«Формирование настойчивости в процессе занятий по волейболу»

Содержание

Введение………………………………………………………………………..….3

Глава 1. Волевая подготовка волейболиста……………………………………..6

1.Настойчивость как компонент волевой сферы…………………………..……6

2.Методы и формы формирования настойчивости………………………..…..10

3.Психолого-педагогические условия формирования волевых качеств…..…15

Глава 2. Условия формирования настойчивости на занятиях по волейболу…………………………………………………………………….…..18

1.Обоснование предпосылок к формированию настойчивости на занятиях по волейболу………………………………………………………………………...18

2.Психолого-педагогические условия формирования настойчивости на занятиях по волейболу……………………………………………………………………...…22

Заключение…………………………………………………………………….…35

Введение.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимания.

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».[1]

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся.

Цель нашего исследовнаия исследовнаия является определение психолого-педагогических условий формирования настойчивости в процессе занятий по волейболу.

Объект исследования – волевая сфера волейболистов (настойчивость).

Предмет исследования – психолого-педагогические условия формирования настойчивости в процессе занятий по волейболу.

Задачи исследования:

¾ изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования;

¾ сформулировать психолого-педагогические условия формирования настойчивости у волейболистов во время игровой деятельности.

Глава1.Волевая подготовка волейболиста.

1.Настойчивость как компонент волевой сферы.

С.Ю.Головин в словаре практического психолога писал:

настойчивость - личностное волевое качество, характерное способностью преодолевать внешние и внутренние препятствия, - направленное на неуклонное, вопреки трудностям и препятствиям, достижение осуществления цели. Развивается у ребенка на основе воспитания, начиная с возраста дошкольного, умения доводить до конца выполнение посильных заданий, готовности приложить усилия, чтобы подчинить свое поведение будущему результату, иногда - вопреки текущим побуждениям. Большую роль в воспитании настойчивости играют значащие цели и осознание долга и ответственности за порученное дело.[2]

Для воспитания настойчивости не подходят дела кратковременные, но требуются дела, выполняемые в длительные сроки.

Морально-волевая подготовленность волейболистов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Ясутака Мацудайра в своем докладе "Создание победной команды" писал: «Совершенно очевидно, что психическая закалка необходима для того, чтобы выдержать и напряженные тренировки, и труднейшие матчи. Здесь, однако, следует учитывать, что при достижении какой либо ранее поставленной цели психическое напряжение снижается. Вот конкретный пример с серебряными медалями, завоеванными в Мексике. Второе место на Олимпиаде – прекрасный результат. О большем нам можно было и не мечтать. Если бы такое настроение возобладало, то спортсменам не осталось бы ничего другого, как самим себя увенчать лаврами и почивать на них. Чтобы этого не случилось, мне постоянно приходилось придумывать и пускать в ход различные уловки, ставить новые сложные задачи. Иногда обо мне говорили как о хвастуне. Но я твердо убежден, что если цель поставлена, то не добиться ее – это позор. Надо добиться ее во что бы то ни стало! Позови на помощь свое мужество, вывернись хоть наизнанку, но добейся! Так у нас и было заведено.»[3]

Такая постановка дела многим казалась нереальной, авантюрной, но она не давала возможности утратить цели, препятствовала психическому расслаблению и позволила привить команде те сильные волевые качества, которыми она обладает сейчас.

Известный спортивный психолог, профессор А. Ц. Пуни наглядно представил различия в структуре основных волевых качеств у спортсменов отдельных специализаций. На рисунке показана значимость отдельных качеств в подготовке спортсменов (в центре наиболее значимые качества).

А Ц. Пуни считает, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у разных людей неодинакова, более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Поэтому, совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой».[4]

Классификация волевых качеств

На данный момент в психологии сложилось несколько подходов к классификации волевых качеств личности. Например, Ф. Н. Гоноболин делит волевые качества на две группы, связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов. К качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; качествам второй группы - выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф. Н. Гоноболин добавляет, что невозможно все волевые качества личности строго разделить на две группы зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других. И этим отличают с его точки зрения, дисциплинированность и организованность.[5]

В. И. Селиванов объективным основанием для разграничения различных волевых качеств тоже считает динамику процессов возбуждения и торможения. В связи с этим он делит волевые качества на вызывающие, усиливающие активность и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе он относит инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе -- выдержку, выносливость, терпение [6].

Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества:

1) энергия -- динамическая сила -- интенсивность; это качество определяется

трудностью достижения цели;

2) мастерство -- контроль -- дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;

3) концентрация -- сосредоточенность -- внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;

4) решительность -- быстрота -- проворность проявляются в принятии решения;

5) настойчивость -- стойкость -- терпение;

6) инициатива -- отвага -- решимость на поступки; это склонность к риску;

7) организация -- интеграция -- синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

Настойчивость - это волевое качество, благодаря которому человек может мобилизовать свои силы для относительно длительной и сложной борьбы с препятствиями и трудностями, встречающимися в его деятельности на пути достижения достаточно отдаленных целей. Без настойчивости, без того чтобы стоять на своем и бороться за выполнение принятого решения, не может быть решительности, самостоятельности, самообладания и целеустремленности.[7]

2.Методы и формы формирования настойчивости

Наполеон Хилл довольно подробно объяснил, что отсутствие настойчивости и силы воли – это основная причина того, что люди не достигают своих целей. Это я думаю действительно верно.

Методы формирования настойчивости:

1.Расскажите ученику, что такое настойчивость. Выделите время, чтобы объяснить, что настойчивость означает "умение не сдаваться" или "упорный труд до завершения начатого дела". Чаще используйте слово настойчивость, чтобы помочь ученику понять, насколько важно это качество в его жизни. Если ребенок упорно выполняет какое-либо задание, обратите на это внимание: "Вот это настойчивость. Ты упорно трудился, несмотря на то, что задание было трудным". Сделайте это слово темой месяца в своей семье.

2.Подавайте пример. Возьмите на себя обязательство продемонстрировать детям, как Вы настойчиво чем-либо занимаетесь, даже если вам очень трудно. Прежде чем начать новое дело, позаботьтесь о том, чтобы ребенок случайно услышал, как вы говорите: "Я будунастойчиво делать это, пока не получится". Лучшим методом обучения каким-либо качествам всегда было обучение на примере, поэтому сознательно настройтесь на настойчивость в своем поведении.

3.Введите семейный девиз "Никогда не сдаваться". Придумайте семейный девиз, который напоминал бы детям об основном правиле ожидаемого поведения: "Никогда не сдаваться!" Начните с совместного сочинения гимна настойчивости, например: "Пробуй, пытайся, старайся— и ты обязательно победишь!", "В нашей семье любое начатое дело доводится до конца", "Никогда и ничего не добьется тот, кто сдается", "Слабаки не выигрывают" и т.п. Выберите один из них, пусть дети запишут выбранный девиз на карточках и прикрепят у себя над кроватью или прицепят магнитом к дверце холодильника. Теперь это руководящий принцип в Вашей семье.

4.Используйте поощряющую лексику. Слова, которые мы говорим детям, могут помочь им осознать ценность усилия и развить привычку завершать начатое дело. Вот несколько фраз, которые можно говорить ребенку: "Раз начал, не бросай дела!", "Я знаю, ты можешь сделать это. Не сдавайся!", "Поработай еще немного. Не останавливайся!", "В начале всегда труднее", "Почти получилось! Попробуй еще раз", "У тебя получится. Продолжай!" и т.п.

5.Придумайте награду за настойчивость. Попросите ребенка помочь Вам найти палку длиной с линейку. Напишите на ней маркером слова "Награда за настойчивость". А теперь попросите всех членов семьи в течение месяца наблюдать, кто проявит особую настойчивость. Каждый вечер собирайте семью, объявляйте имена тех, кто не сдался, и наносите их инициалы маркером на палку.[8]

Как развивать настойчивость

1. Метод самоубеждения. Сущность его состоит в том, что ученик, выявив свои недостатки, убеждает себя в необходимости изжить этот недостаток, при этом нельзя ограничиваться только мысленным самоубеждением. Гораздо эффективнее оно становится тогда, когда учащийся будет вслух убеждать себя, т.е. проговаривать вслух тот недостаток, над устранением которого он работает.

2. Метод самовнушения. Его сущность заключается в том, что человек сам стремится воздействовать на собственную психику и чувства, сам, как правило, вслух внушает себе, как будет вести себя или каких действий не будет делать. Воздействие самовнушения обусловливается тем, что, закрепившись в сознании и чувствах ученика, оно определяет его поведение.

3. Самообязательство. Этот метод по своей сущности близок к методу самоубеждения. Суть его состоит в том, что учащийся, задавшись целью преодолеть у себя тот или иной недостаток или выработать какое-то положительное качество, берет на себя определенное обязательство. Для более прочного его закрепления в сознании его необходимо также неоднократно проговорить вслух, в таком случае оно и будет побуждать ученика к достижению намеченной цели и способствовать формированию соответствующей привычки.

4. Метод самокритики. Сущность его состоит в том, что ученик, который выявил у себя тот или иной недостаток и поставил перед собой цель изжить его, подвергает себя самокритике с тем, чтобы мобилизовать свои волевые усилия к его быстрейшему преодолению.

5. Метод эмпатии, или мысленного переноса себя в положение другого человека, сопереживания его чувств. Этот метод весьма хорош, когда речь идет о самовоспитании отзывчивости к людям, стремления к взаимопомощи. Сущность его отражена в самом названии. Она заключается в том, что в процессе самовоспитания школьник вырабатывает у себя положительные качества и преодолевает отрицательные, ставя себя в положение другого человека, сопереживая его чувствам, и таким образом побуждает себя к самосовершенствованию. Когда, например, ученик видит, с какой неприязнью воспринимают люди черствость, бездушие, грубость, и сопереживает их чувствам, он задумывается над тем, чтобы преодолеть у себя эти недостатки.

6. Самопринуждение, или самоприказ. Это очень действенный метод самовоспитания. Он применяется в тех случаях, когда учащийся определил те или иные правила, нормы своего поведения, но не проявляет достаточной силы воли в соблюдении данного правила. Поэтому данный метод применим для развития необходимых волевых качеств.

7. Метод самонаказания. Как следует из его названия, он применяется тогда, когда в процессе самовоспитания человек делает те или другие отступления от намеченных им самим правил поведения. Обнаружив такие отступления, нужно обязательно использовать определенные санкции по отношению к себе самому и применить то или иное наказание. (См. дополнительный иллюстративный материал.)

Изложенное показывает, что если представить процесс самовоспитания в целом, то в его структуре выделяются ряд компонентов.

Евгений Павлович Ильин, доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена, заслуженный деятель науки РФ предлагал такие методы, как:

1. Конкретизация цели и перспектив деятельности. Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности, приводит к уменьшению работоспособности.

2. Разнообразие средств, форм и методов деятельности. Длительная и порой однообразная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность работы, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы деятельности.Через удовлетворение, получаемое от выполнения определенного здания, формируется удовлетворенность всем трудовым процессом, которая поддерживает целеустремленность. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на формирование целеустремленности.

3.Соблюдение принципа доступности. Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые трудности. Б. Ф. Скиннер считал, что уровень трудности всегда должен быть достаточно низким, чтобы обеспечить непрерывность получения подкрепляющих стимулов, т. е. достижение успеха. Большинство ученых, однако, высказываются за оптимальную трудность заданий, которая заставит прилагать определенные волевые усилия. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность, находящаяся вблизи верхней области трудности, подстегивает к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность, направленную на преодоление трудности.

4. Использование эффекта соперничества. В определенные моменты трудового процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является соревновательный метод. Можно, например, сообщить сотрудникам, что другая рабочая группа успешно справляется с предложенным заданием, или предложить посмотреть, какая из групп успешнее справится с ним. Усиление мотива такими способами повысит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

5. Осознание человеком своей ответственности. При недостаточном развитии у человека чувства ответственности настойчивость может не выражаться в полной мере. Правда, ее проявление возможно при эгоистических устремлениях (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако такая целеустремленность и такое проявление настойчивости недолговечно и малопродуктивно. Осознание человеком своей меры ответственности за развитие и реализацию своего таланта свидетельствует о том, что у него имеются все предпосылки для саморазвития целеустремленности и настойчивости. Если у человека имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности и достичь поставленной цели.[9]

3.Психолого-педагогические условия формирования волевых качеств.

Прежде всего, успех формирования зависит от родителей. Исследования показывают, что родители, стремящиеся дать ребенку всестороннее развитие и при этом предъявляющие к нему достаточно высокие требования, могут рассчитывать на то, что у ребенка не будет серьезных проблем с волевой регуляцией деятельности. Такие недостатки волевого поведения детей, как капризы и упрямство, наблюдаемые в раннем детстве, происходят из-за совершаемых родителями ошибок в воспитании воли ребенка. Если родители во всем стремятся угождать ребенку, удовлетворяют каждое его желание, не предъявляют ему требовании, которые должны безоговорочно им выполняться, не приучают его сдерживать себя, то, скорее всего, впоследствии у ребенка будет наблюдаться недостаточность волевого развития.

Необходимым условием воспитания ребенка в семье является формирование у него сознательной дисциплины. Развитие родителями у ребенка волевых качеств является предпосылкой для формирования у него дисциплинированности, которая не только помогает понимать необходимость соблюдения определенных правил поведения, но и обеспечивает ему внутреннюю дисциплинированность, выражающуюся в способности регулировать и сопоставлять свои желания с условиями реальной деятельности.

Важную роль играет школа. Школа предъявляет к ребенку ряд требований, без выполнения которых не может нормально осуществляться само школьное обучение, но при этом также происходит формирование определенного уровня дисциплинированности. Например, школьник должен сидеть за партой определенное время, он не может встать с места без разрешения учителя, разговаривать с товарищами, он должен готовить дома заданные ему уроки и т. д. Все это требует от него довольно высокого развития волевых качеств и в то же время развивает у него нужные для выполнения этих правил качества воли. Поэтому большое значение для воспитания воли у школьников имеют личность учителя и школьный коллектив.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него определенных личностных характеристик и, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след. Нередко это вызывает у ребенка стремление подражать поведению учителя, и если у последнего хорошо развиты волевые качества, то существует высокая вероятность, что те же качества будут успешно развиваться и у его учеников.

Аналогичная картина наблюдается в отношении школьного коллектива. Если деятельность ребенка протекает в коллективе, где существует атмосфера высокой требовательности, то и у ребенка могут сформироваться соответствующие характеристики личности.

Не менее важно физическое воспитание ребенка, а также ознакомление его с художественными ценностями. Более того, формирование волевых характеристик не прекращается и в более старшем возрасте, когда молодой человек приступает к самостоятельной трудовой деятельности, в ходе которой волевые качества достигают наивысшего развития. Таким образом, весь процесс воспитания ребенка определяет успешность формирования волевых качеств личности. Поэтому не случайно воля очень часто рассматривается как одна из центральных и наиболее информативных характеристик личности.

Глава 2. Условия формирования настойчивости на занятиях по волейболу

1. Обоснование предпосылок к формированию настойчивости на занятиях по волейболу.

В последние годы в волейболе обострилась конкурентная борьба на внутренней и международной аренах. Многие команды имеют большой арсенал технических и тактических приемов и готовы бороться за первенство. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим и психологическим качествам игроков. Волейбол становится атлетичным видом спорта. Сейчас средний рост игрока равен 196 - 202 см. Однако к ним предъявляются и другие наиболее важные стороны подготовки: быстрые движения, координационные способности, прыгучесть, сила, мышление. Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов.

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Психологическая подготовка волейболистов всегда осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Воля – это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевую активность характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности.

Сила воли – это деятельная сторона разума и морального чувства человека. Так как волевое усилие без необходимости не проявляется, его санкционирует сознание, а направляет волевую активность моральное чувство, нравственные убеждения. Важно отметить, что один и тот же человек в разных ситуациях ведет себя как волевой или безвольный.

Движущей силой в данном случае является не наличие или отсутствие желания достичь цели (сильная или слабая мотивация), а отношение человека к той или иной ситуации. Например, один школьник боится воды, другой – нет. У первого при обучении плаванию имеются внутренние трудности (следует преодолеть страх), у второго – нет.

Учитывая специфику проявления воли, ее проявление имеет свои особенности, связанные с возрастом.

Младший школьный возраст: учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых.

Подростковый возраст: свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции).

Старший школьный возраст: определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели.

Они проявляют большую способность к терпению (работа на фоне утомления). У девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает трудности в занятиях физическими упражнениями. В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Часто волевые усилия проявляются под влиянием социально значимой идеи. Волевая активность старшеклассника практически всегда имеет характер целеустремленности.

Для профессионального волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли.

Высокий эмоциональный подъем и хорошая волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно- тренировочных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны взаимнообусловлены.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке.

Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание — определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий — все это обусловливает высокие требования к мышлению волейболистов. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов — это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

2. Психолого-педагогические условия формирования настойчивости на занятиях по волейболу.

Целью нашего исследования выявить условия формирования настойчивости в волейболе при совершении психологических действий игроками во время игры. Для выполнения поставленной цели определены задачи: изучить литературные источники по данной проблеме; сформулировать психолого-педагогические условия формирования настойчивости у волейболистов во время игровой деятельности.

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки. В игре команд все чаще применяются сложные тактические комбинации со сменой мест, скрытыми перемещениями, снижением высоты и увеличением скорости передачи мяча. Действия команд в таких условиях требуют точного и объективного знания спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника с тем, чтобы эффективно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии этого противника. Отсюда важнейшее значение приобретает стратегия поведения всех игроков.

Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов.

Так, принимая мяч, волейболист должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер. Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий развития пространственных и временных представлений, оперативности в опенке ситуации и принятии решения [12,10]. Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности. По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебно-тренировочный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости волейболистов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей.

Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества.

Процессы восприятия подразделяются на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительные восприятия характеризуются объемом поля зрения и глубинным зрением. Специфика волейбола такова, что многие действия совершаются на основе периферического зрения. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические н технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроков.

Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи. У волейболистов точность глубинного зрения в 2 - 2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д. [10,11] Для развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше варьировать дистанции при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д., использовать различные передачи на различные расстояния, нападающие удары по сигналу тренера в определенную зону, броски теннисного мяча с различной силой и расстояния в цель. В восприятии движений отражаются их свойства форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, "в глубину", различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие. Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у волейболистов появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести "чувство мяча", "чувство площадки", "чувство сетки", "чувство вpeмeни". В основе этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения [13]. Именно они являются показателем технического мастерства и состоянием спортивной формы игрока.

Успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т. д., что позволяет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняются. У нападающего игрока объем внимания меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25% [12]. Для развития внимания необходимо приучать себя быть внимательным при любой деятельности в различных условиях. Большое значение имеет общая физическая подготовка - при утомлении резко снижается внимание. На тренировках ставить задачи, при которых необходимо воспринимать несколько динамических объектов, включать упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, упражнения, которые требуют быстрого переключения внимания с одного объекта на другой [15].

В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, обладает умением творчески осуществлять тактические замыслы с учетом действий противника. Для достижения победы необходимо применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника комбинации, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и наименее для соперника. Повысить тактическое мастерство можно благодаря развитию:

- наблюдательности: умению быстро и правильно подмечать важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;

- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Волейбол - один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки. Можно предложить эффективные средства для снижения эмоционального возбуждения:

Упражнения с легкими статическими усилиями. Удержание на весу (2 - 3 мин) слегка приподнятые руки в положении лежа. Если мысли возвращаются к соревнованиям, то упражнение повторяют.

1. Прерывистое дыхание. Внимание сосредотачивают на расстановке пауз во время дыхания по следующей схеме: вдох, задержка, выдох, или вдох, пауза, выдох, пауза. Пауза 1 - 5 сек.

2. Звуковое восприятие пульса. Нащупать пульс возле уха двумя пальцами и немного придавить, затем этими же пальцами перекрыть ухо.

3. Самонастройка на предстоящую игру. Создание уверенности в своих силах.

4. Самовнушение. Его суть - в сознательном побуждении себя к выполнению трудных действий в сложной обстановке.

5. Тренировка с применением технических средств: шумовые и световые эффекты и т. д.

Умение вести игру до финального свистка судьи с предельным волевым напряжением без снижения эмоционального тонуса — важное качество волейболистов. В связи с этим возникает необходимость в учебно-тренировочной работе, наряду с технической и тактической подготовкой команды, уделять достаточное внимание волевой подготовке игроков и всей команды в целом. Для правильной постановки этой работы тренер должен очень внимательно познакомиться с теоретическими положениями из психологии и педагогики о сущности воли и путях ее развития.

Формирование настойчивости волейболиста проходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий или выступлений на соревнованиях, но и в процессе всей жизни спортсмена. Поэтому тренеру надо очень хорошо познакомиться с трудовой деятельностью спортсмена, его образом жизни, помимо занятий волейболом. Тренер должен помнить, что занятия волейболом лишь одно из средств развития личности и что развитие определенных волевых качеств тесным образом связано с результативностью волейболиста.

Большое значение имеет личный пример тренера, его отношение к работе с командой, насколько он умеет организовать занятия, а главное, добиться непременного выполнения поставленных задач. Игроков необходимо приучать к самостоятельному решению игровых заданий, умению проявлять инициативу во время игры.

Волейболист только тогда научится преодолевать трудности, с которыми ему придется встретиться на ответственных соревнованиях, когда в сочетании с физической, технической и тактической подготовкой на учебно-тренировочных занятиях будет чаще проявлять такие волевые качества, как решительность, выдержку, целеустремленность и волю к победе.

В практической работе тренеры часто пользуются целым рядом приемов по формированию настойчивости; их нельзя назвать совершенными, но при умелом применении они помогают создать необходимую эмоциональность в занятии, способствуют выявлению и развитию волевых качеств игроков. Наиболее широко используются следующие приемы.

ü Если на занятии присутствует свыше 12 игроков, для определения первоначального состава играющих проводится выполнение конкретного упражнения по технике игры. Например, каждый игрок верхней передачей мяча с линии штрафного броска попадает в баскетбольное кольцо из пяти попыток. Игроки с меньшим количеством попаданий первую партию не играют.

ü Если на занятии присутствует 12—15 человек, составить три примерно равные по силам команды по 4—5 человек. Игра проводится с таким условием: команда, проигравшая одну или две партии, выбывает из игры.

ü Учебные игры проводятся с «наказанием». Например, игрок, потерявший подачу, заменяется запасным игроком, но все игроки обязаны подавать сильную боковую верхнюю подачу. Или игрок выбывает из игры, если он допустил ошибку на приеме подачи. Используя такой метод, тренер повышает ответственность игроков за выполнение того или иного приема.

ü Учебная игра проводится с таким условием: проигравшая команда снимает после занятия сетку и обязана явиться на следующую тренировку за 20 мин. до построения и приготовить площадку к занятию (надуть мячи, натянуть сетку и т. д.).

ü В товарищеских встречах, в зависимости от подготовленности команды противника, своей команде давать задание — победу одержать, проиграв противнику, например, не более 25 очков за всю встречу или в каждой партии проигрывать не более 10—12 очков.

ü Проводить игры с гандикапом. Основной состав начинает партию со счетом, например, 0:5. Выиграв первую партию, основной состав увеличивает фору до 0:7. Если партия проигрывается, фора уменьшается. Если две команды примерно равной силы, то первая партия начинается со счета 0:0, во второй партии выигравшая команда дает фору 3 очка и т. д.

ü Для женских команд целесообразно проводить игровые тренировки с юношескими и мужскими командами. Это приучает женщин играть против более сильного противника, вырабатывает навык приема сильных нападающих ударов, повышает эмоциональность игры.

ü Проводить контрольные игры; на игру для просмотра и обсуждения пригласить общественный актив коллектива, города.

Рекомендуется давать задание на игру. Например, после того как противник набрал 10 очков, все нападающие удары проводятся только с первой передачи или же после этого счета все игроки обязаны подавать только сильные подачи. Это приучает игроков действовать смело и решительно в конце партий.

Эти примеры далеко не исчерпывают все существующие в практике приемы, а лишь указывают пути, по которым может проводиться волевая подготовка в процессе учебно-тренировочной работы, направленная на формирование настойчивости у волейболистов.

Среди прочего по-прежнему главным, что развивает и способствует закреплению волевых качеств, является участие игроков в ответственных соревнованиях. Ведь в учебных играх трудно и порой даже невозможно создать обстановку, в которой игроки действовали бы так же, как и в предстоящих соревнованиях. Поэтому очень важно, чтобы игроки чаще выступали в соревнованиях и желательно в присутствии зрителей. А тренер должен стараться организовать учебно-тренировочное занятие так, чтобы максимально приблизить его к условиям официальных игр.

Кроме того, тренеру надо учесть, что скучное занятие или малоинтересная товарищеская встреча не способствуют формированию настойчивости. Учебное занятие надо проводить увлекательно, заинтересовывать игроков посильными трудностями и все усложняющимися заданиями; высокое эмоциональное состояние игроков является именно той почвой, на которой могут более ярко проявиться волевые качества личности игроков.

Важно помнить, что проявление воли должно быть разумным, то есть подчиняться интересам команды. Личные привязанности не должны вступать в противоречие с интересами и задачами коллектива. В.А.Платонов советует: "…не опускайте рук, если у вас не получается какой-либо из игровых приемов. Постарайтесь, чтобы у вас лучше шли другие приемы. Когда пойдет игра, то и самый трудный прием у вас будет получаться. Надо учить себя преодолевать боязнь, а при неудачах инерцию пассивной игры... Если у вас есть любимый и отлично разученный прием, он поможет вам обрести уверенность. Я глубоко уверен, что воля начинается с самодисциплины, соблюдения режима и преодоления нежелания выполнять скучную работу" [16].

В связи с этим необходимо знать основные пути формирования настойчивости:

1. Конкретизация цели и перспектив деятельности. Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности, приводит к уменьшению работоспособности.

2. Разнообразие средств, форм и методов деятельности. Длительная и порой однообразная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность работы, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим необходимо разнообразить средства, формы и методы деятельности. Через удовлетворение, получаемое от выполнения определенного здания, формируется удовлетворенность всем трудовым процессом, которая поддерживает целеустремленность. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на формирование настойчивости.

3. Соблюдение принципа доступности. Настойчивость поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые трудности. Б. Ф. Скиннер считал, что уровень трудности всегда должен быть достаточно низким, чтобы обеспечить непрерывность получения подкрепляющих стимулов, т. е. достижение успеха. Большинство ученых, однако, высказываются за оптимальную трудность заданий, которая заставит прилагать определенные волевые усилия. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность, находящаяся вблизи верхней области трудности, подстегивает к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность, направленную на преодоление трудности.

4. Использование эффекта соперничества. Усиление мотива такими способами повысит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд.

5. Осознание человеком своей ответственности. При недостаточном развитии чувства ответственности настойчивость может не выражаться в полной мере. Правда, ее проявление возможно при эгоистических устремлениях (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако такое проявление настойчивости недолговечно и малопродуктивно. Осознание человеком своей меры ответственности за развитие и реализацию своего таланта свидетельствует о том, что у него имеются все предпосылки для саморазвития целеустремленности и настойчивости. Если у человека имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности и достичь поставленной цели.

Вопросам воспитания волевых качеств посвящено большое количество работ и исследований. Волевая подготовка - сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств является систематическое выполнение в процессе тренировок упражнений требующих волевых усилий. Волейболист должен обладать целеустремленностью, настойчивостью, смелостью, решительностью, дисциплинированностью и инициативностью. Все эти качества взаимосвязаны между собой и взаимообусловлены [17].

Выявленная особенность психологических действий волейболистов является важным методическим подспорьем в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. А она определяется правилами игры, характером игровых действий и соревновательной борьбы.

Итак для человека, есть две составляющие настойчивости. Первая – это сила воли, то есть способность делать то, что нужно. Вторая – это личная эффективность, то есть способность и умение человека двигаться к цели с наименьшими затратами энергии.

Что важнее для развития настойчивости, сила воли или навыки личной эффективности? Мне сложно сказать. На мой взгляд проще всего увеличить силу воли в 2 раза и личную эффективность так же в 2 раза, чем в 4 раза развить силу воли.

Преимущества развития силы воли в том, что воля достаточно универсальна. Вы можете менять карьеру, менять место работы, отрасль и т.д., но это качество везде вам понадобится. С личной эффективностью не всегда так. Есть конечно общие приемы, которые помогут вам работать с меньшими затратами энергии в любом деле. Однако самые лучшие приемы, как правило специализированны, и их нельзя применять так просто в других делах.

Поэтому и приемы по развитию настойчивости условно можно разделить на приемы, которые развивают силу воли и приемы, которые развивают личную эффективность. Так как же развить настойчивость? Вот несколько моих советов.

Теперь собственно, как развивать силу воли.

Сила воли – это как мы говорили, способность сконцентрировать внимание на том, что нужно. А на чем нужно концентрировать свое внимание? Здесь следите за вашими интересами и требованиями работы. Иногда это безошибочность (качество) иногда деньги, иногда необходимость непрерывной деятельности.

Упражнения на развитие воли.

Каждый день сосредотачивайтесь на чем-нибудь неинтересном в течение 15-30 минут. Делайте это упражнение без перерыва хотя бы несколько месяцев. Вот собственно и есть основное упражнение для развития воли. На чем сосредотачиваться? Это по большому счету без разницы.

Главное, сосредотачиваться и всё. Можно тренировать физическую выносливость, занимаясь погоней за оленем, то есть выполнять осмысленную деятельность, в процессе которой одновременно происходит тренировка. А можно делать совершенно бессмысленный бег на беговой дорожке, оставаясь на одном месте. И в том и в другом случае происходит тренировка сердца, дыхания, выносливости и т.д. Так и для тренировки воли.

Можно заниматься тренировкой внимания во время выполнения работы, а можно во время бессмысленной деятельности. Главное, чтобы было не очень интересно, поэтому компьютерные игры и телевизор не считаются. Кроме этого, нужно заниматься каждый день без перерывов.

Бессмысленные занятия даже имеют некоторое преимущество, так как в них легко дозировать нагрузку.

Развивайте уверенность в себе. Часто человек бросает какое-либо дело не потому, что ему не хватает сосредоточенности, а потому, что недостает уверенности в себе. Он просто не верит, что сможет достичь цели, так как с детства ему была внушена низкая самооценка. Поэтому он даже не начинает какого-то дела или быстро бросает.

Привыкайте сосредоточиваться на своих делах, а не делах других людей. Становитесь участником, а не зрителем.

Большой шаг к развитию настойчивости в моей жизни произошел после того, как я стал привыкать сосредотачиваться на своих делах.

Было одно время, когда очень много времени я занимался чужими делами: "Наша команда плохо играла в …", "Соседи плохие или хорошие, потому, что..", "Президент поступил неправильно, нужно было поступить так...

Заключение

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Без волевых качеств и твердого характера нельзя добиться постоянного успеха. Большой интерес для формирования волевых качеств дошкольников в процессе обучения представляют игры, которые заставляют думать, предоставляют возможность ребенку проверить и развить свои способности, включают его в соревнования с другими учащимися.

Волейбол способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.