

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ РЕШЕНИИ ИГРОВЫХ ЗАДАЧ

**М.В. Гаврилик**

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

В современном спорте используются всевозможные научно–технические достижения, совершенствуется медико–биологическое обслуживание спортсменов. Но недостаточно изучены вопросы эффективного улучшения психоэмоциональной подготовленности спортсменов. Утверждения о влиянии психической готовности спортсмена на результат соревнований уже не вызывает никаких сомнений.

Высокая плотность результатов стала типичной для соревнований. За призовые места борются все большее количество примерно равных по силе команд. Все это повышает напряженность спортивной борьбы. В поединке хорошо тренированных и равноценных команд побеждает та, которая лучше подготовлена психологически. Решающее значение приобретает психологическая устойчивость, умение управлять своими эмоциями, противостоять сбивающим факторам, настойчиво стремиться к победе в любых условиях и при любых обстоятельствах. Это свидетельствует о том, что сегодняшний спорт выдвигает особые требования к психике спортсменов. В этой связи весьма актуальной является проблема психической надежности в спорте.

Если очень важно психическое состояние одного спортсмена, то тем более актуальна проблема исследования влияния психоэмоционального состояния (ПЭС) на технико–тактические действия в спортивных играх, т.к. если нарушено психическое состояние одного игрока, следовательно нарушается ПЭС всей команды, что не всегда может быть компенсировано.

Спортивная деятельность как специфическая активность человека характеризуется личностью спортсмена, его психорегулирующими механизмами, которые развиваются в этом процессе и активно влияют на продуктивность тренировочной и соревновательной деятельности. Специфика вида спорта выдвигает особые требования к формированию индивидуальных качеств спортсменов, которые являются значимыми для обеспечения высокой результативности соревновательной деятельности.

В игровых видах спорта ПЭС отдельных игроков и команды в целом имеет большое значение и влияет на результат игры. В волейболе задача усложняется тем, что деятельность связующего, нападающего, блокирующего, либеро значительно отличается именно ПЭ характеристиками. Повышенное психоэмоциональное напряжение для связующего игрока, является более серьезным препятствием в достижении высокого результата, чем для нападающего или защитника. Общеизвестно, что у людей с определенной нервной организацией преобладает соответствующая устойчивая реакция на стрессовые ситуации. Одним из условий успешного управления ПЭС спортсмена или команды во время подготовки к соревновательной деятельности является наличие необходимой информации об объекте управления, связанной с амплуа игрока, на которую и влияет это ПЭС.

Получаемая информация об эффективности соревновательной деятельности составляет важнейшую часть информационного обеспечения подготовки спортсменов волейболистов. Для выбора конкретной методики коррекции ПЭС необходимо располагать существенной базой данных для подбора конкретных средств.

В результате проведенных исследований у ряда игроков прослеживается взаимозависимость эффективности игровых действий в разных компонентах техники волейбола. Объяснить это можно, на наш взгляд, только ПЭС спортсмена в конкретной встрече и влиянием этого состояния на качество игровых действий. Методика исследований ПЭС представляет собой запись, обработку, сравнение технико–тактических показателей с фактическим эмоциональным состоянием игрока.

Измерение ПЭС проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому, поведенческому, а также по их взаимосвязи. Для спортивной практики наиболее ценным является изучение взаимосвязи эмоциональных реакций (их физиологических проявлений) с эффективностью тренировочной и соревновательной деятельности.

Особый интерес представляет изучение эмоционального состояния в период соревновательной деятельности (предстартовое состояние, игра, восстановление психофизиологических функций). Эмоциональная напряженность характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями, которые могут быть объективно зафиксированы.

Возникают и развиваются вегетативные реакции в связи с различными факторами, т. е. очень сильными воздействиями на эмоционально–волевую, психическую, соматическую сферу. Быстрота и степень развития у человека напряженности во многом определяется индивидуальными психологическими особенностями, в частности уровнем эмоциональной устойчивости, личностной тревожности, как способности противостоять эмоциогенным воздействиям, индивидуальной личностной значимости этих воздействий. Выявление состояния напряженности осуществляется преимущественно путем оценки трех сопровождающих его компонентов: внешних проявлений эмоций, вегетативных физиологических реакций и устойчивости, психических, психомоторных процессов. В выборе методик психофизиологических исследований предпочтение следует отдать тем методикам, с помощью которых могут быть получены объективные и легко сравнимые результаты.

Контроль ПЭС игроков осуществляется по методике: условные оценки внешних проявлений эмоций в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях и по специально разработанной схеме шкале оценки эмоционального состояния методом визуального наблюдения (перед игрой, в разминке, в игре). Наиболее эффективным методом эмоциональной регуляции следует признать использование предигровой установки, не отказываясь, конечно, от психологической корректирующей роли средств предигровой разминки. Тренер, оценив оперативно или прогнозируя эмоциональное состояние игроков, сознательно варьирует содержание и форму проведения тактической установки на игру.

Например, добиваясь снижения уровня возбуждения, в ходе установочного собрания тренер будет стремиться к увеличению объема конкретной жесткоустановочной, детализированной информации, предлагаемой игрокам. Максимально возможно будет продлено время собрания. Ни слова не будет сказано о значении результата, о благах или наказаниях в связи с исходом игры. Если же целью тренера станет создание игрового настроения, нацеленности на острую спортивную борьбу, то в ходе короткой установочной беседы игрокам будет выдан минимум конкретной информации по тактике игры, а основной акцент будет сделан на значимость победы.

Зная достоверно, как ПЭС игроков влияет на их игровую эффективность в отдельных компонентах игры, тренер соответствующим образом может «регулировать» эмоции волейболистов с целью наиболее целесообразного использования их игровых возможностей.