

Аскерко В.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ИГР В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Askerko V.

Belarus State University of Physical Culture

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF INTERACTIVE GAMES IN THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE IN THE VOLLEYBALL TEAM

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты внедрения методики психологической подготовки в тренировочный процесс спортивного резерва. Ее использование в системе подготовки волейболистов 15–16 лет позволило повысить спортивную успешность и соревновательные результаты, а также способствовало формированию спортивной мотивации, психологической атмосферы в команде, позитивного отношения к предстоящему соревнованию, оптимизации уровня тревожности, развитию свойств внимания и навыков психорегуляции.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: интерактивная игра; психологическая подготовка; спортивный резерв; подростковый возраст; волейбол.

ABSTRACT. The article presents the results of the implementation of the methodology of psychological preparation in the training process of the sports reserve. Its use in the training system of volleyball players aged 15–16 years allowed to increase sports success and competitive results, and also contributed to the formation of sports motivation, psychological atmosphere in the team, a positive attitude to the upcoming competition, optimization of anxiety levels, development of attention properties and skills of psychoregulation.

KEYWORDS: interactive game; psychological training; sports reserve; adolescence; volleyball.

Введение. Игровые виды спорта пользуются высокой популярностью среди подростков. Они очень динамичны и требуют от игрока постоянной точности и быстроты принятия решений, способности к правильному прогнозу изменения обстановки в ближайшем и отдаленном будущем, причем приходится решать сложные, многоходовые, часто довольно условные задачи как тактического, так и стратегического характера, учитывая многочисленные и взаимообусловленные варианты решения. Волейбол подразумевает под собой активное взаимодействие на площадке, доверительные отношения с товарищами по команде, поддержку в сложной игровой ситуации, сыгранность, совместимость, умение решать тактические задачи в условиях ограниченного времени и др. [2, 9].

Современный спорт значительно помолодел, возрастной диапазон спортсменов, входящих в состав национальных и сборных команд в игровых видах спорта, составляет: в теннисе – 13–30> лет; в футболе – 16–33> лет; в волейболе – 14–33> лет. В результате спортивная деятельность стала ведущей для юных спортсменов уже на

этапе специализации, что привело к значительному увеличению физических и психических нагрузок [8].

В связи с этим содержание педагогического процесса должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых. Применение традиционных средств, которые не соответствуют возрастным особенностям спортсменов подросткового возраста, не целесообразно и не позволяет достичь высоких результатов [1, 4]. Это связано с тем, что для современных подростков (поколение Z) характерна другая система ценностей, свободное мышление, креативность, значимость самореализации, потребность в самовыражении, раскрытии талантов, интерактивность методов обучения, ведущая роль игры, т. е. обучение таких подростков должно базироваться на «геймификации» – применении подходов и методик характерных для игр (в первую очередь, компьютерных) [3]. Геймификация предполагает многозадачность и большую вариативность этих задач; свободное мышление с возможностью оценки своих достижений; выполнение заданий в соревновательной форме, прохождения уровней, получения наград, участие в квестах и т. д.

В структуре психологической подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта интерактивные игры выступают эффективным и доступным средством, которое позволяет учитывать особенности воспитания и обучения спортсменов подросткового и юношеского возраста. Направлениями использования интерактивных игр выступают эмоционально-волевой, нравственно-ценностный, потребностно-мотивационный и познавательный компоненты подготовленности спортсменов.

Основная часть. Было выдвинуто предположение, что разработанная методика психологической подготовки спортсменов позволит повысить спортивную успешность и соревновательные результаты, а также будет способствовать формированию спортивной мотивации, оптимального уровня тревожности, психологической атмосферы в команде, позитивного отношения к предстоящему соревнованию, свойств внимания и навыков психорегуляции.

Методика состоит из комплекса интерактивных игр, носящих полифункциональный характер, и включает три блока:

Диагностический – предусматривает диагностику компонентов психологической подготовленности спортивного резерва в игровых видах спорта с учетом их специфики (тренировочной тревожности, спортивной мотивации, свойств внимания, навыков психорегуляции, атмосферы в команде, отношения к соревнованию).

Игровой – предполагает использование комплекса интерактивных игр («PSY-SPORT», «Ресурсы спортсмена», «Молодежь играет честно!», «Психорегуляция в спорте») для формирования компонентов психологической подготовленности спортивного резерва в игровых видах спорта [5–7].

Рефлексивный – направлен на получение обратной связи для оценки эффективности методики в процессе использования комплекса интерактивных игр по уровню развития компонентов подготовленности, а также игровой результативности.

Организация и методы исследования. Выборку испытуемых составили спортсмены 2005–2006 гг. рождения, занимающиеся волейболом. Равноценность КГ (n=12) и ЭГ (n=12) обусловлена видом спорта, возрастными особенностями обследуемого контингента (15–16 лет); спортивной квалификацией (II разряд). Исследование проводилось на базе ЦОР г. Жлобина.

Среди методов исследования использовались: теоретико-библиографический анализ литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Формирующий педагогический эксперимент включал три серии.

Первая серия была направлена на диагностику и выявление таких показателей спортивной успешности и психологической подготовленности, как спортивная мотивация, тренировочная тревожность, отношение к предстоящему соревнованию, психологическая атмосфера в команде, уровень развития навыков психорегуляции, свойства внимания.

Вторая серия была направлена на реализацию информационного, игрового и рефлексивного блоков разработанной методики психологической подготовки. Использовались методы обучения и воспитания, способствующие развитию свойств внимания, навыков саморегуляции, повышению уверенности, спортивной мотивации, улучшению психологической атмосферы.

Третья серия была направлена на доказательство эффективности методики, которое осуществлялось на основе анализа прироста и характера изменений в уровне психологической подготовленности, результативности и успешности к концу педагогического эксперимента у волейболистов ЭГ и КГ.

В процессе формирующего эксперимента в ЭГ по сравнению с КГ отмечена положительная динамика показателей спортивной мотивации, психологической атмосферы, тренировочной тревожности, отношения к предстоящему соревнованию, свойств внимания и осведомленности о навыках психорегуляции (таблица 1). Результаты тестирования спортивно важных качеств представлены в условных баллах (у.б.).

Таблица 1 – Динамика спортивно важных качеств до и после формирующего педагогического эксперимента

Спортивно важные качества	Группа	До формирующего эксперимента, $\bar{d} \pm S_{\bar{x}}$	После формирующего эксперимента, $\bar{d} \pm S_{\bar{x}}$
<i>Спортивная мотивация</i>			
Мотив достижения цели	ЭГ	31,6±0,96	34±0,6
	КГ	30,8±1,27	31±1,19
Мотив борьбы и соперничества	ЭГ	27,75±0,99	30,3±1,07
	КГ	28,08±0,91	27,9±0,98
Мотив самосовершенствования	ЭГ	34,3±0,89	35,5±0,72
	КГ	34,7±1,03	34,8±0,99
Мотив общения	ЭГ	32,4±0,93	33,6±1
	КГ	28,6±1,15	28,8±1,21
Мотив поощрения	ЭГ	24,5±0,89	25,6±0,87
	КГ	24,8±0,88	25,1±0,78
<i>Тренировочная тревожность</i>			
Общая тревожность на тренировке	ЭГ	15,2±0,68	11,5±0,71
	КГ	15,4±0,61	15,2±0,56
Переживание социального стресса	ЭГ	6,3±0,47	5,1±0,37
	КГ	6,1±0,49	6±0,50

Окончание таблицы 1

Спортивно важные качества	Группа	До формирующего эксперимента, $\bar{d} \pm S_{\bar{x}}$	После формирующего эксперимента, $\bar{d} \pm S_{\bar{x}}$
Фрустрация потребности в достижении цели	ЭГ	6,3±0,45	4,8±0,28
	КГ	6,3±0,37	6,2±0,35
Страх самовыражения	ЭГ	5,8±0,37	4,0±0,22
	КГ	5,5 ±0,39	5,5±0,39
Страх ситуации проверки знаний	ЭГ	5,9±0,32	3,4±0,2
	КГ	6±0,43	5,9±0,46
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	ЭГ	2,8±0,28	1,6±0,15
	КГ	3,75±0,31	3,75±0,24
Низкая сопротивляемость стрессу	ЭГ	3,8±0,29	2,2±0,25
	КГ	4,75±0,51	4,6±0,51
Проблемы и страхи в отношении с тренером	ЭГ	7,3±0,42	6,6±0,2
	КГ	2,75±0,41	2,9±0,37
<i>Отношение к предстоящему соревнованию</i>			
Уверенность	ЭГ	4,0±0,34	3,3±0,26
	КГ	4,5±0,32	4,25±0,31
Восприятие возможностей соперника	ЭГ	4,2±0,36	3,6±0,32
	КГ	5,1±0,37	4,9±0,32
Желание и значимость соревнований	ЭГ	4,0±0,29	5,0±0,22
	КГ	4±0,3	4,2±0,27
Субъективная оценка возможностей спортсмена другими людьми	ЭГ	3,8±0,19	3,2±0,22
	КГ	3,3±0,25	3,25±0,27
<i>Психологическая атмосфера в команде</i>			
Психологический климат в команде	ЭГ	5,5±0,3	7,5±0,16
	КГ	5,92±0,25	6,1±0,21
<i>Свойства внимания</i>			
Устойчивость внимания	ЭГ	1,33±0,07	1,05±0,06
	КГ	1,25±0,06	1,22±0,06
Концентрация внимания	ЭГ	1,1±0,1	0,93±0,06
	КГ	1,2±0,05	1,24±0,05

Значительные положительные результаты потребности в достижении цели ($34 \pm 0,6$ у.б.) говорят об актуализации способности к волевой регуляции поведения и саморегуляции в процессе педагогического воздействия, формированию навыков целеполагания в спорте. Сильно возросшие показатели потребности в борьбе и соперничестве ($30,3 \pm 1,07$ у.б.) говорят об умении ставить посильные задачи, анализировать и моделировать игровые и соревновательные ситуации, регулировать поведение и адекватно оценивать свои возможности. Высокий уровень развития потребности в самосовершенствовании ($35,5 \pm 0,72$ у.б.) в ЭГ отражает желание юных спортсменов в развитии своих способностей, их постоянного усовершенствования и повышения качества, максимальном использовании своего потенциала. Возросла потребность в общении ($25,6 \pm 0,87$ у.б.) за счет раскрытия личностных особенностей, активизации доверительных отношений, нахождению общих интересов.

Высокий уровень тревожности у спортсменов говорит о наличии объективных и субъективных причин нестабильного эмоционального состояния. После эксперимента уровень тревожности по всем показателям у ЭГ снизился за счет формирования адекватной самооценки, обучения способам саморегуляции, воспитания волевых качеств, моделирования, проигрывания проблемных ситуаций.

Уверенность как важный компонент психологической подготовленности значительно влияет на успешность в спорте. А уверенность в свою очередь базируется на уровне самооценки, собственного мастерства и подготовленности, способности к саморегуляции эмоционального напряжения. Показатели уверенности ($3,3 \pm 0,26$ у.б.), самооценки ($3,2 \pm 0,22$ у.б.) и желания и значимости соревнований ($5,0 \pm 0,22$ у.б.) после эксперимента у ЭГ возросли. Такой результат мы получили благодаря анализу своих ресурсов, моделированию в процессе игры сложных соревновательных ситуаций, анализу сильных и слабых сторон соперников, приобретению навыков регуляции поведения и др.

На успешность совместной деятельности команды напрямую влияет ее психологический климат. Эмоциональный настрой, особенности взаимодействия, сыгранность, поддержка – важные составляющие психологической атмосферы в команде. Эксперимент выявил значительную динамику в сторону улучшения психологического климата ($7,5 \pm 0,16$ у.б.) в команде ЭГ.

В ходе эксперимента проводилась целенаправленная работа по развитию и совершенствованию концентрации и устойчивости внимания. До эксперимента концентрация внимания находилась ниже нормы ($1,1 \pm 0,1$ у.б.), после эксперимента ($0,93 \pm 0,06$ у.б.) – в пределы нормы. Устойчивость внимания до эксперимента составляло $1,33 \pm 0,07$ у.б., что соответствует низким показателям, после эксперимента – $1,05 \pm 0,06$ у.б., соответствует норме. Полученные результаты показали положительную динамику.

В качестве предпосылок успешной спортивной деятельности юных спортсменов рассматривалось формирование навыков психорегуляции. В результате проведения формирующего эксперимента у спортсменов ЭГ (таблица 2) компонент знаний, отвечающий за осведомленность о неблагоприятных состояниях, повысился до 100 %, о способах психорегуляции – повысился до 91 %, о неблагоприятных состояниях до 100 %, назначении и способах психорегуляции – поднялся до 100 %. Компонент умений, отвечающий за способность владения приемами психорегуляции, повысился до 83 %, выбирать способы психорегуляции до 91 %. Компонент потребности в приобретении навыков психорегуляции повысился до 100 %, в улучшении спортивного результата – до 91 %, в регуляции психических состояний – до 100 %. По сравнению с результатами КГ, у ЭГ наблюдается значительная положительная динамика по всем показателям.

Таблица 2 – Показатели осведомленности о методах психорегуляции у спортсменов ЭГ и КГ

Показатели	Результаты до эксперимента, %, (n=12)	Результаты после эксперимента, %, (n=12)	Группа
<i>Знания</i>			
О назначении психорегуляции	33	100	ЭГ
	25	25	КГ
О способах психорегуляции	50	91	ЭГ
	58	58	КГ
О неблагоприятных состояниях	41	100	ЭГ
	50	50	КГ
<i>Умения</i>			
Использовать приемы психорегуляции	25	83	ЭГ
	17	17	КГ
Выбирать способы психорегуляции	25	91	ЭГ
	25	25	КГ
<i>Потребность</i>			
В приобретении навыков психорегуляции	91	100	ЭГ
	83	91	КГ
В улучшении спортивного результата	83	91	ЭГ
	91	100	КГ
В регуляции психических состояний	75	100	ЭГ
	50	50	КГ

Эффективность применения методики психологической подготовки подтверждается результатами экспертной оценки, которые показали значимый прирост в ЭГ комплексного показателя спортивной успешности (рисунок) за счет субъективных (уровень тревожности, спортивной мотивации, уверенности, самооценки, желания и значимости соревнований, психологической атмосферы) и объективных (реализация подачи, приема, нападающего удара, блокирования) компонентов, оцениваемых до и после эксперимента.

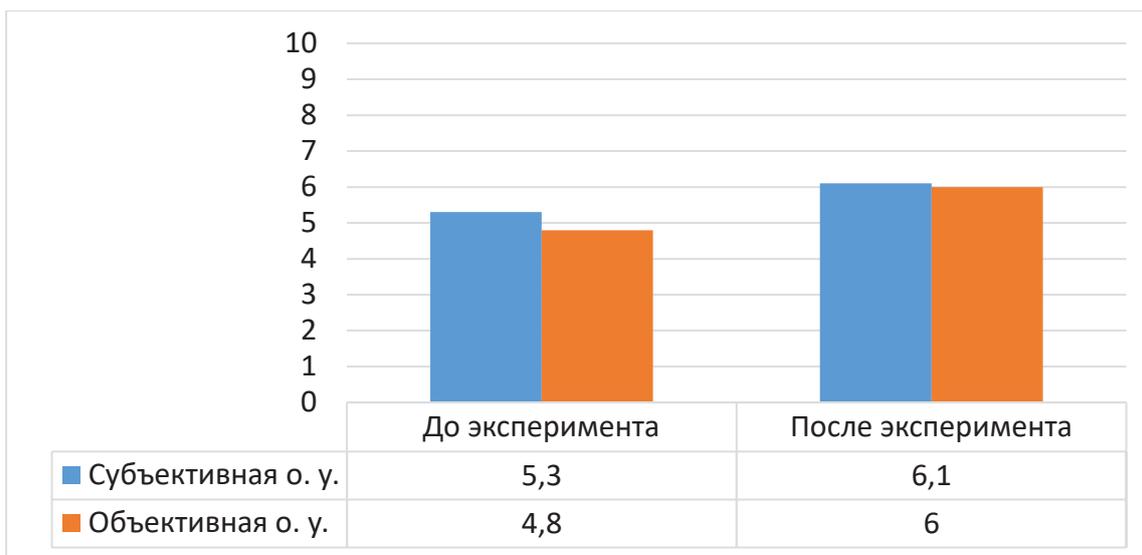


Рисунок – Динамика экспертной оценки спортивной успешности волейболистов ЭГ до и после формирующего педагогического эксперимента

Эффективность методики была также подтверждена анкетированием, проводимым после каждой интерактивной игры у ЭГ. Созданию анкеты предшествует длительный этап разработки программы исследований, так как в анкету закладываются гипотезы, сформулированные задачи, которые предстоит решить в ходе исследования. По результатам анкетирования было установлено, что интерактивные игры являются не только средством досуга, но и эффективным средством психологической подготовки.

Интерактивная игра *“PSY-SPORT”*, по мнению спортсменов, способствует улучшению эмоциональной сферы (91,5 %), взаимоотношений (83,5 %), мотивации (58,2 %), сплочению команды (91,5 %). Наблюдается высокая степень выраженности в процессе игры таких показателей, как сплоченность команды (91,5 %), микроклимат (74,8 %), лидерство (41,6 %), направленность команды (83,1 %), организованность (91,5 %), эмоциональность (100 %), взаимопонимание (100 %), волевой потенциал (66,5 %).

Интерактивная игра *«Ресурсы спортсмена»*, по мнению спортсменов, направлена на анализ внешних и внутренних ресурсов (100 %), на раскрытие спортивного потенциала (100 %), на повышение уверенности (83,1 %), также, по мнению 100 % испытуемых, является средством психологической подготовки и досуга.

Интерактивная игра *«Молодежь играет честно»* является средством психологической подготовки, досуга и активного отдыха, а также, по мнению 100 % испытуемых, способствует улучшению взаимоотношений, сплочению команды, получению знаний о допинге, созданию условий взаимопонимания и проявлению высокой эмоциональности.

Интерактивная игра *«Психорегуляция в спорте»* способствует анализу и оценке психических состояний (91,5 %), овладению способами регуляции (100 %), переключению внимания и улучшению настроения (91,5 %), активному отдыху и разрядке (100 %), получению знаний (100 %), повышению уверенности (83,1 %), мотивации (74,8 %), формированию адекватной самооценки (83,1 %).

Заключение. Таким образом, методика психологической подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта, осуществляемая с учетом исходного уровня подготовленности и особенностей вида спорта, способствовала повышению мотивации, улучшению психологической атмосферы в команде, снижению уровня тренировочной тревожности, формированию адекватного отношения к предстоящему соревнованию, совершенствованию свойств внимания и повышению уровня осведомленности о навыках психорегуляции, что нашло отражение в повышении объективных показателей успешности спортивной деятельности, подтверждающее эффективность разработанной методики. Разработанную методику целесообразно включать в систему психологической подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта как эффективное средство повышения уровня спортивной успешности, а также использовать как средство досуга в летних спортивных лагерях, школах, на сборах и др.

1. Применение интерактивных методов в образовательном процессе высшей школы / Е. Л. Дмитриева [и др.] // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2014. – № 1 (29). – С. 239–249.

2. Железняк, Ю. Д. Волейбол. Программа / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Караваев, Н. Л. Совершенствование методологии геймификации учебного процесса в цифровой образовательной среде: монография / Н. Л. Караваев, Е. В. Соболева. – Киров: Вятский государственный университет, 2019. – 105 с.

4. Кашлев, С. С. Интерактивные методы обучения педагогике: учеб. пособие / С. С. Кашлев. – Минск: Вышэйшая школа, 2004. – 176 с.

5. Мельник, Е. В. Интерактивная игра «Psy-sport» в психологической подготовке спортсменов / Е. В. Мельник, В. И. Аскерко // Университет – территория опережающего развития: сб. науч. ст., посвящ. 80-летию ГрГУ им. Янки Купалы / ГрГУ им. Янки Купалы; редкол.: Ю. Я. Романовский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2020. – 356 с.

6. Мельник, Е. В. Интерактивная игра «Молодежь играет честно» как средство формирования нравственных ценностей у спортсменов училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, В. И. Аскерко // Спортивный психолог. – 2019. – № 3. – С. 50–54.

7. Мельник, Е. В. Настольная игра «Ресурсы спортсмена» как средство формирования личности юных спортсменов / Е. В. Мельник, В. И. Корзунова (Аскерко) // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 117–125.

8. Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный комитет): монография / И. И. Столов. – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.

9. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

Бакибасова А.С.

Войтик О.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

КРИТЕРИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ

Bakibasova A.

Voitik O.

Belarusian State University of Physical Culture

CRITERIA OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILL OF HIGH-CLASS HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES IN COMPETITIVE DUELS

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена описанию критериев технико-тактической подготовленности спортсменов-рукопашников высокого класса, позволяющих эффективно анализировать их соревновательные поединки.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: критерии; технико-тактическое мастерство; спортсмены-рукопашники; стадии ориентирования; выполнения и коррекции.

ABSTRACT. The article is devoted to the description of the criteria of technical and tactical readiness of high-class hand-to-hand combat athletes, which make it possible to effectively analyze their competitive duels.

KEYWORDS: criteria; technical and tactical skills; hand-to-hand athletes; stages of orientation; execution and correction.