

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ
СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
М. Ю. Короп, Г. П. Грибан,
Н. А. Носко, В. П. Голуб

Общеизвестно, что в настоящее время эффективное построение учебно-тренировочного процесса невозможно без учета личностного фактора. В то же время анализ специальной научно-методической литературы, рассматривающей вопросы психологической подготовки к соревнованиям квалифицированных волейболистов, показывает, что еще в недостаточной степени изученными являются вопросы, связанные с исследованиями особенностей типологических свойств личности спортсменов.

В связи с этим с помощью специализированных психологических тестов были исследованы особенности типологических свойств личности квалифицированных волейболистов, а также определены наиболее результативные типы темперамента спортсменов по показателям эффективности соревновательной деятельности при игре в нападении.

Контингент испытуемых составили 36 волейболистов 1-го разряда в возрасте 17-22 лет (студентов вузов).

Результаты психологического тестирования, направленные на выявление степени выраженности признаков темперамента квалифицированных волейболистов, показывают, что у испытуемых спортсменов доминирующая степень выраженности в незначительной мере принадлежит признакам холерического, сангвинического и флегматического темпераментов, а высокая степень выраженности к признакам холерического, сангвинического, флегматического и, в очень незначительной степени — меланхолического темпераментов (табл. 1).

Таблица 1

Степень выраженности основных признаков темперамента у
квалифицированных волейболистов (Разряд — п=36)

Степень выраженности признаков темперамента	Количество проявлений признаков темперамента в процентах			
	„Х”	„С”	„Ф”	«М»
Доминирующая	5,6	11,1	5,6	—
Высокая	30,6	41,7	27,8	5,6
Средняя	41,7	47,2	47,2	41,7
Слабая	22,2	—	19,4	52,8

В то же время у спортсменов первого разряда зарегистрировано наличие средней степени выраженности всех четырех признаков темперамента, а также наличие слабой степени выраженности признаков холерического, флегматического и, в особой степени, признаков меланхолического темпераментов. При этом у волейболистов наблюдается наличие средней, особенно, слабой степени выраженности признаков меланхолического темперамента, что обусловлено, на наш взгляд, спецификой волейболиста, требующей от спортсмена проявления не только высокого уровня эмоциональной возбудимости, но и умения длительное время сохранять необходимый уровень функционирования всех психических процессов. Это, очевидно, и является причиной того, что у исследуемых волейболистов отсутствует доминирующая степень выраженности признаков меланхолического темперамента. Используя метод педагогических наблюдений были определены показатели эффективности соревновательной деятельности исследуемых спортсменов. При сопоставлении результатов психологического тестирования волейболистов с эффективностью их соревновательной деятельности, становится очевидным (табл. 2), что наиболее результативными при выполнении подачи мяча являются спортсмены с преобладанием выраженности сангвинического (28,37%) и флегматического (26,35%) темперамента, а наименее низкий уровень результативности зафиксирован у спортсменов с преобладанием выраженности холерического темперамента (23,49%). Наиболее высокие показатели эффективности выполнения нападающих ударов зафиксированы у спортсменов с

преобладанием проявлений признаков сангвинического темпера^мента (27,24%)- При этом наиболее низкие показатели зафиксированы у спортсменов с преобладанием выраженности признаков меланхолического темперамента (23,07%).

Таблица 2

Показатели эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболистов при игре в нападении с учетом ведущих признаков темперамента (n= 42 игры)

Показатели эффективности тактико-техни- ческих действий (процент)	Статистический показатель	Ведущие признаки темперамента			
		Холеричес- кий	Сангвини- ческий	Флегмати- ческий	Меланхо- лический
		n = 8	n = 11	n = 12	n = 2
Подача мяча		23,49 2,87	28,37 3,14	26,35 2,53	24,68 2,12
Нападающие удары		25,88 2,14	27,24 2,44	24,79 1,87	23,07 3,38
Тактические действия при выполнении подачи мяча		59,89 3,69	68,74 3,91	66,67 2,85	65,14 3,48
Тактические действия при выполнении нападающих ударов		65,44 4,51	70,93 5,28	64,07 3,07	59,48 5,18

Что касается эффективности тактических действий при выполнении подачи и нападающих ударов, то здесь наиболее эффективно действуют волейболисты с преобладанием выраженности признаков сангвинического темперамента, а наименее результативно спортсмены с преобладанием выраженности признаков меланхолического темперамента.

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют, что наиболее высокие показатели эффективности соревновательной деятельности наблюдается у волейболистов с преобладанием выраженности признаков сангвинического и флегматического темперамента. Спортсмены с преобладанием выраженности признаков холерического и меланхолического темперамента! оказываются, как правило, менее результативными в процессе соревновательной деятельности.

Учитывая все вышеизложенное, можно заключить, что сущность волейбола, как спортивной игры, предъявляет специфические требования к проявлению типологических свойств личности квалифицированных волейболистов. Вместе с тем следует заметить, что многолетний процесс спортивного совершенствования в определенной степени видоизменяет особенности проявлений типологических свойств личности квалифицированных волейболистов и, следовательно, влияет на формирование структуры личности спортсмена.

Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать использование психологического тестирования при отборе студентов-спортсменов в секцию волейбола. Наиболее целесообразно отбирать спортсменов с преобладанием выраженности признаков сангвинического и флегматического типов темперамента (при необходимом уровне развития других показателей: антропометрические данные, скоростно-силовые показатели и т. д.). В то же время возможен отбор перспективных спортсменов с преобладанием выраженности холерического и меланхолического темперамента. В данном случае со стороны тренера должен быть обеспечен индивидуальный подход, включающий систему психопрофилактических мероприятий, устраняющих снижение психической работоспособности спортсмена.

При определении игровых функций, на наш взгляд, целесообразным является следующее распределение:

- «связующий» — спортсмены с преобладанием выраженности сангвинического темперамента;
- нападающий 1 темпа — спортсмены с преобладанием выраженности признаков холерического и сангвинического темперамента;
- нападающий 2 темпа — спортсмены с преобладанием выраженности признаков сангвинического и флегматического темперамента.

Одним из существенных факторов успешного выступления волейболистов в соревнованиях является наличие оптимального предстартового состояния — состояния психической готовности. В командных видах спорта процесс формирования состояния психи-

ческой готовности выступает прежде всего как процесс формирования сознания группы людей, объединенных в своей деятельности и стремлениях одной идеей, единой целью и единым мотивом высокого общественного значения. При этом сохраняется индивидуальное своеобразие каждого члена коллектива, в связи с чем необходима направленная организация сознания каждого из них

Во время соревнований, в процессе управления игрой целесообразно периодически производить замену игроков с преобладанием выраженности признаков холерического и меланхолического темперамента с целью предупреждения спада в игре данных спортсменов. Это обусловлено тем, что спортсмены указанных Титов темперамента не могут длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности.

На протяжении всего учебно-третейского очного процесса и в период соревнований необходимо проводить регулярные психопрофилактические мероприятия, направленные на создание оптимального эмоционального-состояния, соответствующих мотиваций, поддержание высокого уровня психической работоспособности'. Эффективное проведение перечисленных мероприятий возможно лишь на основе индивидуального подхода к личности спортсмена.
