

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ЧУРАПЧИНСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. Д.П. КОРКИНА»

«Эффективность соревновательных действий волейболисток в зависимости от предстартовых состояний»



Ст. тренер отделения спортивных игр
ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР Чурапчинская
республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва им.
Д.П. Коркина»
Оконешникова Саргылана Семеновна

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА НА СОРЕВНОВАНИИ

Эффективность

(лат. *effectivus*) —
соотношение между
достигнутым
результатом и
использованными
ресурсами

Цель соревнования

достижение спортсменом
возможного им
наивысшего результата

Таким образом, **цель спортивной подготовки** заключается в том, чтобы волейболистки могли максимально реализовать в условиях соревнований все то, что они усвоили в процессе тренировок.



ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ~~ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК~~

- Первый - оснащенность волейболистов приемами игры (арсенал техники).
- Второй - оснащенность волейболистов тактическими действиями (арсенал тактики).
- Третий - применяемость технико-тактического арсенала. Решающее значение имеет применение в полном объеме технических приемов и тактических действий в условиях соревновательной деятельности.
- Четвертый - эффективность технико-тактических действий в условиях соревнований. Она определяется по двум показателям - выигрыш и проигрыш мяча. Выигрыш мяча приводит к выигрышу очка.
- Пятый фактор - мастерство выполнения игровой функции волейболистом (работа команды как слаженного коллектива).

- Шестой фактор - активность, игровой интеллект, уровень волевых и моральных качеств, направленные на эффективное выполнение тактического плана игры и максимальную мобилизацию усилий спортсменов в экстремальных условиях соревнований.
- Седьмой фактор - уровень развития физических и психических качеств и способностей, специфичных для соревновательной игровой деятельности в волейболе (эмоциональная устойчивость).
- Восьмой и девятый факторы - уровень функциональных возможностей и морфологических показателей волейболистов.
- Десятый и одиннадцатый факторы -- возраст и спортивный стаж волейболистов.





Таким образом, их всех факторов влияющих эффективность соревновательных действий волейболисток на соревнованиях, подлежащее коррекции исходя уже из имеющего набора спортсменов – это поиск тех обстоятельств и факторов которые смогли бы помочь им 100% использовать свои технико-тактические способности в экстремальных условиях соревнования.

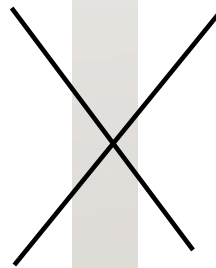
ТАКИМ ФАКТОРОМ НАМИ БЫЛ ВЗЯТ...

**ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА
СОРЕВНОВАНИИ**

**(от которого зависит сможет ли спортсмен 100% использовать свой
весь арсенал подготовки на соревновании)**

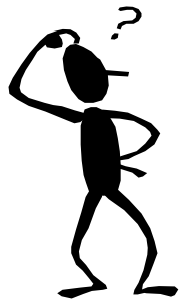
Эффективность

соревновательных
действий
волейболисток



Психическое

состояние
волейболисток
на
соревновании



СТАТИСТИКА ИГРЫ

СТАТИСТИКА

Команда _____

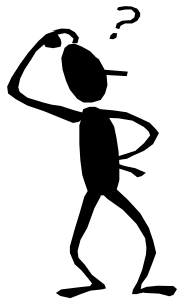
« _____ » _____ 20 _____

1 партия _____ 2 партия _____ 3 партия _____ 4 партия _____ 5 партия _____

общий счет _ - _

№ игрока	итог	подача	итог	прием	итог	атака	итог	защита	итог	блок
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

Ошибка соперника	Ошибки связки
1 партия	
2 партия	
3 партия	
4 партия	
5 партия	



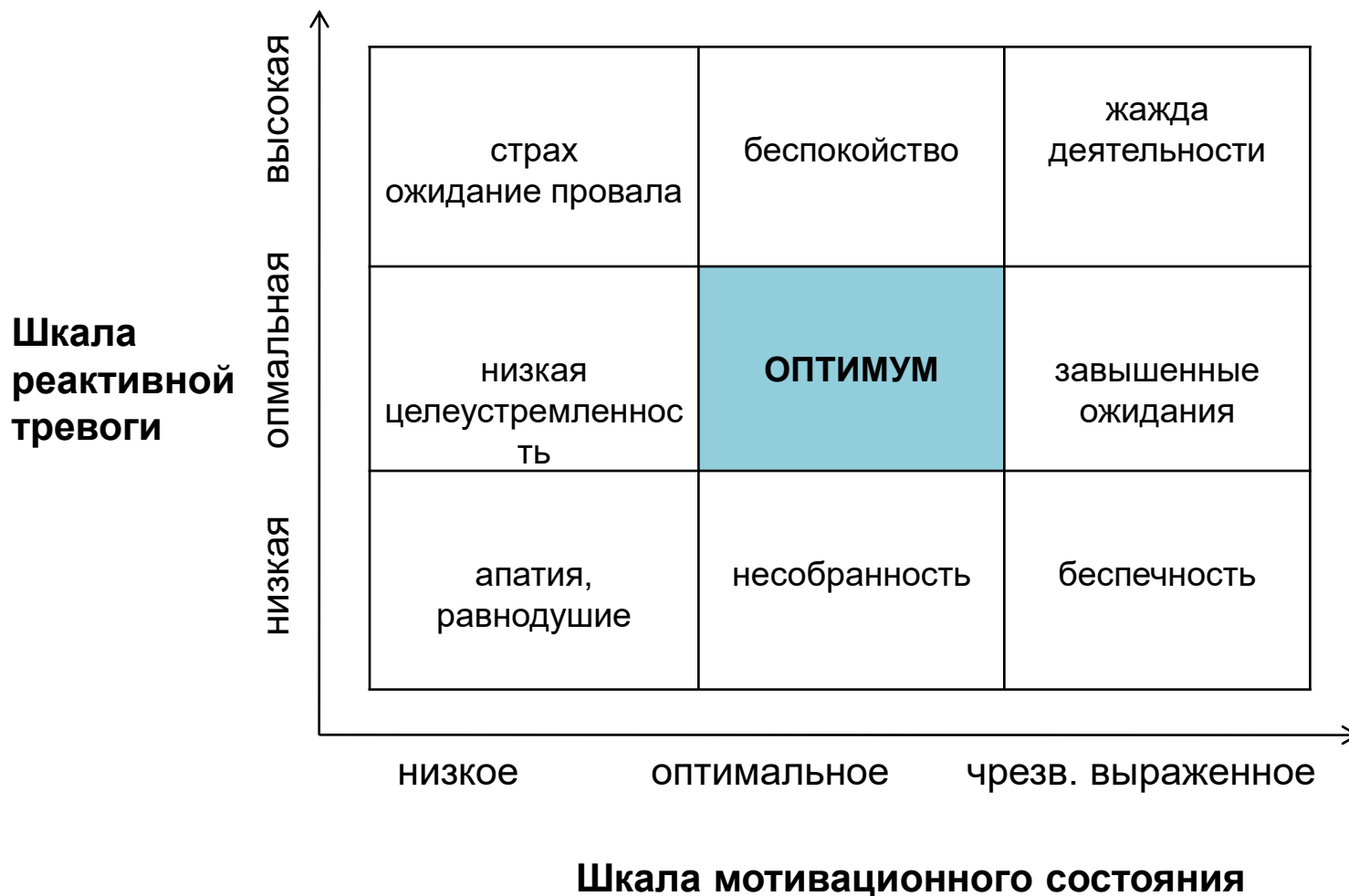
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Психическое состояние - это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

ИЗМЕРЯЕТСЯ НА ОСНОВАНИИ ДВУХ МЕТОДИК

- 1.1. Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера.
- 1.2. Шкала мотивационного состояния В. Сопова

СИСТЕМА ОРДИНАТ АНАЛИЗА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ



1.1. Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера

№	Психическое состояние	Нет, это совсем не так	Пожалуй так	Пожалуй верно	Совершенно верно
1.	Я чувствую себя свободно				
2.	Я нервничаю				
3.	Я чувствую скованность, напряженность				
4.	Я доволен				
5.	Я о чем-то серьезно думаю				

1.2. Шкала мотивационного состояния В. Сопова

№	Мотивационное состояние	Нет, это совсем не так	Пожалуй так	Пожалуй верно	Совершенно верно
1.	На данном этапе я доволен ходом тренировочного процесса				
2.	В методике тренировки я хотел бы кое-что изменить				
3.	Я надеюсь на успех в этом соревновании				
4.	В тренировке я был во всем активен				
5.	Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят				
6.	Я верю, что методика моей тренировки верна				
7.	Происходящее на тренировке вызывала у меня интерес				

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ

1. Волейболистки 15-17 лет ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина» .
2. Волейболистки сборной команды СВФУ.
3. Волейболистки волейбольного клуба «Олимп» (женщины от 25 до 30 лет).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

волейболисток 15-17 лет ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР
Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»



Статистика игры – учащихся 15-17 лет

СТАТИСТИКА

Команда Сураско - Амиго

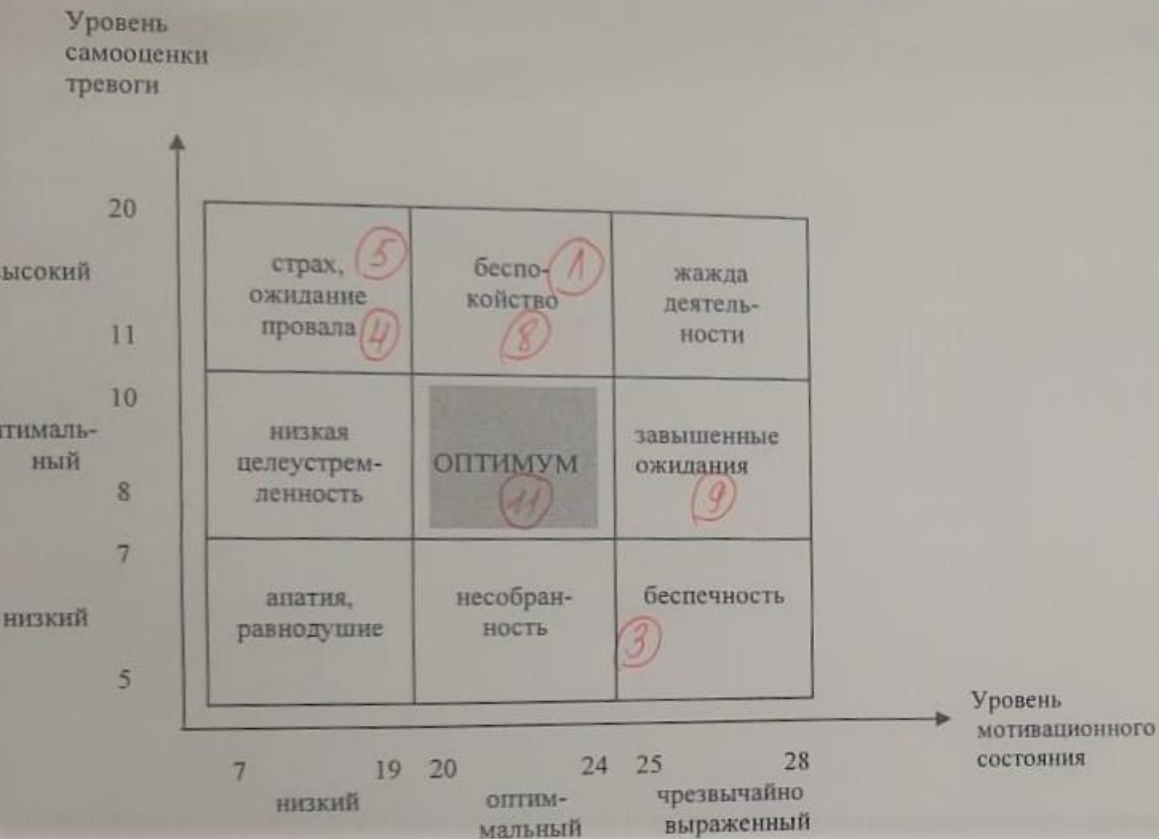
« 04 » февраля 2013

1 партия 25:23 2 партия 22:25 3 партия _____ 4 партия _____ 5 партия _____ общий счет _____

№ игрока	итог	подача	итог	прием	итог	атака	итог	защита	итог	блок
1										
2										
3 Юля	40%	3-3/	3-2 (40)	58%	55335--2/5	(100%) -5 (-)		3		-53--
4 Аня	36%	44-5-2/3	3-2	-3%	4353222-143234	60%	53/3 (-)	-4	-235-23	5-
5 Елена	33%	4-3/43432	4-3	100%	5--	33%	25/---5-	3		5/5
6										
7										
8 Мария	50%	334/5525	5-3		4435354-522/555			-3	--2	5/
9 Аэлита	36%	-33/5-533		31%	3432/53-	31%	3/5-3-3-5/532-2		--2	2-
10										
11 Лера	54%	7-54/55	5-3	61%	527/353323	53%	5-42554/555---	-2	4-35-53	
Ирина	40%	53/	3-2	47%	3343---5-32/3-			-5	-5-223332	

Ошибка соперника	Ошибки связки
1 партия	/
2 партия	
3 партия	
4 партия	
5 партия	

Результаты исследования психического состояния волейболисток команды – учащихся



Команда
Чурашского цеха

3. Кашаева Юлия
4. Максимов Андрей
5. Попова Ева
8. Давыдова Мариам
9. Бурмалова Азия
- либери - Софронова Саидара
11. Захирова Валерия

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

волейболисток сборной команды СВФУ



Статистика игры – сборной команды студентов СВФУ

СТАТИСТИКА

Команда СВФУ - 2 - Омск

« 04 » февраля 20 23

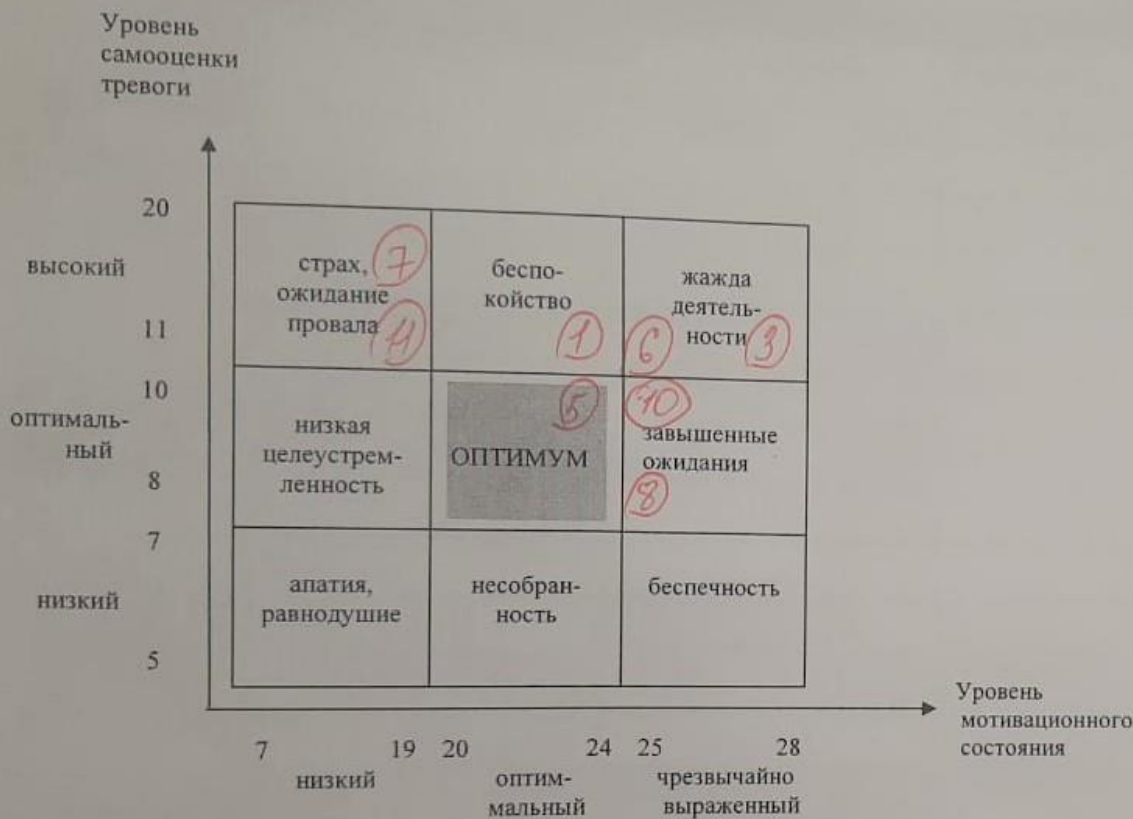
1 партия 23:25 2 партия 19:25 3 партия _____ 4 партия _____ 5 партия _____

общий счет 2-0 Омск

№ игрока	итог	подача	итог	прием	итог	атака	итог	защита	итог	блок
1 <u>Сарго</u>	37%	3243553 / 34533 5-3 4-2 3-5 2-2	70%	55331 5-2 3-2	44%	445355e5262655 5244/224333343e 5434342e	(1)	-15-9 4-8 3-4 2-5		1
2										
3 <u>Саленко</u>	24%	3231433 42 3-5 2-1	52%	55546555/33 55334354 5-7 0 4-3 3-3	14%	226422344034 50/29 453225	(3)	-1-- 5-2 4-6 3-4 2-5	(-1)	1
4										
5 <u>Мелик</u>	45%	4443293/34 5-1 4-4 3-2 2-1	84%	551355 5-3 3-2			(1)	1-		1
6 <u>Вера</u>	30%	3221444 4-3 3-1 2-1	(+6%)	55552/22222 5-4 3-1 2-5	39%	24434355434 45-2 4-5 3-2 2	(5)	---		1
7 <u>Лера</u>							(3)		(-2)	--/
8 <u>Горь</u>	13%	4553/322 5-1 4-1 3-2 2-2		1	23%	15e304e 5-1 4-1 3-1	(3)	1---		1
9										
10 <u>Мамед</u>	18%	24433 4-1 3-3 2-1	14%	534/53 5-2 4-1 3-2	53%	45545e44330 25338/327e445 5-5 4-7 3-4 2-2	(2)	1--	(-1)	1
11 <u>Васильев</u>		1		1						
12										

Ошибка соперника	Ошибки связки
1 партия	1-неf
2 партия	
3 партия	
4 партия	
5 партия	

Результаты исследования психического состояния волейболисток сборной команды СВФУ



ВК «Сарматка»
СВФУ им. М.А. Аммосова

1. Сивуева Светлана
3. Афанасьева Софья
5. Федосов Евгений
6. Захарова Валерия
7. Мельникова Валерия
8. Титаренко Татьяна
10. Евлева Мария
11. Мельникова Валерия

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

волейболисток волейбольного клуба «Олимп»
(женщины от 25 до 30 лет)



Статистика игры – ВК «Олимп»

СТАТИСТИКА

Команда Свечи 2 - Олимп

« 04 » февраль 20 23

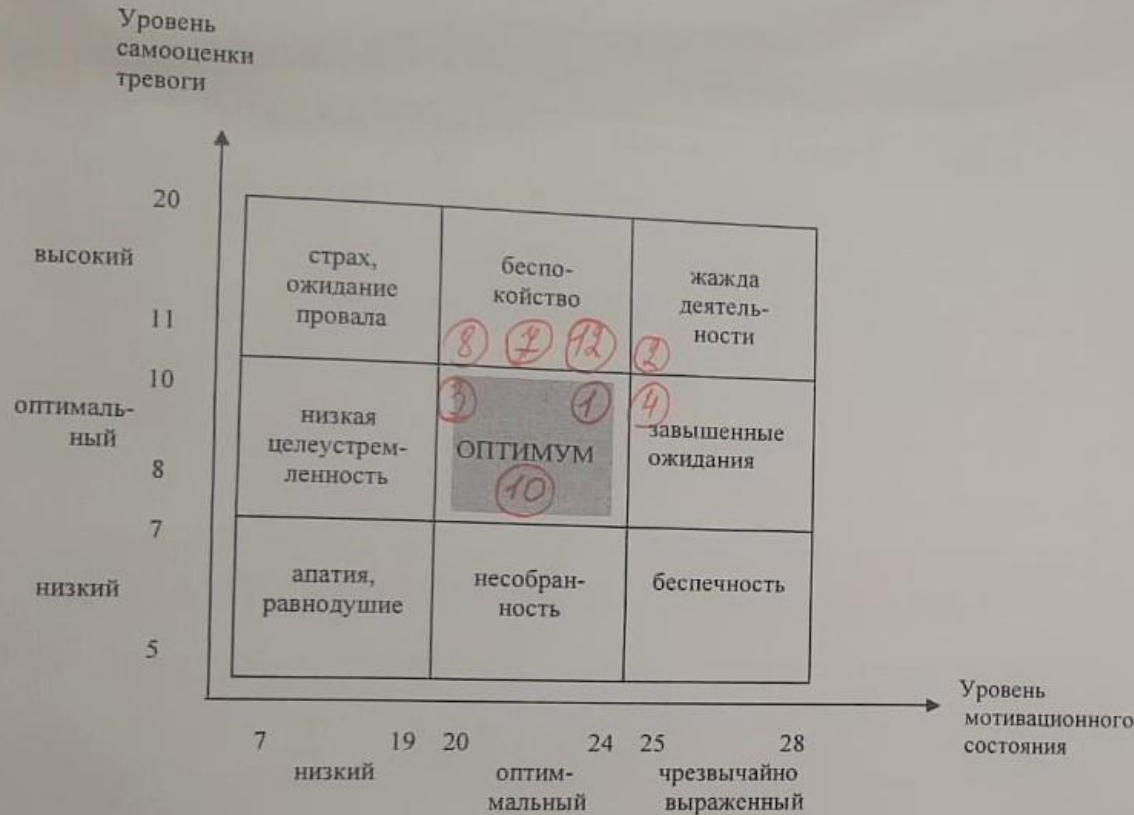
1 партия 23/25 2 партия 19/25 3 партия _____ 4 партия _____ 5 партия _____

общий счет 0-2

№ игрока	итог	подача	итог	прием	итог	атака	итог	защита	итог	блок
1 <i>Андр Рв</i>	51%	44485533 / 5-2 4-5 4433335 3-6					+3 -6	-- ---+++		
2 <i>Усеп</i>	40%	333 3-6 333	76%	34554 5-2 3-1 4-2	63%	3355 5-6 4-1 5525534 3-3 2-1	+3 -1	+ ++	+2 -	
3 <i>Саша</i>	65%	434 4-2 5 3-2			47%	6655(6) 5-6 4-1 5432 3352353 3-6 2-2	+1 -2	- +	+5 -1	++ +-
4 <i>Вика</i>	49%	5445 5-2 4-3 242 2-2	53%	355 5-2 54433 4-2 3-2	23%	2282323 4-3 3-5 332 2-5	+7 -3	+ ++-- +++	+1 -1	+ -
5										
6										
7 <i>Касяк</i>	49%	3 5-3 4-1 3554523 3-5 2-1	66%	44 5-2 4-2 35353 3-3	18%	5-2 4-1 3-1 2-2 52232453	+4 -4	- +-	+1	+
8 <i>С. Цра</i>										
9										
10 <i>Анна</i>	70%	443 4-2 3-1	23%	452 5-1 2-1 4-1	60%	33 3-2	+1 -1	+-		
11										
12 <i>Дуня</i>			7,1%	552325422 3432 5-3 4-2 3-4 2-5			+6	+++ +++		

Ошибка соперника		Ошибки связки
1 партия	- 14	1 - 1
2 партия	- 5	11 - 3
3 партия		
4 партия		
5 партия		

Результаты исследования психического состояния волейболисток команды ВК «Олимп»



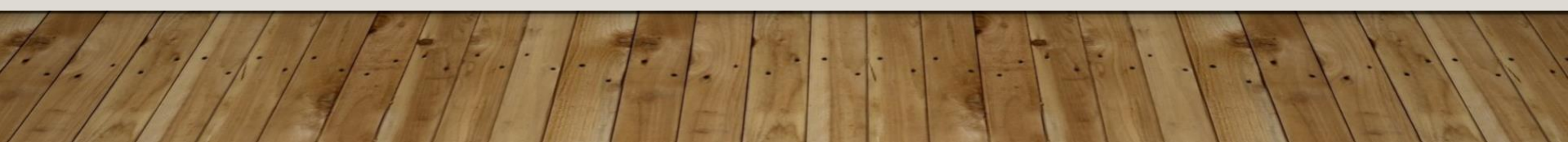
ВК «Олимп» г. Якутск

1. Дьячкова Ольга
2. Павлова Юлия
3. Павлова Александра
4. Дьячкова Виктория
7. Камачева Анна
8. Сидникова Ирина
10. Дьячкова Анна
12. Сидникова Екатерина

ВЫВОД

Таким образом, **психические состояния волейболисток** перед соревнованием представляет собой **ФОН**, на котором протекают соревновательные действия спортсменок.

Они выступают своего рода «РУЛЕВЫМ УСТРОЙСТВОМ», позволяющим 100% использовать все свое спортивную подготовленность... или же при «неправильных» психических состояниях могут сыграть обратную роль.



Методические рекомендации

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ШКОЛА ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА –
ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ ЮНОШЕСКИХ,
ЮНИОРСКИХ И МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД РОССИИ

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

методические рекомендации



**Пространство основных соревновательных состояний
(по В.Ф. Сопову, 1985-2003)**

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность, энергия, контроль за мышечным тонусом и движениями, быстрое включение в ситуацию	Пик развития - оптимум функций организма, высокая мотивация достижения результата
2	Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя, энергия снижена, тонус мышц снижен, движения замедлены, отстраненность от ситуации	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлстворснность
3	Предстартовая апатия	Равнодушие, энергия низкая, тонус мышц низкий, движения укорочены, желание «уйти из ситуации»	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи
4	Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога, избыток энергии, тонус мышц высокий, движения хаотичные, сильное желание немедленно изменить ситуацию	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация. А - достижения (агрессия); Б - избегания (тревога)
5	Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида, энергия неуправляемая, тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные, невозможность действовать по ситуации	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения
6	Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли, нехватка энергии, одеревенение и тяжесть мышц, желание все бросить, не бороться	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведшие к плохим результатам