров, побеждают более сильные духом.

Выводы:

1. При наборе новичков для занятий волейболом важно учитывать многие психологические характеристики их личности. Надо уметь оценивать главные свойства нервной системы кандидатов, их темперамент и особенности характера на предмет соответствия требованиям игры:

– в процессе отбора новичков особое внимание надо уделять врождённым свойствам структуры личности, которые перевоспитанию не поддаются;

– некоторые, несоответствующие требованиям игры врождённые характерологические черты личности, связанные с тем или иным темпераментом, могут быть компенсированы при целенаправленной работе над выработкой соответствующих механизмов компенсации.

2. Педагогическое мастерство тренера определяется его умением учитывать и использовать психологические особенности личности игроков и структуры команды в решении учебно-воспитательных задач тренировочного процесса:

– авторитарный стиль управления, снижая у игроков чувство ответственности, увеличивает эффективность действий высокотревожных игроков, повышает дисциплину, но не делает их менее самостоятельными;

– демократический стиль управления формирует нравственный стержень личности воспитанников, способствует повышению активности, предприимчивости игроков, сознательной дисциплине;

– приемлем и комбинированный стиль управления, при адекватно складывающейся ситуации, с последующими профилактическими мерами по урегулированию отношений и предотвращению межличностных конфликтов.

3. При руководстве командой необходимо реализовать принцип воспитывающего управления:

– искусство управления командой во время соревнований выражается в умении настроить и подготовить игроков к матчу, а также обеспечить реализацию потенциала каждого игрока в процессе игры, в особенности их волевых проявлений;

– важнейшей составляющей искусства ведения игры является умение тренера анализировать ход матча, оперативно находить пути повышения эффективности действий игроков. Тренеру нельзя, уподобляясь болельщику, бранить игроков за неудачные действия, а за успешные — восторженно хвалить;

– сила волевого влияния тренера на игроков должна быть силой вдохновляющей и регулирующей, а не принуждающей и основной, чтобы не попадать в ситуации, когда в матче борется только тренер;

– для повышения эффективности действий высоко тревожных игроков надо облегчить или вовсе снять с них груз ответственности и поддерживать их в процессе игры.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — М. : Аспект-пресс, 2004. — 317 с.

2. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М. : Спорт-академпресс, 2002. — 412 с.

3. Клещёв, Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям : учеб. пособие / Ю. Н. Клещёв. — М. : Спорт-академпресс, 2002. — 193 с.

4. Книжников, А. Н. Основы судейства волейбола : учеб.-метод. пособие для учителей физ. культуры, студентов вузов, тренеров и судей по волейболу / А. Н. Книжников, Н. Н. Книжников. — Нижневартовск, 2001. — 192 с.

5. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб. : Питер, 2001. — 361 с.

6. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. — М., 2005. — 384 с.

7. Смирнова, В. З. Подвижные игры и игровые

упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе : учеб. пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коняхина. — Челябинск : Урал. акад., 2013. — 160 с.

Поступила в редакцию 15 января 2017 г.

Для цитирования: Попков, В. И. Учёт психологических особенностей личности игроков в процессе подготовки волейболистов / В. И. Попков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 102–107.

Сведения об авторе

Попов Владимир Ильич — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *popkovvi74@gmail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 102–107.

Accounting of Psychological Characteristics of the Individual Players in the Process of Preparing Volleyball Players

V.I. Popkov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *popkovvi74@gmail.ru*

The problem of improvement of educational-training process of volleyball players by taking into account psychological features of character of players and the peculiarities of socio-psychological structure of the command and address emerging psychological issues in the process of competitive activity.

Keywords: *psychological structure of personality of the player, the psychological aspects of team management.*

References

1. Andreeva G.M. *Sotsial'naya psikhologiya* [Social Psychology]. Moscow, 2004. 317 p. (In Russ.).

2. *Voleybol* [Volleyball. Textbook for institutes of physical culture]. Moscow, 2002. 412 p. (In Russ.).

3. Kleshchyov Yu.N. *Podgotovka komandy k sorevnovaniyam* [Preparation of Team for Competition]. Moscow, 2002. 193 p. (In Russ.).

4. Knizhnikov A.N., Knizhnikov N.N. *Osnovy sudeystva voleybola* [Basic Refereeing Volleyball. Textbook for teachers of physical culture, students, coaches and referees in volleyball]. Nizhnevartovsk, 2001. 192 p. (In Russ.).

5. H'yell L., Zigler D. *Teorii lichnosti* [Theories of Personality]. St. Petersburg, 2001. 361 p. (In Russ.).

6. Rytsarev V.V. *Voleybol: popytka prichinnogo istolkovaniya priyomov igry i protsesse podgotovki voleybolistov* [Volleyball: Attempted Causal Interpretation Techniques and Training of Volleyball Players]. Moscow, 2005. 384 p. (In Russ.).

7. Smirnova V.Z., Konyakhina G.P. *Podvizhnyye igry i igrovyye uprazhneniya kak sredstvo razvitiya dvigatel'nykh sposobnostey v uchebnom protsesse* [Outdoor Games and Game Exercises as a Means of Development of Motor Abilities in the Learning Process]. Chelyabinsk, 2013. 160 p. (In Russ.).