

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности
РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
Е.Т. Колунин
02.12 2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 3 курса
Заочной формы обучения

Половников
Егор
Викторович

Научный руководитель
канд. пед. наук

Базилевич
Марина
Владимировна

Рецензент
Начальник кафедры
"Физической подготовки"
ТВВИКУ, канд. пед. наук

Яковлев
Дмитрий
Сергеевич

Тюмень
2019

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Половников Егор Викторович Формирование коммуникативного взаимодействия волейболистов студенческой команды в тренировочном процессе: выпускная квалификационная работа: магистратура: 49.04.01 «Физическая культура», профиль «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / Е.В. Половников; науч. рук. М.В. Базилевич; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, кафедра Технологий физкультурно-спортивной деятельности – Тюмень, 2019. – 84 с.: рисунков 7, таблиц 13 – Библиографический список: с. 69 – 79 (92 назв.). – Прил.: с.80-83.

Ключевые слова: студенты, студенческий волейбол, коммуникативное взаимодействие, коммуникация, тренировочный процесс волейболистов, технико-тактическая подготовка, технико-тактические действия.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ОПо	- объём подачи
КПЭПо	- количественный показатель эффективности подачи
КВОПо	- количество очков выигранных на подаче
КДБПо	- количество допущенного брака при подаче
ОППо	- объём приёма подачи
КПЭППо	- количественный показатель эффективности приёма подач
КДБППо	- количество допущенного брака при приёме подач
ОП	- объём передач
КПЭП	- количественный показатель эффективности передач
КДБП	- количество допущенного брака передачи
ОНУ	- объём нападающих ударов
КПЭПУ	- количественный показатель эффективности нападающих ударов
КОВНУ	- количество очков, выигранных нападающим ударом
КДБНУ	- количество брака допущенного при выполнении нападающего удара
ОБ	- объём блокирования
КПЭБ	- количественный показатель эффективности блокирования
КОВБ	- количество очков выигранных блокированием
КДББ	- количество допущенного брака при блокировании.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	9
1.1. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	9
1.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ	15
1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	36
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	46
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	49
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	50
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	50
3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА И ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	57
3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	69
ПРИЛОЖЕНИЯ 1-3	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Зачастую спортивная деятельность связана с проявлением таких негативных качеств как агрессивность, соперничество и др. которые могут отрицательно сказаться на установлении доброжелательных и эмоционально благоприятных взаимоотношениях. Особенно это важно в командных видах спорта, частности волейболе.

Волейбол относится к видам спорта с переменным характером двигательной деятельности и высокой плотностью технико-тактических игровых приемов. Специфические условия соревновательной деятельности требуют от игроков слаженных, конструктивных взаимодействий, направленных на быструю и точную передачу информации о реализуемых технико-тактических действиях. Однако, эффективность этих действий зависит от умения коммуницировать, воспринимать и перерабатывать информацию, способности использовать навыки вербального и невербального общения. Значительное внимание таких ученых как И.В. Манжелей, Ю.Л. Ханин, А.Г. Фадина и др. уделяется изучению способов решения проблемных ситуаций коммуникативных взаимодействий в спортивных играх [42, 85, 75].

Система военно-профессионального образования является частью высшего образования Российской Федерации. Однако существующие специфические условия военно-учебных заведений могут значительно влиять на личность курсантов. Процесс обучения военных инженеров подразумевает подключение различных биологических систем, из-за частых напряжений организма. Большинство негативных факторов возникают из-за значительных физические и психоэмоциональных нагрузок, требований соблюдения субординации, совместное проживание на территории учебного заведения и т.д. Большинство абитуриентов, не имеет подготовки к такому. У них наблюдается снижение концентрации и уверенности в своих возможностях, затрудняется цикл адаптации и выстраивания их коммуникативных взаимоотношений.

Следует отметить, что среди **противоречий можно выделить следующее:** достижение высоких спортивных результатов в студенческих командах затруднено с одной стороны, нацеленностью студентов на получение высшего военного профессионального образования и их стремлением повысить свою спортивную квалификацию; с другой – педагогические возможности социализации личности спортсмена, имеющиеся в студенческом спорте, и недостаток систематизированных средств, методов и форм организации их коммуникативной деятельности. К этому необходимо добавить, что и уровень физического развития, технико-тактической, физической и психологической подготовленности существенно может отличаться у игроков одной команды.

Исследованиями психологии и общения в команде, занимался Бабушкин Г.Д. – изучал вербальное и невербальное общение при взаимодействии команд [5]. Автор работы Болдов А.С. – изучал проблему психологической готовности к соревновательной деятельности, путём функционально-ролевого взаимодействия для повышения уровня тактической подготовки [10], Макеева В.С., Луганский К. А. – повышение навыков коммуникативного взаимодействия баскетболистов 13-15 лет [38]. Изучением взаимоотношения участников игры, в разных игровых видах спорта занимался Н.Е. Ветков. Автор В.В. Амплеева - обозначала проблему общения, как менее развивающуюся среди технической, физической и тактической подготовкой [2]. Авторы И.И. Смоляр и Е.А. Иващенко изучили личности лидера и стиля его взаимодействия в спортивной команде. Дмитриева С.В. изучала средства, методы и условия командообразования на этапе углубленной специализации у волейболисток-подростков. Коллектив авторов И.В. Манжелей и С.В. Дмитриева, Куманева О.С. изучали взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной деятельности, методы и игры для развития коммуникативных способностей [42]. Автор А.А. Чуркин изучал тактическую подготовку и осуществлял оценку тактической подготовки с помощью тренажёров [87], а Г.Д. Бабушкин, А.С. Буфиус изучали психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности [5].

Исследователи изучающие тактические действия Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. – рассматривают индивидуальные тактические действия игроков [12, 69, 77].

Анализ научной и методической литературы свидетельствует о наличии проблемы повышения эффективности коммуникативных взаимодействий в волейбольных студенческих командах, что и определило тему магистерской диссертации «Формирование коммуникативного взаимодействия волейболистов студенческой команды в тренировочном процессе».

Объект исследования: тренировочный процесс волейболистов студенческой команды.

Предмет исследования: средства, методы и формы коммуникативного взаимодействия волейболистов студенческой команды.

Цель исследования - теоретически разработать и экспериментально обосновать комплекс средств, методов и форм коммуникативного взаимодействия волейболистов студенческой команды.

Гипотеза исследования основывались на предположении, о том, что коммуникативные взаимодействия студентов волейболистов будут эффективнее если:

- учтены особенности организации коммуникативной деятельности в спортивных играх, влияющих на реализацию технико-тактических действий;
- выявлены коммуникативные барьеры волейболистов студенческой команды;
- в тренировочный процесс включить игры, тренинги, игровые ситуации для развития коммуникативных способностей;
- овладеть способам передачи информации с помощью мимики, жестов;
- критерием эффективности считать улучшение взаимопонимания между членами команды и положительную динамику технико-тактических действий в соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ по проблеме коммуникативного взаимодействия в игровых видах спорта, в частности, в волейболе.
2. Выявить коммуникативные барьеры у волейболистов студенческой команды.
3. Подобрать и экспериментально проверить средства, методы и формы организации коммуникативной деятельности, обеспечивающие улучшение психологического климата в команде и повышение эффективности технико-тактической подготовки волейболистов - студентов.

Практическая значимость заключается в том, что предложенная организация коммуникативного взаимодействия волейболистов студенческой команды может применяться в практической деятельности тренеров детско-юношеских и студенческих команд по спортивным играм.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Спортивные игры считаются средством физического воспитания на протяжении всей жизни человека – с детства на протяжении всей жизни и до старости. Одна из основных целей спортивных игр, является появление основ физической и духовной культуры человека, улучшение самочувствия и повышение уровня здоровья. Большой вклад спортивных игр осуществляется в решении задач, направленных на физические воспитания в широком возрастном диапазоне. Способствует осознанию потребности во всестороннем освоении фундаментальных ценностей здоровья, развитие физического совершенствования и укрепления здоровья.

Эффективность спортивных игр влияет всесторонне на развитию личности определяется, их спецификой и глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся. Развитием их физических качеств и формирования полезных в жизни двигательных навыков. А также доступностью и для мужчин, и для женщин в большом диапазоне по возрасту, и по подготовленности. Уровень подготовленности варьируется от незначительной в занятиях с целью поддержания здоровья и получения удовольствия, до уровня спорта высших достижений где физическое и психическое напряжение на пределе человеческих возможностей). Спортивные игры особенны своей зрелищностью и высокой эмоциональностью.

В спортивных играх существует понятие как система игры – это обобщающее действие, когда определены действия каждого из членов команды в определенный момент игры в нападении или защите, и стиль игры – это характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока

Одной из наиболее популярных спортивных игр является волейбол - это спортивная командная игра в мяч, в которой каждая из двух противоборствующих команд ударами рук перебрасывают мяч через сетку, стараясь, чтобы он опустился на площадке противника и коснулся пола [24, с. 122].

Основными направлениями для развития волейболистов, повышения качества тренировочного процесса, и волейбола в целом посвящено множество научных работ. Большинство работ посвящено изучению физической и технической подготовке различными авторами, например, Нечушкин Ю.В. рассматривает внедрение методики специальной физической подготовки [52], Бондарь А.И. изучивший техническую, общую и специальную физическую подготовку, заявил, что перспективу для развития тренировочного процесса необходимо кроме развития ведущих факторов, важно уделять внимание построению тактической подготовки особым образом [11]. Исследователи изучающие тактические действия Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. – рассматривают индивидуальные тактические действия игроков [8, 71, 80]

Исследованиями психологии и общения в команде, занимался Бабушкин Г.Д. – изучал вербальное и невербальное общение при взаимодействии команд. [3] Автор Е.В. Воронкова – изучает проблему психологической готовности к соревновательной деятельности, путём функционально-ролевого взаимодействия для повышения уровня тактической подготовки, В.С. Макеева, К. А. Луганский – повышение навыков коммуникативного взаимодействия баскетболистов 13-15 лет [34]. Н.Е. Ветков изучал взаимоотношения участников игры, в разных игровых видах спорта. Автор В.В. Амплеева - обозначает проблему общения, как менее развивающуюся среди технической, физической и тактической подготовкой [2]. Авторы И.И.Смоляр, Е.А. Иващенко изучили личности лидера и стиля его взаимодействия в спортивной команде. Автор С.В. Дмитриева изучала средства, методы и условия командообразования на этапе углубленной специализации у волейболисток-подростков. Такие авторы как И.В. Манжелей и С.В. Дмитриева изучали

взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной деятельности, методы и игры для развития коммуникативных способностей [43]. Чуркин А.А. изучал тактическую подготовку и осуществлял оценку тактической подготовки с помощью тренажёров [87]. Бабушкин Г.Д., Буфиус А.С. изучали психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности.

Если виды физической, тактической и психологической подготовки изучены большим количеством авторов, то исследований, направленных на развитие тактической подготовки недостаточно. При этом по исследованиям, направленным на повышения тактической подготовки волейболистов на основе коммуникативной деятельности имеют мало информации.

В настоящее время волейбол в России занимает одно из лидирующих позиций в рейтинге наиболее популярных видов спорта. Мужская Национальная сборная команда по волейболу является достойным конкурентом на международной арене, неоднократно доказывая свое превосходство. Однако, достижение высоких результатов невозможно без участия спортсменов из различных команд: в Чемпионате российской суперлиги, Лиге чемпионов и клубных чемпионатах мира. Особый вклад в успешную подготовку к соревновательной деятельности молодежи и профессиональных игроков вносят федерации волейбола субъектов страны, в том числе и Федерация волейбола Тюменской области.

Соревновательная игровая деятельность в волейболе связана с постоянно меняющимися условия, поэтому необходимо обладать быстрой и точной оценкой происходящего вокруг и правильного выбора дальнейших действий для продолжения розыгрыша, в условиях ограниченного времени (время розыгрыша). Для соответствия данным требованиям, необходимо наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, индивидуальной тактической подготовки, который бы способствовал положительному развитию игрового розыгрыша, при этом обеспечивающий высокую эффективность слаженных действий команды и, и высокие результаты на соревнованиях. [71, с 42]

Современный волейбол претерпел немало изменений. Темп игры постоянно растет. Увеличиваются скорости подач и передач мяча, а вслед за ними и скорость игры на всех позициях. Волейбол интенсивная игра, требующая от участников развитой физической подготовленности, зачастую в процессе игры игрок испытывает максимальную физическую нагрузку. Например, Рыцарев В.В. в учебнике «Волейбол. Теория и практика» приводит данные, что частота сердечных сокращений и кровяное давление во время игровой деятельности игроков, достигают 90-95% от максимальных значений. Из-за интервального темпа игры, организм спортсменов испытывает как анаэробный, так и аэробный характер нагрузки. Наряду со скоростными качествами спортсменов не менее важными являются их ростовые и физические данные. В творческом аспекте волейбол также непрерывно развивается. Тактические действия начинаются еще до выхода спортсменов на площадку, когда некоторые игроки могут изменить свое амплуа, чтобы нарушить планы соперника (самым ярким примером является решение В.Р. Алекно – главного тренера сборной России – на финале Олимпийских игр). Повышается важность универсальных игроков, которые могут быть сильны как в атакующих из различных (иногда даже непривычных для них) зон, так и в защитных действиях. Virtuозная игра таких волейболистов как Эрвин Нгапет (Франция), Уоллес де Соуза (Бразилия), Алексей Спиридонов (Россия) также доказывает, что данная игра предоставляет максимум возможностей не только для оригинальных тренерских решений, но и для индивидуального творчества спортсменов. Однако, стоит понимать, что нестандартные решения должны применяться игроками, освоившими базовые технические и тактические приемы.

Кроме вышеперечисленного важны личностные характеристики волейболистов. Повышенное внимание необходимо обратить на характер и темперамент. Отдельным преимуществом можно отметить сила и выносливость нервной системы игроков и психологическую стрессоустойчивость. Это положительно сказывается на надёжности игровых действий. Благодаря этому

игроки имеют возможность меньше допускать ошибок в сложных психологически напряжённых розыгрышах, и волевые качества, которые во многих матчах обеспечивает выигрыш.

Введение специализированного защитного игрока – либеро – продвинуло игру вперед в отношении продолжительности розыгрыша и многофазной игры. Изменения правила подачи преобразовали подачу из простого действия ввода мяча в игру, в серьезный инструмент для набора очков[49].

В таблице 1.1, представлены этапы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». [75]

Таблица 1.1

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	9	14-25
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	12-20
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8-14
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	8-14

Из таблицы 1.1, видно, что учитывая "продолжительность этапов", "минимальный возраст для зачисления в группу", "наполняемость группы", можно определить, что спортсмены волейбольной команды военного ВУЗа, относятся к этапу совершенствования спортивного мастерства.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

В таблице 1.2 собраны нормативы объёма нагрузки. Основываясь на таблице 1.2, можно определить, что волейбольная команда инженерного ВУЗа, относится к этапу спортивной специализации. Данные этапы и их критерии имеются в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта волейбол от 14 октября 2013 г. [54]

На основе представленных данных, можно определить, что игроки волейбольной команды ТВВИКУ относится к этапу спортивной специализации.

1.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Технико-тактическая подготовка является педагогическим процессом, в котором значительное внимание уделяется обучению спортсменов тактическим действиям и теории тактики, которые необходимы для обеспечения эффективности в тренировочной деятельности и на соревнованиях [18, с.23]. Тактикой можно называть совокупность средств и приёмов для достижения намеченной цели, это теоретические знания вместе с практическими тактическими приёмами целью которых является победа в матче [33, с.70]. Приёмы состоят из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальными считаются действия одного игрока, коллективными действиями называют действия двух и более игроков. Тактическая подготовка может быть разделена на: начальную подготовку, и совершенствование спортивного тактического мастерства. При овладении тактикой игры и совершенствованием тактического мастерства, тактическая подготовка спортсменов будет осваиваться быстрее, если будет развиваться параллельно с физической и технической подготовкой команды. Рациональное применение приемов игры, также является методом организации соревновательной деятельности с целью победы над другой командой называется - тактическим действием, которые бывают индивидуальными, групповыми и командными, которые подразделяются на тактические действия в нападении и тактические действия в защите.

При использовании коллективных взаимодействий с заранее отработанными на практике задачами каждого члена команды, где каждый из игроков знает, что делают его товарищи по команде и каждый чётко выполняет свою функцию - называется тактической комбинацией. Типична для нападения, каждая комбинация, как правило, имеет своё название и соответствующий жест.

Тактика игры в соревновательной деятельности при встрече равных команд зачастую имеет ключевое значение. Уровень эффективности разнообразных действий волейболистов на площадке, как при атакующих действиях так и в защитных во многом определяет исход игры. Этому способствует уверенное владение разнообразными техническими приёмами и быстрое тактическое мышление. Всё это задаёт высокую планку к уровню теоретической подготовленности волейболистов. Тактика игры должна быть выстроена, чтобы каждый спортсмен использовал свои преимущества в соответствующем игровом амплуа.

Чаще всего под тактикой игры следует понимать целесообразные и согласованные командные действия волейболистов, направленные на получение максимального результата. В тактике игры имеются свои средства и способы ведения игры, которые применяются на основе изменяющейся игровой ситуации, возникающих в процессе соревнований. В тактике игры выделяют индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные тактические действия связаны с распознаванием наперёд игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением тактических действий, а командные с использованием общекомандных систем игры и разных взаимодействий.

К средствам тактики относятся индивидуальные и групповые тактические действия без использования мяча (предугадывание развития действий соперника, расположение игроков, опережающие действия, и др.) и с мячом (передача мяча верхней передачей, первое касание мяча на приеме, атакующие действия, нападающие удары, планирующая и силовая подача, выполнение блокирования и отвлекающие действия).

Важным показателем тактической подготовки спортсменов волейбольной команды является предугадывание соревновательных ситуаций. Эффективное использование тактических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся ситуацией способствует развитию имеющихся навыков и умений и навыков. Это влияет на возможности спортсмена к быстрым и

своевременным опережающим действиям, к которым чаще всего относятся, расположение на площадке и выполняемое действие. А также большое внимание уделяется времени начала действия. В основе этих действий находится возможность человека предугадывать действия в игре, и основываясь на этом и управление своими движениями.

Если посмотреть на проявление опережающих оперативных действий со стороны психофизиологии, то можно узнать, что это имеет связь не только с сенсомоторными процессами, которые запускаются после появления раздражителя (сигнала), но и с работой мозга до появления предполагаемого раздражителя. Следует знать, что мозг, является главным элементом в управлении различными периферическими эффекторами. А также является устройством которое непрерывно обрабатывает поступающую в него информацию об изменениях, которые осуществляются в окружающем мире, и после того как преобразует эту информацию, направляет к органам необходимые импульсы, с помощью которых и осуществляются необходимые опережающие действия. Исходя из этого принято считать, что тактические целенаправленные действия спортсмена являются предвиденными реакциями на предполагаемые сигналы. Например, опережающий выход под мяч или успешное расположение на игровой площадке. Осуществить это возможно благодаря восприятию и обработке информации, воспринимаемой от внешних сигнализаторов, а также из специальных отделов мозга отвечающих за память. Информация в этих отделах формируется в тренировочном процессе направленном на совершенствовании тактических действий.

Бывают ситуации, при которых оперативных ответных действий волейболистов не хватает для осуществления необходимого количества действий (перемещений), чаще всего по причине того, что скорость перемещения мяча зачастую превышает скорость перемещения и действий спортсмена. В таких игровых розыгрышах волейболистам приходится уменьшать допустимое количество действий соперника и предполагать

действия соперника и опережающими действиями оказывать всевозможное сопротивление, а иногда и предугадывать действия соперника на ход вперёд.

Практика подтверждает, что многократное повторение получения и передачи информации и регулярная оценка и комбинаций соперника может способствовать развитию способностей по малозаметным движениям или сигналам соперников, с высокой долей вероятности определять их тактическую комбинацию и предполагать действия для наиболее активного сопротивления. Это происходит за счёт запоминания различных игровых комбинаций, которые ассоциируются с сигналами, которые запоминаются в отдельных тактических ситуациях.

Благодаря этой информации можно представить необходимые составляющие для решения тактической задачи. Это качество восприятия спортсмена и его концентрацией. Способность анализа и оценки игровых ситуации в большей части определяется тактическим опытом и скоростью осуществления мыслительных процессов. Теоретический анализ и решение тактической задачи происходит за счёт мыслительного процесса (элективной иррадиации) суть которого в поиск правильного решения на основе выбора новых способов решения и сравнения с имеющимися в памяти решений и оценка их успешности. Для успешного выполнения тактической задачи требуется быстро на основе имеющихся теоретических знаний, технических и физических возможностей найти оптимальный путь ее решения. Спортсмен должен всегда выбирать наиболее оптимальное решения на соревнованиях, которое будет осуществляться на основе имеющегося у волейболиста тактических средств. Волейболист должен за минимальное время принять оптимальное решение.

На начальном этапе подготовки обучающийся тратит много времени на решение задачи и чуть меньше на восприятие и ответное действие. После многократного повторения одних и тех же ситуаций. Время на ответные двигательные действия становится меньше

Итог двигательного решения воспроизводится в памяти за счёт обратной связи. Когда сложная ситуация решена правильно, то в следующий раз при такой же задаче спортсмен будет выбирать такое же решение, и осуществит его. Если решение было неправильным, то такое решение будет изменено или будет выбрано другое решение.

При рассмотрении коллективных взаимодействий в волейболе, важно учитывать что для решения тактических задач, сложно учесть всю имеющуюся информацию (которая состоит из регулируемых и нерегулируемых переменных). Сложно учитывать взаимодействия в одной команде которые направлены для достижения одной и той же цели, но когда ей противостоит другая команда задача ещё больше усложняется. Поэтому обязательным становится использование регулирования за счёт коррекций, которые должны осуществляться в реальном времени.

Улучшение взаимодействия членов команды при нападающих и защитных действиях осуществляется в использовании различных комбинаций в нападении и вариантов расположения при защитных действиях.

Тактика игры в нападающих действиях. Командные действия при нападении чаще всего происходят с помощью связующего игрока. Передача чаще всего выполняется вторым командным касанием, после приёма мяча или подъёма мяча после защиты. Иногда бывают ситуация, когда передача мяча является первым командным касанием, и после неё следует вторым командным касанием нападающий удар. Нападающие действия команды можно разделить на быстрые нападающие удары, которые называются "первый темп", и на более затяжные передачи по настильной траектории для нападающих "вторым темпом".

Для развития любых комбинаций важным фактом является то, с какой линии выходит пасовать связующий. Имеется вариант формирования расстановки, который называется (4-2), когда в команде, по диагонали располагаются два связующих игрока. И при выходе одного из них на переднюю линию, в этот же момент другой связующий заходит на заднюю

линию. Таким образом в команде всегда три игрока передней линии являются нападающими. Бывает вариант формирования расстановки (5-1), в таком случае связующий игрок находится и на передней и на задней линии примерно одинаковое количество времени за матч.

Вариант нападения со связующим игроком находящимся на передней линии. В данном случае преимуществом будет являться, то что игроку легче осуществить выход под мяч. Как при приёме мяча командой, так и при игре в защите. Связующий всё время находится на передней линии. Также преимуществом того, что связующий с передней линии является то, что связующий при имеет право выполнить скидку мяча на сторону соперника, а при необходимости и выполнить нападающий удар по мячу (в первого, второго или третьего касания). А также при неудобной доводки на трос или когда мяч летит на сторону соперника у связующего есть выбор из большого арсенала приёмов (выполнить передачу, сделать скидку, выполнить блокирование).

Недостатками при выходе связующего с задней линии является то, что кроме связующего игрока, который должен выполнять передачу, нападение с передней линии могут выполнять только два игрока. Для решения данного недостатка используют игрока, который выпрыгивает с задней линии, помогая своими нападающими ударами. Чаще всего эту функцию выполняет "диагональный" игрок. Игроки данного амплуа, чаще всего имеют высокий рост и обладают хорошей техникой нападающего удара. Более того, когда связующий игрок уходит на заднюю линию, его сменяет диагональный. Который по расстановке оказывается напротив доигровщика соперника. Тем самым можно получить преимущества при блокировании.

Вариант нападения с помощью связующего игрока с задней линии.

К преимуществам данной системы можно отнести то, что на передней линии находится три нападающих игрока, при использовании (4-2) один из этих нападающих может быть связующим (когда переходит на заднюю линию). При выходе связующего с задней линии игрокам соперника сложнее выполнить организованный блок.

К недостаткам данного варианта можно отнести то, что игроку задней линии запрещается правилами выполнять нападающий удар и скидку, если он касается мяча выше верхнего троса сетки. Кроме этого недостатком является то, что при доводки мяча на трос или на сторону соперника связующему игроку задней линии ничего не остаётся, кроме как выполнить передачу для нападения. Отсутствует возможность самому выполнить скидку или нападающий удар, или осуществить блокирование. Поэтому связующему игроку в подобных ситуациях остаётся предупреждать игроков передней линии, чтобы они вместо него ставили блок или выполнять имитацию блокирования и в последний момент убирать руки.

Также трудности могут быть ещё на этапе формирования команды и подбора игроков - достаточно проблематично найти двух связующих которые смогли бы на высоком уровне выполнять передачу, ставить блок и нападать.

Поэту можно знать систему 5-1 более сильной в нападении, т.к. в системе 5-1 готовятся пять игроков. Причём один из них диагональный. Который большую часть времени матча выполняет нападающий удар с первого и второго номеров площадки.

Недостатком является затруднение в поиске двух высоких связующих, которые бы хорошо выполняли нападающий удар и могли быстро выходить под мяч с задней линии. В основном из-за этой проблемы большинство команд используют схему расстановки 5-1. Особенностью данной расстановки в сравнении с 4-2, в том что команда становится более мощной в нападении. Команда имеет 5 нападающих, один из которых нападает со второй зоны (и с задней линии с первой зоны)

Условным недостатком можно считать, трудности подбора для состава двух высокорослых связующих, способных эффективно нападать и блокировать удары соперника. В том числе по этой причине большинство команд формирует игровой состав по принципу 5-1. Такая команда становится более мощной в нападении, ведь атакуют 5 нападающих один из которых специализирован на атаках во второй зоне.

Все команды в основном используют нападающие удары после вторых передач. Так как после осуществления второй передачи имеются варианты игры через нападающих первого или второго темпов. Благодаря этому предоставляется возможность для широкого спектра разных комбинаций нападения.

Связующий игрок выполняющий вторую передачу является очень важным звеном в предстоящем нападении всей команды. Так как именно от его способностей своевременного и быстрого выхода под мяч. А также осуществление качественной передачи игроку и которого наибольший шанс произвести успешную атаку в данной игровой ситуации. Даже при грубых ошибках на приёме или в защите, когда мяч доведён далеко от сетки или смещён в одну из сторон к зоне 4 или зоне 2 опытный связующий способен исправить неблагоприятную игровую ситуацию. При использовании медленных вторых передач для атаки вторым темпом. Нападающие игроки получают больше времени на подготовку при нападении вторым темпом. Вместе с тем и блокирующие соперника так же получают больше времени на подготовку к защитным действиям (при подготовке к блокированию, а также расположение на более удобных местах для защиты игрокам задней линии.

Если смотреть на нападающий удар с точки зрения быстрого осуществления нападающего удара, чтобы снизить предоставляемое время для подготовки к защите сопернику, возможно использование атаки первым темпом. В такой ситуации больше вероятность закончить розыгрыш при осуществлении нападающего удара через игрока первого темпа. При качественной доводке мяча до связующего атака первым темпом имеет высокую эффективность. Но не смотря на это, командам редко удаётся обеспечить отличную доводку, поэтому большинство передач, всё таки производится через нападающих второго темпа. Но даже если предположить, что доводки мяча будут осуществляться туда куда это необходимо с соответствующей скоростью, всё равно не получится постоянно проводить нападающие удары через игроков первого темпа, т.к. пропадает эффект

неожиданности. Блокирующие и защитники начинают адаптироваться к таким ударам и эффективность нападающих ударов первого темпа падает.

Решающее значение для удачного завершения нападающих командных действий имеет скорость выполнения передач. При использовании выше представленных вариантов и систем развития нападающего удара. В соревновательной деятельности почти все комбинации используют нападение игроками первого и второго темпа в различных вариациях.

Нападение через игроков первого темпа, также называют «быстрым нападением». Чаще всего в быстром нападении участвуют центральные блокирующие. Если атака наоборот, адресована в край сетки по высокой траектории, данный вид считается «медленным нападением». Хотя в последнее время передачи для «медленного нападения» становятся всё ниже и быстрее. Другой разновидностью медленного нападения можно считать взвешенные высокие передачи. Чаще всего связующие игроки их адресуют доигровщикам и диагональным с сильным ударом. А также их используют при некачественной доводке, когда передача осуществляется с задней линии.

Большинство волейбольных команд стремятся развивать атакующие действия с привлечением трёх и более нападающих. Но нередки случаи когда при отведённой доводке от сетки связующему игроку не остаётся ничего, кроме как выполнить передачу для нападающих второго темпа в один из краёв сетки.

К преимуществам использования передач второго темпа можно отнести то, что чаще всего нападающие удары второго темпа являются более скоростными и силовыми, чем атакующие удары первого темпа. Так как время подготовки к нападающему удару первого темпа ниже, чем выполнение удара вторым темпом.

Нападающие удары вторым темпом являются менее требовательными в их организации и взаимодействию таких игроков как «защитники – связующий – нападающий». При несогласованности связи «принимающие – связующий», связующий игрок имеет возможность самостоятельно исправить и повысит

точность передачи. При сложных игровых ситуациях возможно выполнение второй передачи снизу.

Нападающие удары второго темпа являются основной ударной силой в волейболе. Их эффективность может повысится если игроки первого темпа будут успевать на нападающий удар первого темпа, и оставлять с собой центрального блокирующего соперника. Тогда повышается вероятность, что игрок второго темпа будет нападать на одиночном блоке, что само по себе считается благоприятным фактором для развития нападающего удара.

Нельзя использовать только нападающие удары второго темпа. В таком случае нападающим придётся постоянно играть против группового блока. Медленное нападение развивает ситуации как более предсказуемые, по сравнению с использованием атак первого темпа. Также высокие передачи дают больше времени игрока соперника подготовится к защитным действиям. Целесообразным является использование данного вида нападения при наличии в команде высокорослых доигровщиков и диагонального с хорошо поставленным нападающим ударом.

Для устранения недостатков атаки через нападающих второго темпа, принято использование нападающих ударов от игроков первого темпа. Игра становится более быстрой. Основная задача которой привлечь внимание центрального блокирующего команды соперника, за счёт использования быстрого нападения. В таком случаи центральный блокирующий игрок соперников будет вынужден оставаться со своим игроком. В таком случаи связующий выполняет передачу мяча на край сетки. Если центральный блокирующий соперника не поднялся против нашего игрока первого темпа и связующий успел это заметить, передача осуществляется именно игроку первого темпа. Который без блока должен принести очко для своей команды.

Современный волейбол постоянно развивается, приоритет развития заметен за увеличением скорости игры. Осуществляется это для того, чтобы соперник не успел занять необходимые для него удобные позиции. Для увеличения скорости передачи мяча в край сетки связующий игрок выполняет

передачу в прыжке. Игроки защиты целенаправленно занижают доводку мяча до связующего. Далеко не все команды могут играть на таком уровне, чтобы без потерь проводить быстрые розыгрыши. Зачастую это сопровождается такими ошибками как при низкой доводке мяча, мяч улетает на сторону соперника, а если связующий, например с задней линии, всё таки успеет к мячу зачастую у него остаётся только одно направление для выполнения передачи. Это облегчает задачу блокирующих игроков команды соперника. При выполнении низкой передачи, нападающий второго темпа не успевает выйти к мячу. При более детальном рассмотрении быстрой игры на съёме. Можно определить, что блокирующие игроки соперника максимально готовы к противодействиям в момент их подачи. И каждый из блокирующих следит за своим нападающим. Соответственно ускорением передачи достаточно проблематично будет обеспечить неожиданный нападающий удар.

Преимуществами быстрой игры можно считать, то что нападающему второго темпа часто противостоит один или неорганизованный групповой блок. Быстрое нападение способствует развитию нестандартных ситуаций, к которым трудно приспособится игрокам соперника. Сопернику не хватает времени для организации защитных действий.

К недостаткам нападения первым темпом можно отнести тот факт, что чаще всего после нападения первым темпом мяч летит медленней, чем после нападения вторым темпом. Если мяч летит в руки к защитнику, то его легче довести до связующего. Зачастую направление передачи определяет направление нападающего удара. Нападения первым темпом считается менее надёжным чем нападение второго темпа. Для обеспечения надёжности нападающего удара первого темпа, необходимо чтобы между связующим и центральным блокирующим (нападающим первого темпа) была сыгранность. Игроки должны знать особенности игровых действий друг друга. В большей степени это относится к связующему игроку. Незначительная неточность при передаче мяча от связующего к нападающему негативно сказывается на проведение нападающих действий. Кроме этого, важно заметить, что

основным недостатком является некачественная доводка после первого касания мяча на приёме. Обычно трудности при осуществлении передачи для первого темпа возникают из-за того, что связующим сложно выполнять передачу первому темпу с задней линии. Или из-за того, что связующий не успевает повернуться, чтобы занять положение параллельно сетки. Если игрок изначально стоял близко к сетки, то после доводки мяча немного отведённого от сетки связующий игрок будет вынужден двигаться к мячу, тем самым отворачиваться от направления предполагаемой передачи.

Для облегчения выполнения функций связующего игрока рекомендуется регулярно на тренировках задействовать связующего и первого темпа для обрабатывания нападающего удара с задней линии площадки. Игроки осуществляющие первое касание должны подбивать мяч выше. Чтобы дать время связующему игроку выйти под мяч, а также нападающим подготовиться к атаке. Связующий игрок должен располагаться на определённом расстоянии от сетки, чтобы после отведённой доводки связующий имел возможность быть развёрнутым в направлении выполнения предполагаемой передачи. Для удачного развития комбинации связующий игрок должен видеть нападающего своей команды и блокирующего игрока команды соперника.

Наличие в арсенале связующего игрока передач с верхнего края сетки, или отведённые от сетки со стабильной и надёжной передачей является большим преимуществом для принимающих игроков. Так как они не сконцентрированы только на одной доводке. Они знают, что возможна успешная вторая передаче и с немного неточной доводки. Тем самым принимающие игроки могут психологически расслабиться, что положительно сказывается на приёме.

При осуществлении комбинаций в волейболе обязательно используется групповое взаимодействие. При групповых взаимодействиях могут принимать участие от двух до пяти членов команды. Могут быть следующие виды взаимодействий: игрок защиты и связующий игрок выполняющий вторую передачу, связующий игрок и игрок выполняющий нападающий удар (первого

или второго темпа). Нападающий игрок первого темпа и нападающий игрок второго темпа.

Действия в защите подразделяются на приём мяча после подачи соперника, и игру в защите после нападающего удара соперника. Взаимодействия игрока принимающего мяч и игрока выполняющего вторую передачу (связующего) можно отнести к тактике нападения. Взаимные действия игроков защиты и связующего отрабатываются на тренировке. Отдельно стоит учитывать изменяющуюся игровую ситуацию внося походу розыгрыша и игры коррективы. Защитники должны учитывать с какой линии выходит связующий, и обеспечивать такую доводку мяча, чтобы в данных условиях связующему было комфортно обработать доставленный ему мяч. Для успешной второй передачи.

Связующий игрок может на основе имеющегося у него опыта, а также сыгранности с игроками команды, начинать выход под мяч. До того действия как игроки защиты начнут осуществлять доводку мяча. Тем самым связующий игрок получает преимущества во времени выхода под мяч.

Взаимодействия связующего и нападающих первого и второго темпа имеют большую разнообразность и вариативность в каждой ситуации. А при взаимодействии трёх и более игроков возможно организация эффективных коммуникативных взаимодействии. Взаимодействие начинается до начала самого розыгрыша. Сначала осуществляется заказ комбинации.

Командные и групповые взаимодействия нападения направлены на то, чтобы вывести одного нападающего второго темпа на одиночный блок. Или нападающего первого темпа вывести без блока. Бывает, что после того как центральный блокирующий команды соперника приземляется, ему необходимо некоторое время для ещё одного прыжка или перемещения в край сетки.

1). «Взлет» (рисунок 1.1 – А). Комбинация, для двух игроков команды. Связующего и центрального блокирующего (игрока первого темпа). В данной комбинации чаще всего требования к связующему игроку выше, чем к нападающему. Связующий игрок должен быстро выйти под мяч. Оценить

скорость доводки мяча, его расстояние от сетки, опаздывает или нет нападающий первого темпа, смог ли центральный блокирующий оторваться от своего блокирующего. Центральный блокирующий должен, оценить траекторию доводки мяча. Предоставить связующему удобный доступ к мячу (ко второй передаче), после этого оценить скорость доводки мяча, и выполнить прыжок рядом со связующим отвести руку для выполнения нападающего удара. После этих действий связующий игрок доставляет максимально быстро мяч, нападающему первого темпа. Комбинация необходима для того, чтобы связующий имел возможность выбора. Отдать мяч первому темпу или второму темпу. При хорошей доводке мяча и прыжку нападающего первого темпа - центральный блокирующий соперника чаще всего поднимается вместе с нападающим первого темпа. После этого связующий с большой вероятностью может доставлять мяч нападающему второго темпа с уверенностью, что будет один блок или неорганизованный двойной блок. В командах где имеется хорошая связь связующего и центрального блокирующего возможны атаки и при выбитой доводке мяча.

1.1) Имеется вариация взлёта за головой или проброшенного взлёта. При взлёте за головой игрок может сразу разбежаться к месту атаки, а может начать разбег как обычно и последний шаг или два, забежать за спину связующему своей команды. Проброшенный взлёт выполняется так же как и обычный взлёт, с той разницей, что нападающий игрок первого темпа выполняет прыжок в вверх-всторону. Тем самым в прыжке перемещается от своего блокирующего.

2). «Прострел» (рисунок 1.1 – Б). Комбинация в которой участвуют нападающий первого темпа и связующий. В данной комбинации требования к связующему и нападающему игрокам выше, чем в предыдущей комбинации. Связующий игрок должен выйти под мяч, оценить скорость доводки мяча, опаздывает или нет нападающий первого темпа, смог ли он уйти от опекающего его блокирующего. Центральный блокирующий должен правильно оценить место доводки мяча, выход связующего под мяч. Правильно оценить своё местоположение и вовремя выполнить прыжок и отвод руки. После этих

действий связующий игрок, выполняет передачу нападающему первого темпа. В отличие от прямолинейной передачи в комбинации «Взлет» при простреле передача имеет настильную траекторию.

2.1) «Узкий Прострел» - связующий и нападающий первого темпа выполняют всё тоже самое как и на «Прострел», только связующий выполняет передачу на четверть метра короче. А нападающий выполняет прыжок в том же месте, что при комбинации «Прострел». Прыжок выполняет вверх-вправо. Это позволяет уйти от опеки блокирующего. Комбинация «Взлет» и «Прострел» используется как основополагающие почти во всех комбинациях.

3). «Заслон»(рисунок 1.1 – В). В комбинации участвует игрок первого и второго темпа и связующий игрок. Задачи связующего игрока выйти под мяч, оценить успели ли подняться игрок первого темпа и поднялся ли с ним его блокирующий. Если блокирующий поднялся с нападающим первого темпа то передача выполняется на полметра выше. Если напротив нападающего первого темпа не оказалось блокирующего, то передача выполняется именно ему. Быстрая и прямая как при комбинации «Взлет». Задача нападающего первого темпа вовремя подняться для атаки. Задача нападающего второго темпа быстро сместиться внутрь площадки. Это особенно тяжело сделать если данный игрок участвовал в доводке мяча до связующего.

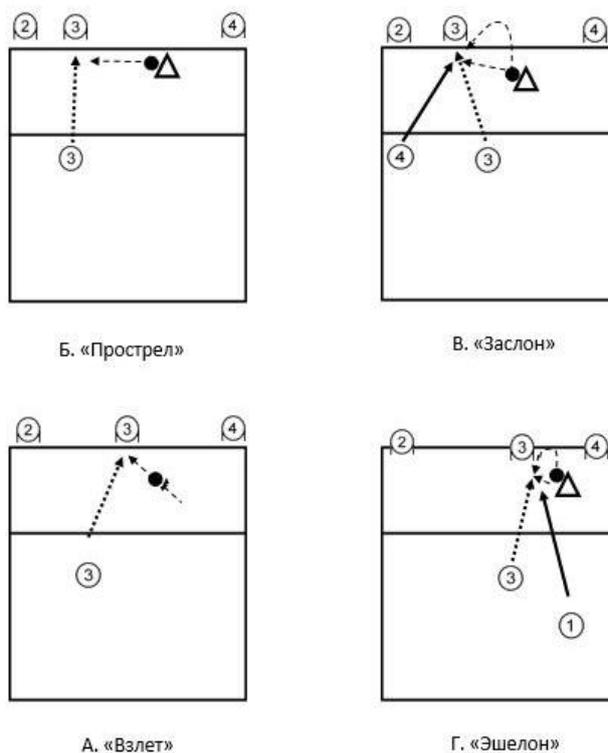


Рисунок 1.1 - схемы комбинаций

3). «Заслон»(рисунок 1.1 – В). В комбинации участвует игрок первого и второго темпа и связующий игрок. Задачи связующего игрока выйти под мяч, оценить успели ли подняться игрок первого темпа и поднялся ли с ним его блокирующий. Если блокирующий поднялся с нападающим первого темпа то передача выполняется на полметра выше. Если напротив нападающего первого темпа не оказалось блокирующего, то передача выполняется именно ему. Быстрая и прямая как при комбинации «Взлет». Задача нападающего первого темпа вовремя подняться для атаки. Задача нападающего второго темпа быстро сместиться внутрь площадки. Это особенно тяжело сделать если данный игрок участвовал в доводке мяча до связующего.

4). «Эшелон» или «Пайп» (рисунок 1.1 – Г). Комбинация в которой участвует нападающий игрок первого темпа и нападающий игрок с задней линии. Связующий игрок должен выйти под мяч, при условии того, что успел центральный блокирующий и с ним прыгает один блок, в сложившейся ситуации связующий может выполнить передачу за спину нападающему

первого темпа, на заднюю линию, где нападающий задний линии должен оттолкнуться от пола, за трёхметровой линией от сетки. При использовании данной комбинации связующий игрок может подключить четырёх нападающих против трёх блокирующих, за счёт этого получить преимущества. Но для успешного выполнения данной комбинации необходим высокий уровень сыгранности всех участвующих в комбинации игроков.

Командные и групповые действия при нападающих ударах предназначены для ослабления блокирующих действий соперника. Для того чтобы выполнить атакующий удар без блокирующего или чтобы блокирующий закрывал, как можно меньше вариантов для атаки нападающего соперника.

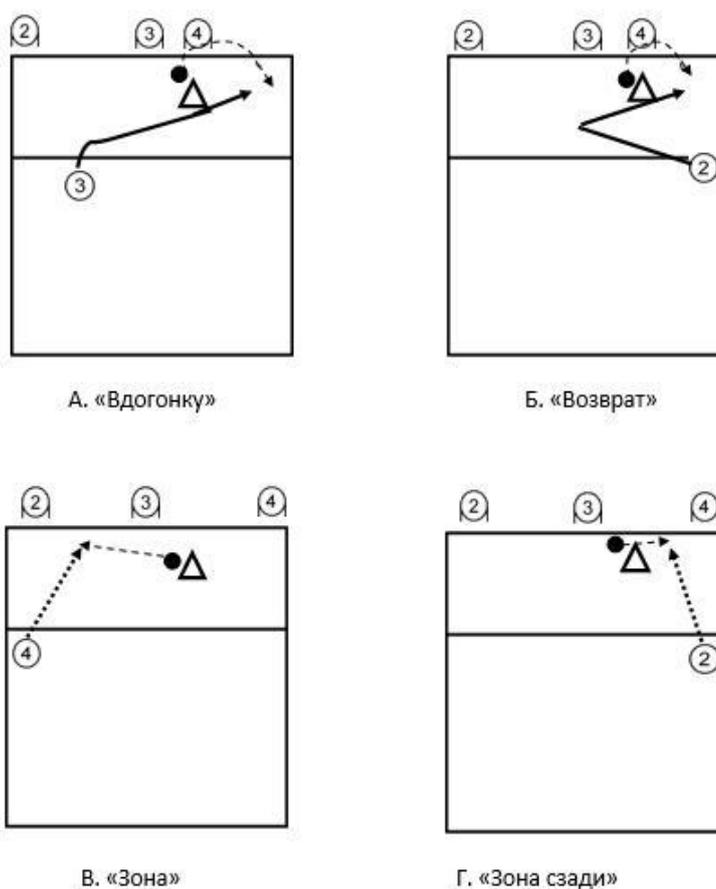


Рисунок 1.2 - схемы комбинаций

1). «Вдогонку» (рисунок 1.2 – А). Нападающий после доводки мяча связующему (им или другим игроком команды). Бежит к противоположному

краю сетки. Тем самым он уходит от своего блокирующего. Связующий пасует мяч за голову (пошире). При правильной атаке в комбинации, игрок должен атаковать между двумя блокирующими игроками.

2). «Зона» (рисунок 1.2 – В). После доводки мяча связующему, доигровщик направляется для нападающего удара между зонами 3 и 4. Связующий выполняет невысокую, быструю передачу. Возможен вариант и зоны за головой у связующего («Зона сзади», рисунок 1.2 – Г).

3). «Возврат» (рисунок 1.2 – Б). Связующий и нападающий первого темпа делают всё тоже самое как и при комбинации «Взлёт». Нападающий начинает разбегаться как обычно, но последний шаг делает за спину своему связующему. И нападает без блока

4). «Волна» (рисунок 1.2 – А). Атакующая комбинация, когда игрок первого и второго темпа нападают с разницей меньше секунды друг за другом. Чтобы центральный блокирующий соперника, не смог прыгнуть на блок во второй раз.

5). «Крест» (рисунок 1.2 – А). Комбинация первого и второго темпа действуют слаженно. Это необходимо, т.к. на этапе подготовки к данной комбинации. И непосредственно перед началом разбега, необходимо чтоб те игроки которые не участвуют в атакующих действиях, страховали нападающего игрока.

Другой нападающий, напротив, разбегается из-за спины связующего игрока, прыгая впереди него соответственно вторым или первым темпом. Во всех случаях передача мяча должна следовать тому нападающему, с которым не прыгает блокирующий игрок соперника. Такие комбинации называют «Крест-2» и «Обратный крест-2» (рисунок 1.3 – В и Г).

Крепкой основой для развития любой комбинации является надёжный приём (игра в защите), знания того, что должен делать каждый игрок и точность передач связующего. Если связующий может скрывать от соперника преждевременное принятое решение по направлению своей передачи, умеет в последний момент изменить направление своей передачи. Но если вдруг

снижается качество доводки мяча до связующего. Ему приходится выходить под мяч далеко от сетки или со смещением к одной из антенн. В таком случае комбинационная атака становится менее эффективной.

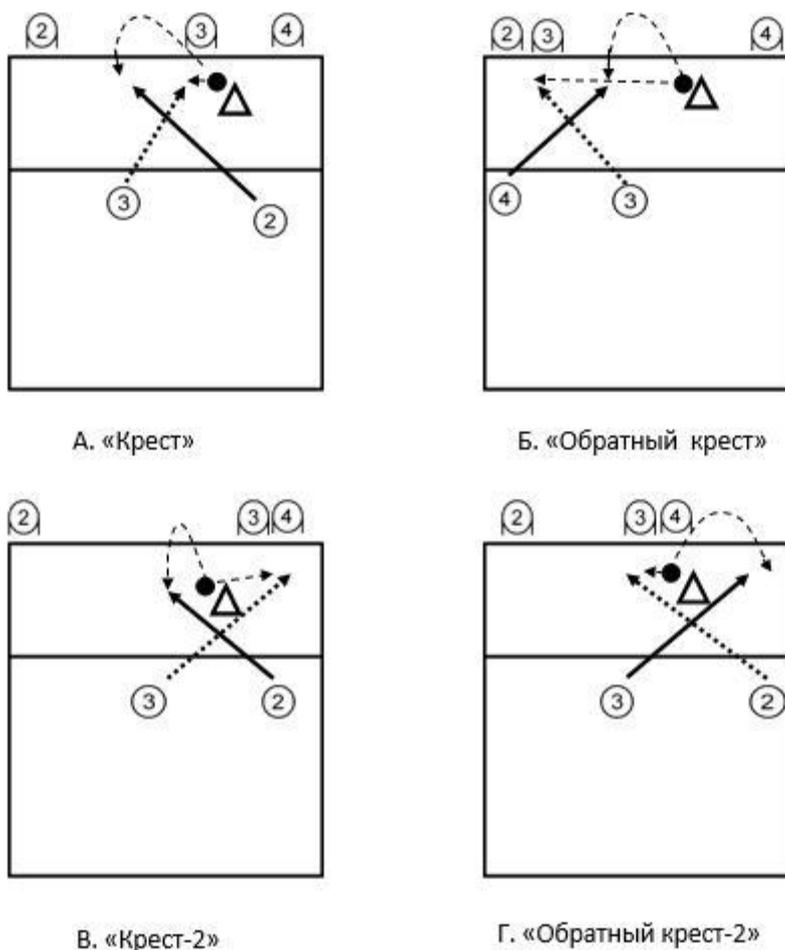


Рисунок 1.3 - схемы комбинаций

Можно представить, что постоянное развитие комбинационных взаимодействий будет способствовать тому, что вместо предварительного заказа комбинации до игрового розыгрыша, возможно осуществление заказов вербальными и невербальными способами во время ведения розыгрыша. А в дальнейшем использование комбинаций без предварительного заказа. Выбор будет осуществляться исходя из складывающейся игровой ситуации. В зависимости от доводки, от расположения блокирующих игроков соперника и т.д. Передача будет осуществляться в направлении противоположном от того,

где поднялся блокирующий на блоке. Или как расположились игроки соперника в защите.

Действия нападающего, связующего, подающего – относятся к индивидуальной тактике нападения. Индивидуальные тактические действия связующего. Перемещение связующего игрока до того, как защитники осуществили приём. Прогнозирование доводки и неудобных отскоков. Выбор варианта перемещения связующего игрока под мяч. Выбор варианта обработки мяча (передача снизу или сверху, скидка или нападающий удар, постановка блока или оттягивание в защиту). Выбор направления для передачи на нападающий удар. Связующий должен учитывать особенности атакующих игроков его команды. Особенности блокирующих игроков команды соперника. Счёт в партии. Надёжность атакующих действий нападающих игроков. Психологическое состояние нападающих игроков. При успешной доводки реализовывать заказ комбинации при плохой доводке, осуществить отказ от комбинации.

Индивидуальные тактические действия нападающего игрока. Нападающий игрок должен быть осведомлён и правильно понимать какой заказ комбинации осуществил связующий игрок. Что ему необходимо делать в данной комбинации. Где он должен располагаться и куда двигаться. Должен оценивать сильные и слабые стороны соперника. Как блокирующих игроков так и защитников. Должен понимать в каком случае необходимо сыграть надёжно, а где стоит рискнуть.

Тактика подач является индивидуальным тактическим действием. Для выполнения сложной подачи игрок должен обладать теоретическими и практическими знаниями. Кроме правильного выполнения подачи необходимо знать направление подачи. Между какими игроками её подавать и по задней или по передней линии. При этом не теряя скорости подачи. Игрок должен понимать когда необходимо выполнить надёжную подачу, «ввести мяч в игру». А когда необходимо усложнить приём сопернику или осуществить набор очков

для своей команды. Если игрок подаёт и силовую и планирующую подачу, то на основе игрового опыта он может выбрать.

В соревновательном процессе многие факторы существенно меняются, при выступлении на соревнованиях, в другом зале, с другими соперниками которые стремятся "навязать свою игру". Трудности возникают в том, чтобы всем членам команды удержать оптимальную концентрацию. Даже один игрок начинает терять концентрацию, и всей команде становится значительно тяжелее проводить тактические действия. Особенно если соперник видит это, и старается как можно чаще задействовать такого игрока.

На практике зачастую бывает, что теряют концентрацию минимум два игрока. Например, в начальный период проведения важной игровой встречи, два игрока не могут найти свою игру, это может оказать отрицательное воздействие на всех игроков своей команды. В следствии этого снижается согласованность действий в тактической игре команды. Это оказывает психологическое воздействие на других игроков команды, и если не предпринять нужных мер, ситуация будет ухудшаться. И вслед за одним игроком могут потерять концентрацию другие игроки команды.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В процессе деятельности человек взаимодействует с другими людьми, с целью установления более тесных отношений с кем-либо. Что бы этот процесс происходил эффективно необходимо владеть особыми навыками общения, которые позволяют расположить к себе людей и получить от коммуникативного действия положительный результат. Как отмечается в работе Фадиной А. Г. «общение – это сложный многоплановый процесс установления и развития взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга». Общение возникает на основе потребности совместной деятельности, где происходит обозначение личностной позиции, а так же обмен идеями, мыслями. Передающий информацию человек является коммуникатором, а получающий ее – реципиентом.

В научной литературе существует несколько точек зрения на взаимосвязь общения и деятельности. Так одна из них заключается в том, что общение есть часть деятельности или один из ее видов. Это подтверждено работами А.А. Леонтьева, М.С. Кагана, В.Н. Сагатовского и др., где отмечается что общение может являться одной из составляющих деятельности. Другая точка (Б.Ф. Ломова. Л.П. Бueva) зрения рассматривает общение как самостоятельное и социально-психологическое явление. Общение носит характер отдельной ценности. Существует и третий подход (Г.М. Андреева, М.И. Лисина), в котором а общение выступает и как часть совместной деятельности, и как отдельный феномен.

Особенности общения в спортивной команде является намеренное влияние или воздействие на поведение, на уровень активности от этого происходят межличностные изменения между челками команды [89]. В спортивной деятельности практически невозможно обойтись без общения. Организация тренировочного и соревновательного процесса невозможно без

обмена информацией между участниками этой деятельности. Так же отмечается, что общение субъектов спортивной деятельности может выходить за ее рамки.

Коммуникативная деятельность - деятельность по применению коммуникативной компетенции в процессе восприятия и/или порождения речи в целях решения коммуникативной задачи общения в определенной сфере деятельности.

Взаимоотношения в группе могут предопределяться либо личными симпатиями и антипатиями членов группы, либо предписаниями и правилами. Второй вариант, конечно, более характерен для формальных групп. Так, например, в армии не разрешается нижестоящим военнослужащим напрямую обращаться к вышестоящим, минуя своих непосредственных начальников. Если же это случится, то такое поведение рассматривается как нарушение субординации, оно даже получило свое название - «прыгать через голову». Чтобы такого не происходило, любое обращение должно проходить всю иерархию должностных лиц.

В спорте можно выделить взаимодействия такие как индивидуальные, групповые и командные. В спортивных играх присутствуют все три вида взаимодействий. Так как между спортсмена распределяются игровые задачи.

Приведенные схемы коммуникации делятся на два вида: централизованные и децентрализованные. Так, например, «колесо» является наиболее централизованной системой.

Представлены схемы взаимодействия в группах по Марджори Шоу. Он называет их системами коммуникаций. Схемы отличаются тем, что имеют разное направление информационных потоков. Зачастую это определяет успех группы. Исследовавший эту проблему Х. Левитт [78] выделил пять наиболее отличающихся внутригрупповых систем коммуникации.

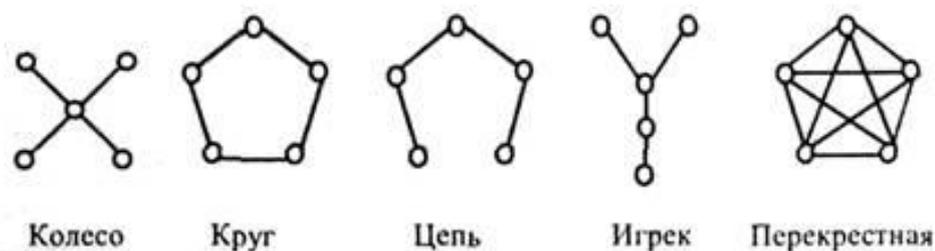


Рисунок 1.4. Внутригрупповые системы коммуникаций

В.В. Завражным в своих работах была предложена классификация коммуникативных умений по группам навыков. Схематично данная классификация представлена на рисунке 1.4

Е.В. Логутовой были определены коммуникативные навыки как умения общаться, и владеть конструктивными средствами и способами взаимодействия с окружающими людьми, умение успешно решать возникающие задачи посредством общения. К коммуникативным навыкам она относит речевые, невербальные умения и правила речевого этикета (рисунок 1.5) [38, с. 411].

Выделяют следующие коммуникативные навыки: способность воспринимать и передавать информацию, сопереживать другому, объективно оценивать себя и окружающих, умение выходить из конфликтных ситуаций, взаимодействовать с коллективом.

Для эффективной организации спортивной деятельности тренеру необходимо учитывать результаты общения, направленность межличностных контактов и критерии их продуктивности. Без этого невозможно решить проблемные ситуации, возникающие при работе со спортивной командой.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны: коммуникативная, интерактивная и перцептивная. Каждая из этих сторон решает определенные задачи. Так коммуникативная заключается в обмене информацией. Интерактивная – организует взаимодействия между людьми, распределяет функции, корректирует на настроение, поведение собеседника.

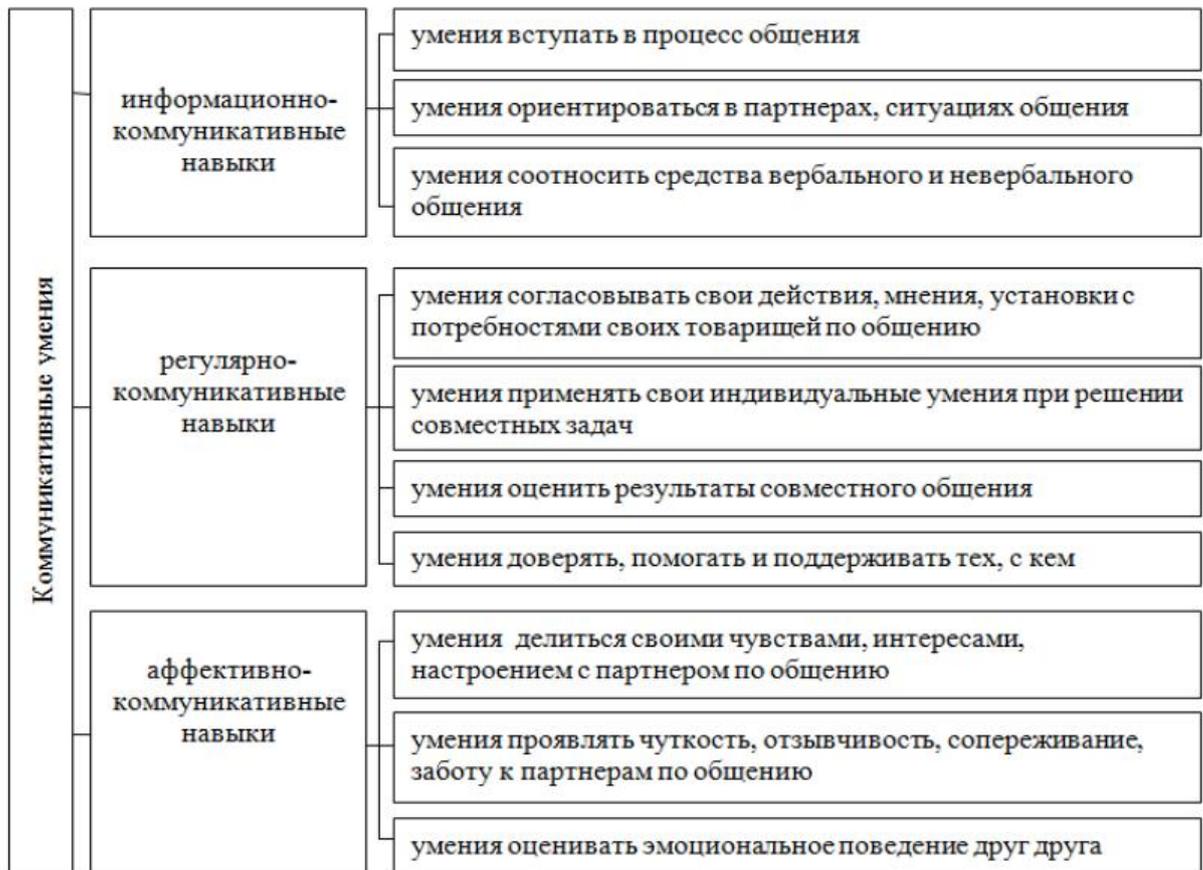


Рисунок 1.5. Классификация коммуникативных умений по группам навыков

Перцептивная отвечает за восприятие установление взаимопонимания между партнерами.

В психолого-педагогических исследованиях коммуникации осуществляют ряд функций: социализацию, получение и передачу информации и др. В научной литературе понятие «коммуникация» рассматривается в широком и узком смысле. Так в первом - это процесс обмена информацией, а во - втором - одна из сторон социального взаимодействия, в ходе которой регулируются действия всех участников [68, с. 22]. В работах К. Ирейкиной «коммуникация» определяется как связь между людьми, в процессе которой появляется психический контакт, проявление которого происходит в процессе обмена информацией, взаимопереживаний и взаимопонимания [25, с. 51].



Рисунок 1.6. Составляющие коммуникативных навыков

В то же время Е.С. Вагайцева утверждает что «коммуникации» это сообщение, передача информации людьми с помощью речи, языка жестов и других систем в ходе взаимодействия друг с другом [11, с. 86].

Рядом авторов были выделены виды коммуникации. Так различают групповую, межличностную, межгрупповую, деловую, массовую и личную коммуникацию [11, с.16]. Средства коммуникации были разделены на вербальные, невербальные, паралингвистические [27, с. 49].

К вербальным средствам коммуникации относятся письменная и устная речь, а инструментами являются слова, произносимые в процессе общения. К невербальным средствам относятся – мимика, жесты, а интонация голоса и темп это паралингвистические средства общения. [71, с. 53].

Коммуникация — это тип активного взаимодействия между объектами любой природы, предполагающий информационный обмен. В структуре любой

коммуникации различают пять основных функциональных компонентов, расположенных в линейной последовательности:

- 1) источник информации (адресант), генерирующий сообщение для передачи;
- 2) передатчик, преобразующий сообщение в сигналы, передаваемые по некоторому каналу связи;
- 3) канал связи;
- 4) приёмник информации, декодирующий сигналы и переводящий их в сообщение;
- 5) получатель информации (адресат), которому предназначено сообщение.

В контексте анализа научной литературы можно представить разработанную Ю.Л. Ханиным и Б. Дж. Кретти классификацию видов межличностного общения в спорте (Рисунок 1.7.).

При взаимодействии членов одной спортивной команды важно умение учитывать индивидуальные особенности друг друга. Передачу информации осуществлять так что бы она заинтересовала партнера, подчеркивая важные моменты, на которых следует заострить внимание.

В психолого-педагогической литературе отмечено что спортивная деятельность игроков одной спортивной команды образуют замкнутую систему, которая основана на рефлексивных представлениях друг друга [74, с.11]. Поэтому успех взаимодействий зависит от идентификации и отождествления с образом деятельности другого и совпадения намерений игроков. Успех в командных видах спорта будет зависеть от достигнутого уровня взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности. Важно создать оптимальные «рабочие» межличностные отношения в тренировочном процессе которая поможет преодолевать барьеры и конфликты, что положительно отразится на соревновательной деятельности команды и она выступит един сплочённым коллективом.

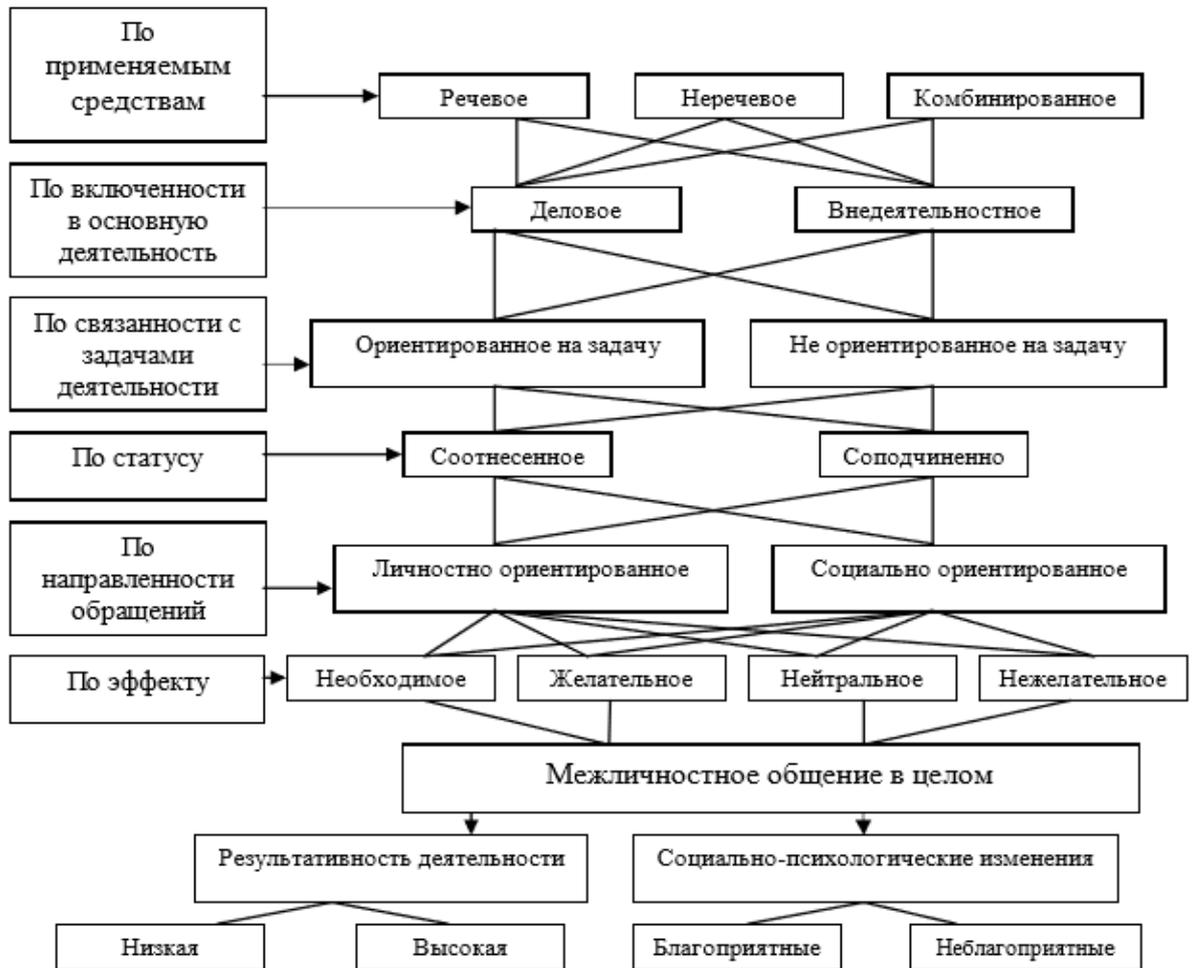


Рисунок 1.7 - Классификация видов межличностного общения в спорте
(Ханин Ю.Л.)

В спортивных играх взаимодействие игроков является критерием, который влияет на успешную реализацию тактических действий и стратегический замысел всей игры. Поэтому отработка взаимодействий и налаживание взаимопонимания между членами команд является постоянным процессом. Только с помощью совместных, согласованных, скоординированных и оптимизированных действий возможно продуктивное общение в спортивной команде. Как отмечено в работе Ю.Л., Ханина «чем выше подготовленность и мастерство спортсменов, тем чаще они используют более сложные по организации групповые действия». Продуктивное коммуникационное взаимодействие напрямую влияет на уровень мастерства игроков и на результат спортивной команды. Менее квалифицированные

спортсмены не используют в своей игре сложные многоходовые комбинационные схемы, где требуется высокая согласованность действия нескольких человек. Это лишний раз подчеркивает значимость общения в организации спортивной деятельности.

В общении спортсмены - игроки используют средства всех категорий: мимические (взгляд, мимика лица, движение рук и тела), предметно-действенные (позы, локомоторные движения) и речевые (высказывания, вопросы, ответы, реплики). Байроном Люисом были выделены четыре системы поведения, т.е. доведенные до автоматизма схемы поведения в стрессовых ситуациях. А как отмечено многими учеными и специалистами спорт является деятельностью в стрессовых ситуациях. Знание тренером личностных особенностей спортсменов может оптимизировать взаимоотношения в спортивной команде, а недостаточный учет их может привести к недопониманию и трудностям в общении. Например: у спортсмен-визуала направленность на реагирование жестов, движений лица. Ему важно видеть окружающее вокруг. В спортивных играх важно поддерживать визуальный контакт с партнерами по команде. Трудно запоминает устные указания. А спортсмен-аудиал наоборот реагирует на слуховые образы. Он может легко отвлекаться на шум, говорить сам с собой. Информацию запоминают легко, последовательно. В процессе организации откликаются на физические поощрения и прикосновения, и тактильный контакт

В процессе спортивной деятельности могут возникать специфические барьеры коммуникации. Они могут носить социальный и психологический характер. Так у партнеров по команде они могут проявляться в обозначении статуса и роли в команде. Могут затрагивать политические и религиозные взгляды. Кроме того, возможны барьеры, связанные с индивидуальнотипологическими особенностями. Так же барьером при коммуникации может выступать вспыльчивость, высокая самоуверенность, высокомерие и др.

Так А.Г. Фаина дает определение следующие определение коммуникативного барьера- «это абсолютное или относительное препятствие

эффективному общению, субъективно переживаемое или реально присутствующее в ситуациях общения, причинами которого являются следующие особенности общающихся: мотивационно-операциональные; индивидуально-психологические; социально-психологические» [76, с.81].

Появление коммуникативного барьера зависит от внешних факторов со стороны объекта или ситуации взаимодействия. Не понимание может возникнуть из-за различия национально-культурных особенностей. Отсутствие обратной связи, ошибки в понимании смысла также может влиять на общение.

Собственное недостаточное умение ведения беседы. Б.Д. Парыгин выделил два вида барьеров: внутренние барьеры личности и барьеры, причина которых вне личности [55, с.212]. К первым можно отнести связанные с нормами, установками, ценностями, а также с такими личностными особенностями, как ригидность, слабоволие и т.д. Ко вторым: непонимание со стороны другого человека, дефицит информации и т.д. Основные психологические барьеры общения субъектов спортивной деятельности:

- 1) барьер отрицательных эмоций: возникающий на почве страдания и горя, разочарования; плохого настроения (физические и эмоциональные причины); вызванный сильным раздражителем и гневом; страха, стыда и вины;
- 2) барьер восприятия – каждый человек стремится к тому, чтобы его понимали, но не все для этого делает. Существуют: барьеры речи – зажатость, косноязычие, отсутствие эмоционального подъема или излишняя возбудимость; слово опережает мысль; барьеры установки – разница в шкале ценностей: главное, менять установки при изменении реальности; барьеры впечатления – внешний вид, качество подачи информации, поза, жесты, одежда и общее эмоциональное возбуждение;
- 3) барьер взаимопонимания. Зависит от несоблюдения следующих принципов: владение профессиональным языком; уровень интеллектуального развития коммуникатора должен совпадать с интеллектуальным уровнем реципиента; уровень взаимопонимания обусловлен полнотой информации; в основе эффекта взаимопонимания –

логичность изложения и последовательность обоснования; сконцентрированность внимания (умение слушать).

Автор Е.В. Андриенко выделил барьеры непонимания: фонетический, семантический, стилистический, логический и т.д. Такие барьеры в общении субъектов спортивной деятельности возникают в связи с различными знаковыми средствами передачи сообщения.

В заключение можно отметить, что все субъекты спортивной деятельности вступают в процесс общения, который имеет свои особенности и специфические черты. Поэтому необходимо уделять значительное внимание изучению, управлению и коррекции общения субъектов спортивной деятельности.

В командных видах спорта необходимо учитывать влияние статусно-ролевых отношений на межличностное взаимодействие, поскольку ролевые ожидания определяют задачи и функции выполняемой деятельности. Ролевые предписания в волейболе определяют и направленность общения: организаторы совместных действий (диспетчеры, связующие игроки) чаще инициируют обращения и участвуют в планировании и коррекции взаимодействия. При этом важно отслеживать, на каком уровне осуществляется то или иное общение между участниками спортивной деятельности, а также препятствовать возникновению коммуникационных барьеров. Знание и учет коммуникативных и поведенческих особенностей спортсменов позволит улучшить тренировочную и соревновательную деятельность.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. *Теоретическое изучение литературы и других источников информации* позволил выявить проблему использование коммуникационного взаимодействия при выполнении игровых элементов (таких как подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование). Авторами научных работ даны рекомендации, для обеспечения повышение согласованности взаимодействий между членами команды. Необходимо использование средств коммуникации между игроками. На основе этого необходим поиск путей построения эффективного тренировочного процесса направленного на улучшение коммуникативных взаимодействий между игроками волейбольной студенческой команды.

2. *Педагогическое наблюдение* осуществлялось за тренировочной и соревновательной деятельностью волейболистов студенческих команд ТВВИКУ(ЭГ) и ТИУ (КГ), с целью получения объективной информации о технико-тактической подготовленности с использованием коммуникационных взаимодействий, а также уточнения средств и методов коммуникаций.

3. *Опрос* применялся для определения индекса групповой сплоченности Сишора и диагностики психологического климата И.В. Манжелей (Приложение 3).

4. *Формирующий педагогический эксперимент* проводился на базе Тюменского высшего военного-инженерного командного училища в период с 2017 по 2019 годы. Целью педагогического эксперимента явилось повышение качества технико-тактической подготовки волейболистов студенческой команды на основе коммуникационного взаимодействия.

В исследовании принимали участие экспериментальная группа (ЭГ)

(n=14) (ТВВИКУ) и контрольная группа (КГ) (n=14) группы, которые были сформированы после контрольного тестирования. Спортивная квалификация волейболистов – в команде ТИУ (КГ) – 14 человек – I-II спортивный разряд, в команде ТВВИКУ (ЭГ) – 1 человек – КМС, 13 человек – I-II спортивный разряд.

5. *Изучение и анализ видеоматериалов* был осуществлён для получения объективной информации о использовании средств коммуникации в соревновательной деятельности волейболистов, с целью дальнейшей обработки результатов.

6. *Стенографирование* применялось для сравнительного анализа результатов тактических взаимодействий. Регистрировалось количество и качество выполнения атакующих и защитных действий, которые повлекли за собой получение выигрышного очка.

7. С помощью методов *математической статистики, которые* производились на компьютере с операционной системой Microsoft Windows 7, с помощью программы Microsoft Excel 2016, Microsoft PowerPoint 2018. Были рассчитаны: \bar{X} – средняя арифметическая; σ – стандартное отклонение. Достоверность прироста по исследуемым показателям высчитывалась как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента. Достоверность различий считалась достоверной при 95% ($p \leq 0,05$) уровне значимости по критерию t Стьюдента.

Для оценки технико-тактической подготовленности волейболистов была применена методика, разработанная Ашибоковым М. Д., которая предполагала оценку 18 количественных и 14 качественных показателей, не только количество технико-тактических действий за партию, за матч, но и выявить успешность, отдельных элементов игры, а также определить «вклад» каждого элемента (*подача, приём, передача, нападающие удары, блок*) в успешность действий команды в целом.

Расчёт коэффициентов эффективности тактических взаимодействий осуществлялись с помощью следующих формул:

Количество допущенного брака при подаче (КДБПо);

$$КДБПо = \frac{\sum_{\text{кол-во брака при подаче}}}{in \text{ партии}} \quad (2.1)$$

Количественный показатель эффективности подач (КПЭП);

$$КПЭП = \frac{\sum_{\text{выполн.подач}}}{in \text{ партии}} \quad (2.2)$$

Количество допущенного брака при приёме подач (КДБПП);

$$КДБПП = \frac{\sum_{\text{кол-во брака при приёме}}}{in \text{ партий}} \quad (2.3)$$

Количественный показатель эффективности приёма подач (КПЭПП);

$$КПЭПП = \frac{\sum_{\text{выполн.приём подач}}}{in \text{ партии}} \quad (2.4)$$

Количество допущенного брака при передаче (КДБП);

$$КДБП = \frac{\sum_{\text{кол-во брака передач}}}{in \text{ партий}} \quad (2.5)$$

Количественный показатель эффективности передач (КПЭП);

$$КПЭП = \frac{\sum_{\text{выполн.передач}}}{in \text{ партии}} \quad (2.6)$$

Количество допущенного брака при нападающих ударах (КДБНУ);

$$КДБНУ = \frac{\sum_{\text{кол-во нападающих ударов}}}{in \text{ партий}} \quad (2.7)$$

Количественный показатель эффективности нападающих ударов (КПЭП);

$$КПЭП = \frac{\sum_{\text{выполн.нападающих ударов}}}{in \text{ партии}} \quad (2.8)$$

Количество допущенного брака при блокировании (КДББ);

$$КДББ = \frac{\sum_{\text{кол-во брака при блоkir.}}}{in \text{ партий}} \quad (2.9)$$

Количественный показатель эффективности блокирования (КПЭБ);

$$КПЭБ = \frac{\sum_{\text{выполн.блокирование}}}{in \text{ партии}} \quad (2.10)$$

где, *in* партии - общее количество партий

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование было организовано в три взаимосвязанных этапа:

На первом этапе (ноябрь 2017- февраль 2018 гг.) была определена тема исследования, поставлены цели и задачи, определялись методы, проводился анализ отечественных и зарубежных научно-информационных источников по заявленной проблеме исследования; проводился поиск экспериментальной базы, подбирались методики диагностики, используемые в исследовании, а также разрабатывались экспериментальные положения коммуникативного взаимодействия в команде, используемых в тренировке;

На втором, экспериментальном этапе (февраль 2018 - июнь 2019 гг.) проводились тестирования, проводился педагогический эксперимент: был изучен начальный уровень межличностных отношений в команде и уровень коммуникативного взаимодействия на основе полученных результатов была разработана и внедрена программа, направленная на улучшение межличностных отношений и на и повышение уровня коммуникативного взаимодействия. В завершении педагогического эксперимента были проведены повторные тестирования, сравнивались результаты исследования.

На третьем, обобщающем этапе (июнь 2019 - сентябрь 2019 гг.) проводилась обработка результатов исследования. Осуществлялась математическая обработка и систематизация результатов эксперимента, формулирование выводов и основных результатов исследования и оформление текста диссертационного исследования.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Необходимость организации коммуникативной деятельности студентов волейболистов вызвана тем, что в команду приходят игроки разного уровня технической, тактической и других видов подготовленности. За последние три года состав команды регулярно обновлялся. Одни студенты выпускаются, другие – поступают (таблице 3.1). Так с 2015 г по 2017 год команда пополнилась 10 игроками, имеющими 1-2 спортивный разряд.

Таблица 3.1

Количество игроков прибывших в команду с 2015 по 2017гг.

Год поступления	Спортивный разряды (в год поступления)			Прибыли	Выбыли		Всего игроков
	I	II	III		Выпуск	Др.	
2017	Св., Д., Ди.	—	Ди.	+4	-2	-1	16
2016	—	Д., Л.,	Д. Д.	+4	-2	-3	15
2015	Цб.	Л., Ди., Св.	Д.	+5	-2	-1	12

Отличительными особенностями обучения студентов в военно-инженерном училище является значительное количество совместно – проведенного времени, увеличенная физическая подготовленность, необходимость соблюдения субординации. Учитывая это, возникают коммуникативные барьеры при межличностном общении, которые отрицательно сказываются на эффективности игровых действий.

Для эффективных и согласованных взаимодействий в спортивном коллективе важное значение имеет выбор систем сигналов, способов и средств общения между участниками.

Содержание коммуникативной деятельности волейболистов студенческой команды

Этапы	Задачи	Средства и методы	Работа с командой
1 этап Подготовительный	Изучить состояние психологической атмосферы в команде ТВВИКУ Определить способы взаимодействия игроков в тактических комбинациях	Беседа-ознакомление с целями программы - Убеждение, разъяснение правил поведения в команде	Определение формальных лидеров и ведомых спортсменов в команде (анализ тренировочной и соревновательной деятельности) Для лидеров: обучить навыкам эффективного общения Для ведомых: - включение в совместную деятельность, формировать благоприятные установки на общение с партнерами по команде
2 этап Совместная деятельность	1. Установить с волейболистами доверительное взаимодействие 2. Развить коммуникативные навыки 3. Развить эмпатию и рефлекссию 4. Коррекция негативных качеств спортсменов 5. Формирование единого коллектива	Групповые беседы Психотехнические игры Методы объяснения, убеждения Организация совместных мероприятий (праздники, события и др.) Упражнения для сыгранности действий между игроками	Моделирование игровых ситуаций Игры Помощь в организации социально-бытовых и учебных условий Сбор команды в неформальной обстановке, Совместное проведение мероприятий Стимулирующий Регулирующий Ориентирующий Комбинационный
3 этап Контрольный	1. Оценка личных и командных результатов (личные – достичь определенных показателей; командные – результаты соревновательной деятельности) 2. Оценка сформированности навыков межличностного общения с помощью вербальных и невербальных средств 3. Динамика конструктивного взаимодействия спортсменов 4. Оценка эффективности ТТД	Опрос Метод экспертных оценок Показатели ТТД	

С учетом всего вышесказанного выявлена необходимость разработки комплекса средств, методов и форм коммуникативного взаимодействия, направленных на повышение эффективности тактической подготовки мужской волейбольной студенческой команды. Подобранные и сгруппированные средства, методы и формы организации коммуникативной деятельности коммуникативной деятельности представлены в таблице 3.2.

Основными средствами в коммуникативной деятельности волейболистов были психотехнические игры, тренинги, упражнения по тактике с использованием вербальных и невербальных средств.

Реализация предложенного комплекса мероприятий были разделены на 3 этапа: подготовительный – включал в себя задачи изучить состояние психологической атмосферы в команде ТВВИКУ, определить способы взаимодействия игроков в тактических комбинациях с использованием таких средств, как беседа - ознакомление с целями программы, убеждение, разъяснение правил поведения в команде. В который входила работа в команде в определение формальных лидеров и ведомых спортсменов в команде (анализ тренировочной и соревновательной деятельности), обучение навыкам эффективного общения – для лидеров. Для ведомых: - включение в совместную деятельность, формировать благоприятные установки на общение с партнерами по команде. Данный этап направлен на выявление личностных особенностей волейболистов и общей атмосферы в команде. Велась подготовительная работа со спортсменами, где разъяснялась цель организации коммуникативного взаимодействия, осуществлялось знакомство с правилами поведения всех членов команды. Для решения задач первого этапа были проанализированы показатели полученные с помощью методики «Определения индекса групповой сплочённости К.Э. Сишора» и «оценка технико-тактической подготовленности команд волейболистов» М.Д. Ашибокова также осуществлялись беседы с игроками. В тренировочном процессе с помощью метода наблюдения за взаимодействием между игроками определялись формальные лидеры.

Второго этап совместной деятельности имел следующие задачи:

Установить с волейболистами доверительное взаимодействие, развить коммуникативные навыки, развить эмпатию и рефлексивность, коррекция негативных качеств спортсменов, формирование единого коллектива. Средствами и методами данного этапа являются групповые беседы и психотехнические игры, методы объяснения и убеждения. А также организация совместных мероприятий (праздники, события и др.). Кроме этого использовались упражнения для повышения согласованности действий между игроками (Приложение 1,2).

Работа с командой включала моделирование игровых ситуаций, игры, помощь в организации социально-бытовых и учебных условий, сбор команды в неформальной обстановке, совместное проведение мероприятий.

На втором этапе с помощью методов наблюдения и опроса были выявлены коммуникативные барьеры между членами команды. Коммуникативный барьер – это абсолютное или относительное препятствие эффективному общению. Причинами коммуникативных барьеров могут быть особенности общающихся: мотивационно-операциональные; индивидуально-психологические; социально-психологические [93].

Основные психологические барьеры при общении спортсменов:

1) барьер отрицательных эмоций:

- возникающий на почве страдания и горя, разочарования;
- плохого настроения (физические и эмоциональные причины);
- вызванный сильным раздражителем и гневом;

2) барьер восприятия – каждый человек стремится к тому, чтобы его понимали, но не все для этого делает.

Существуют:

- барьеры речи – зажатость, косноязычие, отсутствие эмоционального подъема или излишняя возбудимость; слово опережает мысль;
- барьеры установки – разница в шкале ценностей

- барьеры впечатления – внешний вид, поза, жесты, общее эмоциональное возбуждение;

3) барьер взаимопонимания. Зависит от несоблюдения следующих принципов:

- уровень интеллектуального развития коммуникатора должен совпадать с интеллектуальным уровнем реципиента;
- уровень взаимопонимания обусловлен полнотой информации;
- сконцентрированность внимания (умение слушать).

Для решения задач данного этапа применялись методы убеждения, стимулирования. С помощью психотехнических игр и упражнений развивался рефлексивный компонент и навыки эффективного общения.

Третий этап направленный на улучшение совместной деятельности и внутригрупповых взаимодействий в тренировочном процессе предполагал работу как с лидерами команды, так и ведомыми игроками, а так же с командой в целом. Применялось моделирование игровых ситуаций, в которых необходимо сделать морально-волевой выбор. При реализации тактических групповых и командных действий отрабатывались вербальные и невербальные способы общения. Работа тренера осуществлялась с целью становления сплоченного единого коллектива. Обозначались и анализировались как достижения отдельно каждого игрока, так и команды в целом. На данном этапе оценивалась эффективность работы в ЭГ. Осуществлялись сравнения с КГ.

Заключительный этап предполагал выявление улучшения коммуникативного взаимодействия с учетом характерных особенностей: соответствие функционально-ролевым ожиданиям, групповая идентификация.

Способы общения волейболистов в тренировочном процессе, разделены на четыре блока, каждый включает в себя вербальные и невербальные средства общения (таблица 3.3).

Способы общения волейболистов ЭГ при отработке тактических действий

№	Коммуникативные действия	Вербальные	Невербальные
1	Ориентирующий (обращения, связанные с согласованием и уточнением действий игроков)	«Я»; «Ты»; «Мне»; «Вторая»; «Метр»; «Обычный»; «Выше»; «Шире», «Дальше»	указательный палец вверх; сгибание-разгибание фаланг пальцев (двух, четырёх), движение руки вверх; один; кулак; большой палец в сторону, большой палец согнутый на 90°
2	Стимулирующий (обращения, предназначенные для подбадривания игроков с целью активизации положительного эмоционального настроения)	«Молодец», «Отлично», «Хорошо», «Все нормально»	хлопок по плечу; хлопок по руке; большой палец вверх
3	Регулирующий (обращения, ведущего игрока, которые используются с целью контроля и регуляции действий игроков команды)	«В аут уходит», «Заступ», «Расстановка», «Сетка», «Аут», «Играй»	руки согнуты в локтевом суставе, подняты вверх, ладони развернуты тыльной стороной, рука опущена вниз, чертит линию, движение рукой вперёд и резкое отдёргивание назад
4	Комбинационный (особая категория, связанная с реализацией тактической комбинации нападения за счет функционального взаимодействия игроков со связующим)	«Повыше»; «В два»; «Взлёт»; «Взлёт сзади»; «Крест»; «Проброшенный»	указательный палец вверх большой палец в сторону; поочередно движения вперёд- назад указательным и средним пальцем, подушечка указательного пальца касается подушечки большого пальца

Первый блок «Ориентирующий» – обращения, отвечающие за согласование и корректировку взаимодействий волейболистов (вербальные: «Я»; «Ты»; «Вторая»; «Мне»; «Обычный»; «Метр»; «Шире»; «Выше»; «Ближе». Невербальные: указательный палец вверх; сгибание-разгибание фаланг пальцев (двух, четырёх), указательным пальцем указать на игрока, движение руки вверх; один; кулак; большой палец в сторону).+

Второй блок «Стимулирующий» – обращения, главной функцией которых является подбадривания игроков, и активизация у них положительного эмоционального настроения (вербальные: «Молодец», «Отлично», «Хорошо», «Забудь». Невербальные: хлопок по плечу; хлопок по руке; большой палец вверх).

Третий блок «Регулирующий» – обращения, самого активного игрока, который использует его с целью контроля и регулирования действия всех игроков команды (вербальные: «Уходит в аут» - предупреждает подающего о том, что его подача улетает за пределы поля, «Заступ» - обращение внимания на заступ; «Расстановка» - обращение внимания на очередность расстановки. «Сетка» - просьба внимательнее следить, за тем чтобы не задеть верхний и нижний трос сетки, «Аут» - информирование игрока, что мяч летит в аут и его нельзя касаться, «Играй» - призыв поднять, сыграть мяч. Невербальные: руки согнуты в локтевом суставе, подняты вверх, ладони развернуты тыльной стороной - сообщает подающему о том, что его подача выходит за лицевую линию поля соперника; рука опущена вниз, чертит линию - просьба, предупреждение не заступать за линию, движение рукой вперёд и резкое отдергивание назад - просьба сделать касание быстрее). Регулирующий блок чаще всего применяется после свистка судьи или до свистка разрешающего подачу.

Четвертый блок «Комбинационный» – важная категория, связанная с исполнением тактической комбинации при нападении, а также комбинаций защиты. Через взаимодействия игроков со связующим («Повыше»; «В два»; «Взлёт»; «Взлёт сзади»; «Крест»; «Проброшенный»).

Реализация разработанного комплекса вербальных и невербальных способов общения между волейболистами осуществлялась в тренировочном процессе. Происходило изучение предложенных способов общения, разбор и обсуждение игровых ситуаций их использование и применение в заданной комбинации. Данные способы общения воспроизводились в игровых условиях. Использовались средства общения (вербальные, невербальные) которыми определялись способы защиты или нападающих действий.

3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА И ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализируя показатели соревновательной деятельности волейболистов ТВВИКУ и ТИУ, которые были выбраны ЭГ и КГ соответственно, можно отметить что возрастные и квалификационные показатели игроков команд схожи.

В результате организации опытно-экспериментальной работы по использованию комплекса разработанных средств «коммуникативного взаимодействия», который начал применяться в ЭГ с сентября 2017 года, были получены количественно-качественны показатели и подвержены критическому анализу с показателями КГ.

В таблице 3.5. представлены результаты оценки психологической атмосферы в команде по методике предложенной И.В. Манжелей (приложении 3) в командах ЭГ и КГ до и после эксперимента.

На основе полученных данных, можно отметить что на начало эксперимента результаты в обеих группах не имели достоверных различий по всем показателям, за исключением «согласия-несогласия» и «теплота – холодность».

В конце педагогического исследования в ЭГ произошли более значительные изменения в показателях: дружелюбие-враждебность улучшился на 2,6 (32,5%), показатель удовлетворённость – неудовлетворённость достоверно имеет положительную динамику на 2,3 (29%) и наибольший прирост в ЭГ видно в показателе «согласованность – несогласованность» показатель изменился на 2,8 (35%).

Сравнительные результаты психологической атмосферы в команде ЭГ и КГ за период эксперимента ($X \pm \sigma$)

Показатели	Команды						
	ЭГ		±	КГ		±	p
	до	после		до	после		
дружелюбие - враждебность	5,7±0,6	3,1±0,2	+2,6	5,4±0,5	5,1±0,5	+0,3	$p \leq 0,05$
согласие - несогласие	4,1±0,3	2,7±0,1	+1,4	5,1±0,4	5,7±0,5	-0,6	$p \geq 0,05$
удовлетворённость - неудовлетворённость	6,7±0,6	4,4±0,4	+2,3	6,5±0,6	6,2±0,6	+0,2	$p \leq 0,05$
увлечённость - равнодушие	4,9±0,5	3,7±0,3	+1,2	5,7±0,5	5,2±0,3	+0,5	$p \leq 0,05$
продуктивность - непродуктивность	5,3±0,4	3,6±0,3	+1,7	5,1±0,3	5,6±0,4	-0,5	$p \leq 0,05$
теплота - холодность	3,7±0,3	2,6±0,1	+1,1	4,7±0,4	4,6±0,4	+0,1	$p \geq 0,05$
согласованность - несогласованность	6,2±0,5	3,4±0,3	+2,8	6,1±0,5	6,0±0,5	+0,2	$p \leq 0,05$
доброжелательность - недоброжелательность	4,7±0,4	3,1±0,2	+1,6	4,8±0,4	4,9±0,4	+0,1	$p \leq 0,05$
занимательность - скука	4,3±0,3	3,2±0,2	+1,1	4,5±0,3	4,7±0,4	-0,2	$p \leq 0,05$
успешность - безуспешность	4,1±0,3	2,4±0,1	+1,7	4,3±0,3	4,0±0,3	+0,3	$p \leq 0,05$

Изменения показателей КГ в конце эксперимента, не отличаются более 5% от результатов в начале эксперимента.

Из таблицы 3.6., видно что в ЭГ увеличился параметр на 26% взаимодействия между членами команды и на 17,4 взаимодействия с тренером, тогда как в КГ, по этим же показателям результаты изменились на 10% и 8% соответственно.

Сравнительные показатели индекса групповой сплочённости
К. Э. Сишора у волейболистов ЭГ и КГ за период эксперимента

	Признаки	ЭГ			КГ			P
		до	после	%	до	после	%	
1	Принадлежность к команде	34±2,6	37±2,8	+8,8	33±2,7	35±3,7	+6,0	$p \leq 0,05$
2	Переход в другую команду	38±2,7	36±2,4	-5,5	33±2,6	32±3,5	-3,0	$p \geq 0,05$
3	Взаимоотношения между членами команды	19±1,8	24±2,1	+26,3	20±1,9	22±3,7	+10,1	$p \leq 0,05$
4	Взаимоотношения с тренером	23±2,2	27±0,7	+17,4	24±2,2	26±2,7	+8,3	$p \leq 0,05$
5	Отношение к тренировкам	21±2,1	23±2,1	+9,5	20±1,8	21±2,1	+5	$p \leq 0,05$

На основе видеонаблюдения за взаимодействиями игроков в соревновательном процессе были изучены способы взаимодействия волейболистов ЭГ и КГ. Видно, что в экспериментальной группе динамика владения «Жестами» увеличилась на 51,6%, в два раза меньший прирост при использовании методов «Голосом» 28,1% и «Мимикой» 21,8%. В контрольной группе прирост показателей «Жестами», «Голосом» и «Мимикой» не превысил 7%.

Оценка коммуникативных действий ЭГ и КГ (таблица 3.8, таблица 3.9, таблица 3.10) с помощью метода экспертной оценки осуществлялся в процессе наблюдения за соревновательными играми спортсменов.

Было проведено 4 игры до использования методики повышения тактической подготовки на основе коммуникативных действий. И 4 игры после использования предложенного комплекса средств и методов. Эксперты оценивали коммуникативные действия игроков используя информацию представленную на стр. 56-57 описания каждого из представленных блоков.

Таблица 3.7.

Сравнительные результаты владения коммуникативными способами общения взаимодействия волейболистов ЭГ и КГ (кол-во)

Показатели	Команды						Р
	ЭГ		%	КГ		%	
	до	после		до	после		
Жестами	6,0±0,5	8,9±0,7	+48,3	5,8±0,4	6,1±0,5	+5,2	$p \leq 0,05$
Голосом	6,4±0,4	8,2±0,6	+28,1	6,2±0,5	6,5±0,5	+4,8	$p \leq 0,05$
Мимикой	3,2±0,3	3,9±0,3	+21,8	3,2±0,3	3,4±0,3	+6,3	$p \leq 0,05$
Отработанными взаимодействиями	6,5±0,4	6,8±0,4	+4,6	5,5±0,3	5,8±0,4	+5,5	$p \geq 0,05$
Другое	2,4±0,2	2,5±0,2	+4,1	2,1±0,2	2,4±0,2	+14,3	$p \geq 0,05$

В таблице 3.8. представлено количество использования за партию каждого из блоков по мнению специалистов. Можно увидеть, что наибольший прирост в ЭГ произошёл в Комбинационных коммуникативных действиях, он составил 52,1%. В ориентирующий коммуникативных действиях прирост составляет 43,3%.

Таблица 3.8

Результаты экспертных оценок коммуникативных взаимодействий ЭГ (кол-во в партии)

Коммуникативные действия	эксперт 1		эксперт 2		эксперт 3	
	до	после	до	после	до	после
Ориентирующий	11,1±2,5	19,6±3,4	13,6±2,9	19,9±3,4	12,7±2,7	16,3±3,3
Стимулирующий	9,5±2,1	16,1±3,3	12,4±2,6	14,2±3,3	9,9±2,3	12,6±2,7
Регулирующий	8,3±1,9	11,5±3,1	9,8±2,2	12,8±2,7	9,7±2,2	10,8±2,8
Комбинационный	9,6±2,3	14,2±3,3	15±2,4	15,2±3,3	9,6±2,2	13,5±3,1

*Полужирным шрифтом выделены достоверные изменения $p \leq 0,05$

В таблице 3.9. представлены средние значения оценки трёх экспертов за 4 игры до и 4 игры после применения разработанного комплекса в ЭГ. Видно, что использование комбинационного блока увеличилось на 52,1%, а ориентирующего блок на 43,3%. Возможно это произошло, так как в применении комплекса средств и методов для повышения тактической подготовки большое внимание уделяется комбинационным взаимодействиям.

Таблица 3.9

Средние результаты экспертных оценок и изменения коммуникативных взаимодействий ЭГ

Коммуникативные действия	среднее		ЭГ (%)
	до	после	
Ориентирующий	12,5±2,8	18,6±3,6	+43,3
Стимулирующий	10,6±2,6	14,2±2,9	+32,9
Регулирующий	9,2±2,3	13,4±2,8	+11,7
Комбинационный	9,4±2,3	14,3±2,6	+52,1

Наибольшие изменения произошли в представленных двух блоках из-за того, что при невозможности использования комбинационного блока, чаще всего используется ориентирующий (поступает команда) дальнейшее коммуникативное взаимодействие мы считаем, что развивается в рамках ориентирующего блока. В подтверждении этому, стоит отметить, что фактически наибольшее значение использования как на начало эксперимента, так и на конец эксперимента остаётся за использованием ориентирующего блока, возможно из-за того, что он является самым востребованным у игроков так как является самым простым и надёжным при использовании. Стимулирующий и регулирующий блок тоже увеличились их прирост составил 33% и 12%.

Ориентирующий блок – на начало эксперимента 9,8, на конец эксперимента 10,1. Стимулирующий блок – на начало эксперимента 8,9, на

конец эксперимента 9,2. Регулирующий блок - на начало эксперимента 8,3, на конец эксперимента 9,9. Комбинационный блок – на начало эксперимента 9,8 на конец эксперимента 10,1. Видно что в КГ изменения по всем блокам не составили более 6,5%. Возможно это произошло так как на начало и на конец проведения экспертных оценок, КГ не занималась целенаправленным улучшением тактической подготовки.

Таблица 3.10.

Результаты экспертных оценок коммуникативных взаимодействий КГ (кол-во раз за партию)

Коммуникативные действия	эксперт 1		эксперт 2		эксперт 3		%
	до	после	до	после	до	после	
Ориентирующий	9,1±2,5	9,6±3,4	10,6±2,9	10,9±3,4	9,7±2,7	9,9±3,3	+3,1
Стимулирующий	8,6±2,1	8,7±3,3	9,4±2,6	9,6±3,3	8,9±2,3	9,2±2,7	+3,3
Регулирующий	7,9±1,9	8,5±3,1	8,8±2,2	9,1±2,7	8,4±2,2	8,9±2,8	+6,3
Комбинационный	9,5±2,3	9,7±3,3	10,4±2,4	10,6±3,3	9,4±2,2	9,7±3,1	+3,1

Среднее значение:

Анализировались результаты коммуникативных взаимодействий по четырём играм в начале и в конце педагогического эксперимента. В группу экспертов входили специалисты по волейболу с опытом работы более 10 лет.

По данным представленным в таблицах 3.8, 3.9, 3.10 видно, что в ЭГ произошли более значительные приросты по игровым действиям в отличие от КГ в комбинационном и ориентирующем блоках на 52% и 32%. Считаем, что возможно на это повлияло использование в тренировочном процессе ЭГ упражнений регламентирующих вербальное общением между игроками команды (замена слов на жесты).

3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

По результатам стенографирования реализации технико-тактических действий КГ и ЭГ можно отметить, что на начало педагогического эксперимента показатели не имеют достоверных отличий.

Таблица 3.10

Количественные показатели эффективности технико-тактических действий волейболистов ЭГ и КГ за период эксперимента

Техническое действие	Тактические действия	ЭГ		КГ		Прирост в ЭГ %
		X±σ до	X±σ после	X±σ до	X±σ после	
Подача	Объём подач	18,7±4,4	19,3±4,8	18,5±3,7	18,6±4,5	+3,55
	Количественная эффективность подач	16,1±4,1	16,3±4,5	15,9±3,8	16,0±4,3	+1,8
	Количество очков, выигранных с подач	2,7±0,7	3,1±0,9	2,8±0,7	3,1±0,9	+0,0
	Кол-во допущенного брака при подаче	2,5±1	2,7±0,7	2,2±1,2	2,3±0,8	-14,8
Приём подачи	Объём приёма	15,8±3,8	16,5±4,1	15,9±3,8	16,1±4,1	+4,9
	Количественная эффективность	13,4±3,7	13,9±3,9	13,6±3,7	13,6±3,8	+2,2
	Кол-во допущенного брака на приёме	2,7±1,2	2,9±1,3	2,8±1,2	2,8±1,2	+3,5
Передача	Объём передач	26,9±6,4	27,1±6,2	27,1±6,4	26,7±5,6	+3,4
	Количественная эффективность	22,2±6,1	23,1±4,9	23,2±6,1	22,8±4,9	+1,3
	Количество допущенного брака на передаче	4,6±1,1	4,1±0,9	4,2±1,2	4,4±0,9	+7,3
Нападающий удар	Объём	19,2±3,7	19,5±3,6	18,9±3,6	18,9±3,4	+11,9
	Количественная эффективность	13,1±5,8	14,1±5,5	13,2±5,8	13,5±5,6	+4,2
	Кол-во оч., выиг-ых нап. ударом	8,2±2,5	8,6±2,6	7,9±2,4	8,0±2,6	+7,5
	Кол-во допущ. брака при нап. ударе	6,2±2,7	5,6±2,5	6,1±2,5	5,8±2,6	+6,84
Блокирование	Объём	15,4±2,5	16,9±3,1	14,4±3,1	14,9±3,0	+13,4
	Количественная эффективность	5,1±1,9	6,9±2,1	4,9±2,0	5,2±2,1	+32,6
	Кол-во оч., выигранных на блокировании	2,1±1,1	3,5±1,7	1,9±1,1	2,1±1,6	+66,6
	Кол-во допущ. брака при блокировании	10,4±3,1	10,6±2,8	10,5±3,3	10,8±2,9	+3,2

*Полужирным шрифтом выделены достоверные изменения $p \leq 0,05$

В таблице представлены количественные показатели технико-тактических действий волейболистов ЭГ и КГ.

После предложенной средств, методов и форм коммуникативных взаимодействий в ЭГ произошли достоверные изменения по пяти игровым действиям, такие как блокирование, нападающий удар, передача, подача

Достоверные изменения в ЭГ произошли по таким показателям как объём подачи на 3,5%, одновременно с этим возросла и количественная эффективность успешного выполнения подач.

Таблица 3.11

Качественные показатели эффективности технико-тактических действий волейболистов ЭГ и КГ за период эксперимента

	Показатель технико-тактической подготовленности		ЭГ	КГ	p
1	Абсолютная эффективность подач	до	0,144	0,151	$p \geq 0,05$
		после	0,160	0,167	$p \geq 0,05$
		%	+4,8	+4,4	
2	Относительная эффективность подач	до	0,87	0,86	$p \leq 0,05$
		после	0,85	0,86	$p \leq 0,05$
		%	-0,02		
3	Коэффициент брака подачи	до	0,134	0,119	$p \leq 0,05$
		после	0,139	0,123	$p \leq 0,05$
		%	+3,7	+3,36	
4	Качественная эффективность приёма	до	0,84	0,85	$p \leq 0,05$
		после	0,86	0,84	$p \leq 0,05$
		%	+2,3	-1,2	
5	Коэффициент брака приёма подач	до	0,178	0,173	$p \leq 0,05$
		после	0,176	0,176	$p \leq 0,05$
		%	-1,1	+1,7	
6	Качественная эффективность передач	до	0,825	0,856	$p \geq 0,05$
		после	0,852	0,853	$p \leq 0,05$
		%	+3,3	-0,35	
7	Коэффициент брака передач	до	0,171	0,154	$p \geq 0,05$
		после	0,151	0,164	$p \leq 0,05$
		%	-11,7	+6,5	

8	Относительная эффективность нападающих ударов	до	0,682	0,698	$p \leq 0,05$
		после	0,723	0,706	$p \geq 0,05$
		%	+6,0	+1,1	
9	Абсолютная эффективность нападающих ударов	до	0,427	0,417	$p \geq 0,05$
		после	0,441	0,418	$p \geq 0,05$
		%	+3,3	+0,02	
10	Коэффициент брака при нападающем ударе	до	0,323	0,323	$p \leq 0,05$
		после	0,287	0,304	$p \leq 0,05$
		%	+11,1	-5,88	
11	Относительная эффективность блокирования	до	0,331	0,340	$p \leq 0,05$
		после	0,408	0,349	$p \leq 0,05$
		%	+23,3	+2,64	
12	Абсолютная эффективность блокирования	до	0,136	0,131	$p \leq 0,05$
		после	0,207	0,168	$p \leq 0,05$
		%	+52,2	+28,2	
13	Коэффициент брака при блокировании	до	0,675	0,729	$p \geq 0,05$
		после	0,627	0,725	$p \geq 0,05$
		%	-7,1	-0,05	

В таблице 6 представлены качественные показатели эффективности тактических действий волейболистов ЭГ и КГ за период эксперимента. В конце педагогического эксперимента изменения произошли в показателе абсолютной эффективности блокирования на 52,2%. Относительная эффективность блокирования увеличивалась 23,3%. Возможно это связано, с тем, что в тренировочном процессе большое внимание было уделено использованию средств направленных на формирование доверительных взаимоотношений между игроками блокирующих (психотехнические игры, беседы и т.д.) а также отработки групповых взаимодействий двух-трёх блокирующих с использованием звуковых сигналов уточняющих наиболее опасное направление атаки соперника, место и время постановки блока. начала розыгрыша и при снижении количества брака в таком элементе, как коэффициент брака передачи.

Важным игровым показателем в волейболе является «вторая передача» поскольку она определяет дальнейшие командные действия. Умение связующего игрока определить направление, высоту, скорость передачи, является ключевым звеном в организации атаки команды. В связи с этим важным критерием эффективности тактических действий является показатель коэффициента брака при передаче, который в ЭГ в конце педагогического эксперимента снизился на 11,7%, в то время, как в КГ этот показатель увеличился на 6,5%.

Следует отметить, что показатель абсолютной эффективности подач в ЭГ достоверно не изменился, и наблюдается отрицательная динамика в показателе коэффициента брака. В этом случае тренеру следует уделить внимание в тренировочном процессе упражнениям направленным на отработку действий игрока выходящего на подачу с подсказкой вербальными и невербальными способами другими игроками команды (в какую зону необходимо выполнить подачу, где находится игрок с плохим приёмом, а также корректировка его подачи по задней линии, или наоборот покороче). От подающего игрока так же должны озвучиваться указания о защитных действиях его партнёров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе изучения психолого-педагогической, методической и специальной литературы было установлено что проблеме коммуникативного взаимодействия уделяется значительное внимание. Авторитетные ученые и специалисты (В.Г. Бабушкин, И.В. Манжелей, Ю.Л. Ханин и др.) отмечают что характер взаимодействий может определяться рядом параметров среди которых: интерпретация содержания передаваемой информации, эмоциональный фон отношений и типичные способы взаимодействия субъектов.

Конечной целью любой спортивной игры является достижение победы над соперником с помощью эффективной организации командных действий в защите и нападении. Различные игровые ситуации должны решаться оперативно и эффективно, и зависит от правильности выбора игровых функций спортивной в команде. Групповые и командные взаимодействия в спортивных играх частности волейболе построены на общении партнеров путем применения технико-тактических действий. Основным фактором успешного игрового общения между членами команды является коммуникативная деятельность. В спортивных играх общение выполняет функции управления их согласованными действиями.

2. В ходе наблюдения за студентами волейболистами были определены коммуникативные барьеры, которые связаны с особенностями образовательного учреждения, правилами общения и совместным длительным пребыванием.

3. Основными средствами, методами и формами организации коммуникативной деятельности студенческой волейбольной команды стали психотехнические игры, упражнения, моделирование игровых ситуаций, отработка технико-тактических действий в тренировочном этапе.

В результате экспериментальной работы у студентов ЭГ были выявлены различия в показателях психологического климата в команде. Более значительные изменения в показателях: дружелюбие-враждебность улучшился на 2,6 (32,5%)., показатель удовлетворённость – неудовлетворённость

достоверно имеет положительную динамику на 2,3 (29%) и наибольший прирост в ЭГ видно в показателе «согласованность – несогласованность» показатель изменился на 2,8 (35%). Изменения показателей КГ конце эксперимента, не отличаются более 5% от результатов в начале эксперимента. В ЭГ достоверно увеличился параметр взаимодействия между членами команды на 26% и на 17,4% взаимодействия с тренером, тогда как в КГ, по этим же показателям результаты изменились на 10% и 8% соответственно. Считаем, что положительные изменения связаны с применением в тренировочном процессе упражнений направленных на решение задач совместными усилиями (тележка, игра два на два, двумя мячами). А также потому что проводились игры на сплочение команды. Активно использовались поощрение игроков за удачно выполненные игровые действия и поддержка если оно не удавалось.

В экспериментальной группе динамика владения "Жестами" увеличилась на 51,6%, в два раза меньший прирост при использовании методов "Голосом" 28,1% и «Мимикой» 21,8%. В контрольной группе прирост показателей "Жестами", "Голосом" и "Мимикой" не превысил 7%.

В конце педагогического исследования в ЭГ произошли достоверные изменения по пяти технико-тактическим действиям, таким как блокирование, нападающий удар, передача, приём подачи, подача.

Считаем, что прирост при блокировании произошёл т.к. игроки стали пользоваться вербальными и невербальными средствами общения. Осуществлялись подсказки по распределению усилий на блоке, наибольшее внимание основному игроку соперника, общение начиналось до начала розыгрыша и продолжалось по ходу самого розыгрыша. Например, до начала розыгрыша происходит распределение приоритета на блоке. В момент розыгрыша вербальной подсказкой осуществляется рекомендация расположения блока, подсказка момента прыжка на блок, отскока мяча, дальнейшего розыгрыша.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 185 с.
2. Амплеева В.В. Совершенствование тактической подготовки волейболисток посредством инструментального общения / В.В. Амплеева, Е.В. Воронкова / Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А.Сластенина.-2000г.
4. Ашибок М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибок Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. № 1. С. 290-293.
5. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры / учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
6. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2015. – 306 с.
7. Бегметова М.Х. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу / М.Х. Бегметова, А.В. Деманов, Н.П. Ленская / Вестник Астраханского государственного технического университета, 2007. С 107-114.
8. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Дивизион, 2011. – 176с.
9. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
10. Болдов А.С. Стили разрешения конфликтов в массовом студенческом спорте / А.С. Болдов, В.Ю. Карпов, А.В. Гусев, Ф.Р. Сибгатулина, Р.Р. Алиходжин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Ученые записки университета Лесгафта, 2019. – № 1 (167). – С. 356-360.

11. Бондарь А.А. Совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов средствами интерактивных технологий / автореферат диссертации на соискание учёной степени - Москва 2015. - 24 с.
12. Булыкина Л.В. Психологические средства формирования помехоустойчивости волейболистов к негативному влиянию сбивающих факторов / Л.В. Булыкина, Е.В. Романина, Ю.А. Хорева, В.А. Григорьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: ФК ВОТ, 2017. – № 1. – С. 15-17.
13. Вагайцева Е.С. Коммуникативные качества и коммуникационные умения в структуре гражданственности современного школьника /Е.С.Вагайцева // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - № 2. - С. 186.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 215 с.
15. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие. 2016 — 180 с.
16. Виноградов Г.П. Инновационный вектор развития атлетизма / Г.П. Виноградов, В.И. Григорьев, И.Г. Виноградов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Ученые записки университета Лесгафта, 2018. – №6 (160). – С.29-33.
17. Волков Н.И. Биоэнергетика спорта / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М: Советский Спорт, 2011. – 160 с.
18. Волкова Г.Л. Студенческий спорт как средство становления личности / Г.Л. Волкова, И.А. Байкин, В.А. Волков // Успехи современной науки. Т. 1. – Белгород: УСН, 2017. – № 2. – С. 36-39.
19. Гамалий И.В. Программа дифференцированной физической подготовки волейболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа / В В. Гамалий, И. В. Синиговец, Н.Г. Бишевец, К.Н. Сергиенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 8. – С. 22-26.

20. Гаськов А.В. Формирование технических навыков волейболисток во взаимосвязи с развитием специальных физических качеств / А.В. Гаськов, В.К. Геберт // Развитие образования в России: проблемы и перспективы: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – Новосибирск: Центр развития научного сотрудничества, 2018. – С. 98-108.
- Гарипов А.Т. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: методические рекомендации / под общ. ред. А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещевой, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 34 с.
21. Гузь С.М. Оценка общей физической подготовленности юных волейболистов / С.М. Гузь // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием; под ред. С.С. Гуляева, А.Ф. Сыроватская. – с. Чурапча: ЧГИФКИС, 2017. – С. 150-153.
22. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 527 с.
23. Егиазарян А.А. Совершенствование взрывной силы у борцов с учетом механизмов энергообеспечения / А.А. Егиазарян, И.Д. Свищев, М.П. Макаренко / Экстремальная деятельность человека. – М.: Ассоциация горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов, 2017. – №2 (43). С. 9-12.
24. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник / А.И. Жилкин, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 463 с.
25. Зациорский В.М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / В.М. Зациорский, Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200с.
27. Ирейкина К. Развитие коммуникативных навыков школьников / К.Ирейкина // В сборнике: Начальное образование в условиях реализации ФГОСНОО материалы региональной научно-практической конференции. Ответственный редактор А.В. Ильина. 2014. С. 136-140

28. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Советский спорт, 2010. – 283 с.
29. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
30. Казарина О.А. Особенности внедрения педагогических инноваций в занятиях студентов спортивного отделения с использованием средств волейбола / О.А. Казарина // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницкий: Институт социальной трансформации, 2017. – № 3-7 (23). – С. 40-43.
31. Коробейникова Е.И. Взаимосвязь видов подготовки волейболистов / Е.И. Коробейникова, Л.М. Лукьянова, О.В. Клычкова, О.Ф. Крикунова // Актуальные вопросы профессионального образования. – Волгоград: ВолГТУ, 2017. – № 1 (6). – С. 42-49.
32. Крысина Л. П. Толковый словарь иностранных - М: Русский язык, 1998.
33. Кузнецова М.В. Скорость и высота верхней передачи мяча в волейболе в зависимости от тактических действий / М.В. Кузнецова // Инновационные исследования в науке и образовании: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 66-69.
34. Коник А.А. Особенности физической подготовки игроков амплуа "Либеро" в волейболе /А.А. Коник, С.В. Советова / Научный журнал "Дискурс" - 2017 - 11 (13), - С 60-67.
35. Кунышева С.Д. Углубление понимания планирования тренировочного занятия и его организации: построение отдельного тренировочного занятия в волейболе, исходя из запрограммированных целей / С.Д. Кунышева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань.: КГТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, 2017. – С. 87-92.

36. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
37. Лазарева Е.А. Организация и планирование учебно-тренировочных занятий по волейболу в ВУЗе / Е.А. Лазарева, Н.М. Иванова // Проблемы и перспективы развития физического воспитания студентов: сборник материалов научно-практической конференции. – М.: МИСИ-МГСУ, 2011. – С. 21-25.
38. Логутова, Е. В. Оценка психологического благополучия подростков в образовательном учреждении / Логутова Е. В. // Проблемы современного педагогического образования, 2016. - № 53-3. - С. 410-417
39. Луганский К.А. Эффективность тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет на основе организации коммуникативной деятельности / Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук 2015 г.
40. Любимова З.В. Возрастная анатомия и физиология. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник в 2 т. Т.2. / З.В. Любимова, А.А. Никитина. - Люберцы: Юрайт, 2016. – 373 с.
41. Максимова А.А. Основы педагогической коммуникации: учебное пособие / А.А. Максимова. – М.: Флинта, 2015. – 168 с.
42. Малышев М.К. К вопросу о развитии прыгучести в разных видах спорта / М.К. Малышев // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 79-81.
43. Манжелей И.В. Взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, С.В. Дмитриева, О.В. Куманева / - Тюмень, Издательство "ТОГИРРО", 2013. - 64 с.
44. Манжелей И.В. Выявление педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2011. № 9. С. 63-71.

45. Марков К.К. Педагогические и психологические проблемы деятельности тренера по волейболу: монография / К.К. Марков. – Иркутск: ИРННТУ, 2016. – 312 с.

46. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 384 с.

47. Министерство обороны Российской Федерации «Оценка предпочтений военнослужащих вооруженных сил российской федерации в сфере физической подготовки» // URL: http://ens.mil.ru/science/sociological_center/army_in_numbers/more.htm?id=11481197@cmsArticle.

48. Мирзаев Д.А. Эффективность применения унилатеральных упражнений / Д.А. Мирзаев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ВолГАФК, 2016. – №4 (18). – С. 51-57.

49. Могилев В.Е. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности: Учебное пособие / В.Е. Могилев. – Хабаровск: Дальневосточная ГАФК, 2013. – 50 с.

50. Мугаллимова Н.Н. Экспериментальное исследование точности подачи мяча в зоны защиты волейбольной площадки в процессе учебно-тренировочных занятий со студентами / Н.Н. Мугаллимова, М.Н. Чапурин, Р.С. Халиуллин, И.Е. Евграфов // Проблемы современного педагогического образования. – Симферополь.: КФУ им. В.И. Вернадского, 2017. – № 56-6. – С. 169-179.

51. Наумович Е.С. Эффективность скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе волейболистов высокой квалификации // Е.С. Наумович, И.П. Сивохин, А.П. Калашников, В.С. Ташлыков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – Омск.: СибГУФК, 2016. – № 1. – С. 111-115.

52. Нахимова Е.А. Основы теории коммуникации: учебное пособие / Е.А. Нахимова, А.П. Чудинов. – М.: Флинта, 2015. – 164 с.

53. Нечушкин Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде / Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта №3 (109) - 2014 г.

54. Официальные волейбольные правила 2017-2020: утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.

55. Парыгин Б.Д. Психологический барьер и его природа / Парыгин Б.Д. / Социальная психология и философия. – 1975. – № 3. – с. 313.

56. Платонов В.Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – Киев: НУФВИСУ, 2014. – №2. – с. 8-19.

57. Половников Е.В. Развитие студенческой волейбольной лиги в России / Е.В. Половников, М.В. Базилевич // сборник статей международной научно-практической конференции: Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании, в 2 частях. 2017. С. 102-104.

58. Половников Е.В. Совершенствование техники выполнения блокирование в волейболе курсантами инженерного вуза при различных типах атакующих ударов / Половников Е.В., Яковлев Д.С., Сидоров А.В. // в материалах международной научно-практической конференции: Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики. 2018. С. 191-194.

59. Пономорев А.В. Проблемы построения тренировочного процесса в студенческом волейболе / А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, О.О. Малышева // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: сборник статей. – Киров: ВятГУ, 2016. – С.221-224.

60. Прилуцкий Б.И. Уступающий режим активности мышц при локомоциях человека: автореф. дис. ...канд. биол. наук: 01.02.08 / Борис Исаакович Прилуцкий – Рига, 1990. – 237 с.

61. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. – М.: ВФВ, 2016. – 191 с.

62. Пулатов А.А. Роль прыгучести в современном волейболе и возможности ее восстановления по ходу нагрузок / А.А. Пулатов // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей Международной научно-практической конференции; под общ. ред. Г.Ю. Гуляев. – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 101-103.

63. Раскита Е.П. Волейбол в жизни студента / Е.П. Раскита, И.Г. Клепиков // Развитие современного социально-гуманитарного знания: отечественный и зарубежный опыт: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 4-х частях; под общ. ред. Е.П. Ткачевой. – Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2018. – С. 129-131.

64. Рассказов А.В. Волейбол, как высшая форма спортивных игр / А.В. Рассказов, В.Э. Белостропова // Мат-лы XXXIX Международной научно-практической конференции. – М.: НЦ «Олимп», 2018. – С. 281-283.

65. Родин А.В. Перспективные направления совершенствования контроля интегральной подготовленности квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин, П.С. Захаров // Теория и практика физической культуры. – М.: НИЦ «ТИПФКИС», 2017. – №4. – С. 71.

66. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методическое пособие / О.В. Романенко, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2012. – № 9. – 28 с.

67. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общ. ред. В.В. Рыцарев. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.

68. Рязанов А.А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Т. 24. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – № 178. – С. 53-59.

69. Семечкин Н.И. Социальная психология учеб. для вузов / Н.И. Семечкин. М. [и др.], 2004. Сер. - 375 с.

70. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013. - Вып.14. – 24 с.

71. Соснин В.А. Как стать хозяином положения: анатомия эффективного общения / В.А. Соснин, П.А. Лунев /.—М.: издательский центр «Академия», институт психологии РАН, 1996—220 с.

72. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2012. – № 10. – 25 с.

73. Сухоцкий И.В. Повышение уровня взрывной силы ног студентов, занимающихся в группах общей физической подготовки / И.В. Сухоцкий / Евразийское научное объединение. – М.: ЕНО, 2019. – №1 (47). С. 357-359.

74. Тагиева Р.Ф. Формирование коммуникативных умений младшего школьника в современной школе / Тагиева Р.Ф. // Школа будущего. - 2016. - № 6. - С. 147-153.

75. Тинюков А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов / А.Б. Тинюков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта Т. 1. – Набережные Челны: НГПУ, 2016. – №1(38). – С. 94-101.

76. Фадина А.Г. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие / А.Г. Фадина. - Астрахань: Астраханский государственный университет, 2011. - 104 с.

77. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол: утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 N 680 (ред. от 15.07.2015).

78. Феуерман В.В. Специальная физическая подготовка в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства как фактор повышения технического мастерства / В.В. Феуерман, А.Х. Рахманов // Евразийское Научное Объединение. Т. 3. – М.: ЕНО, 2018. – № 1 (35). – С. 206-208.

79. Феуерман В.В. техническая подготовка в игровых вида спорта и физическая подготовленность как фактор ее определяющая / В.В. Феуерман, Д.В. Онищенко // Тенденции развития науки и образования. – Самара: ИП Иванов В.В., 2018. – № 34-1. – С. 45-48.

80. Фомин Е.В. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общ. ред. Е.В. Фомин, Л.В. Булькина. – М.: ВФВ, 2015. – № 19. – 108 с.

81. Фомин Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / под общ. ред. Е.В. Фомина, Л.В. Силаевой, Л.В. Булькиной, Н.Ю. Беловой. – М.: ВФВ, 2014. – № 17. – 134 с.

82. Фомин Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов: методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. - № 21. – 76 с.

83. Фомин Е.В. Поддача в прыжке с вращением: учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин В.Н. Бабакин. – М.: ВФВ, 2018. – № 23. – 52с.

84. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов: методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булькина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – 55 с.

85. Фурманов А.Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск: Современная школа, 2009. – 240с.

86. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1980. — 208 с.

87. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. СПбТЭИ, 2004 – 92 с.

88. Шарков Ф.И. Коммуникология: основы теории коммуникации: учебник для бакалавров / Ф.И. Шарков. – М.: Дашков и К, 2016. – 488 с.

89. Шилько В.Г. Влияние гендерных различий на показатели стрессоустойчивости студентов-волейболистов / В.Г. Шилько, Е.С. Потовская, Т.А. Шилько, О.Н. Крупицкая // Теория и практика физической культуры. – М.: НИЦ «ТИПФКИС», 2017. – № 4. – С. 91-92.

90. Шишков С.В. Характеристика уровня физической подготовленности сборной команды по волейболу ВолГГМУ Шишков С.В. // Методика обучения и воспитания и практика 2017/2018 учебного года: сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Центр развития научного сотрудничества, 2018. – С. 97-102.

91. Яковлев Д.С. Значение взрывной силы при вертикальном прыжке военнослужащих в волейболе / Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров, Е.В. Половников / Вестник современных исследований. – Омск: ИП Соловьев В.А., 2018. – №11.5 (26). – С. 236-237.

92. Яковлев Д.С. Психологическая разгрузка военнослужащих средствами волейбола / Яковлев Д.С., Сидоров А.В., Половников Е.В. В сборнике международной научно-практической конференции: Методы и механизмы реализации компетентостного подхода в психологии и педагогике конференции, 2017. С. 176.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие

Цель: Формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

Задачи:

- 1 Формирование групповой сплоченности
- 2 Развитие творческих способностей
- 3 Обучение принятию групповых решений

Время занятия: 1 час 30 минут.

План тренинга

1. Знакомство участников с целями и задачами тренинга (2 мин)
2. Групповые нормы (7 мин)
3. Упражнение “Возьми салфеток” (15 мин)
4. Упражнение “Совместный счет” (10 мин)
5. Упражнение “Квадрат” (10 мин)
6. Упражнение “Путаница” (10 мин)
7. Рефлексия (5 мин)

Ход занятия

1. Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга
2. Принятие групповых норм
3. Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников. Говорить максимально искренне. Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу. В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

Упражнение “Возьми салфеток” Цель: выявление представлений слушателей о себе. Оборудование: пачка салфеток. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: “На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток”. После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Упражнение “Совместный счет” Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до сколько, удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Упражнение “Квадрат” Цель: прочувствовать каждого участника группы. Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после

того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее? Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

Упражнение “Путаница” Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие. Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “друга по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Рефлексия Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Упражнения по совершенствованию навыков общения

1. Умение определить смысл жестов.

Схема последовательных действий для освоения приема общения:

1. Мысленное «проигрывание» ситуации применения конкретного способа общения (ролевые игры, наблюдение за реальными ситуациями общения людей, просмотр кинофильмов, спектаклей, чтения книг).

2. Самостоятельное выполнение приема общения в реальных ситуациях, обязательно ориентируясь на "обратную связь" (опрос собеседника или анализ собственного поведения).

3. Творческое самостоятельное выполнение приема. Опираясь на стандартные известные способы общения, придумать что то свое, оригинальное.

Упражнения для развития навыков наблюдения за поведением собеседника в общении.

1) Постарайтесь угадать содержание разговора двух людей только по невербальным признакам (наблюдая на расстоянии, когда разговор не слышен; просмотр видеосюжета или телепередачи с выключенным звуком; просмотр видеосюжета или фрагмента фильма на незнакомом языке а т.п. Попробуйте, по крайней мере, ответить на вопросы: каковы отношения между этими людьми? кто в этой ситуации хозяин положения? кто заинтересован в продолжении контакта? давно ли собеседники знакомы- и какова динамика их взаимоотношений? и т.д. Идеально, если вы сможете затем получить "обратную связь" по поводу сделанных предположений.

2) Попробуйте с кем-нибудь из своих товарищей провести обсуждение какой-либо темы в условиях "запрета на жесты". Займите фиксированную позу (скажем, сидя на кресле, руки на коленях) и не меняйте ее в течение заданного времени. Затем снимите "запрет". Обменяйтесь впечатлениями. Продолжайте беседу в нормальном режиме. Опросите кого-нибудь из наблюдателей, какие изменения в характере общения они зафиксировали.

3) В ходе разговора с каким-либо человеком поддерживать максимальный "глазной контакт", не отводя взгляда от его лица на протяжении определенного времени. Проанализируйте свои ощущения. С какими трудностями вы столкнулись? Как реагировал на вас собеседник? Было ли что-то необычное в вашем общении в эти моменты?

4) Пусть один из участников группы попытается изобразить какое-либо психическое состояние (удрученность, тревога, гнев, растерянность, нетерпеливое ожидание и т.п.). Остальные должны угадать задуманное. Насколько точно передано состояние? Что удалось узнать? Как нужно изменить невербальное поведение, чтобы угадывание было более точным? Что нового вы узнали о невербальных признаках определенного эмоционального состояния?

Упражнения для навыков поддержки, подбадривания.

1). Вы должны обменяться высказываниями, которые начинаются так: "Мне в тебе очень нравится ..." и далее приводите какую-либо привлекательную особенность личности собеседника, его достижение и т.д. Затем "ход" передается другому участнику. Таким образом постарайтесь обменяться определенным количеством "поглаживаний" (скажем - 8-10). Обсудите результаты. Трудно ли было находить похвалы в адрес собеседника? узнали ли вы друг о друге что-нибудь новое? "попали" ли в точку? как вы стали относиться друг к другу после этого эксперимента?

2) В группе, попробуйте придумать воображаемый подарок или приятный сюрприз для каждого из участников (по очереди). Выберите нечто, наиболее значимое, приятное оригинальное для каждого. Затем выслушайте мнение "одаренного": насколько ему нравится подарок, кто из присутствующих предложил наилучший вариант и т.п. Что нового вы узнали друг о друге? какой подарок, на ваш взгляд, наиболее приятен для человека? как вы сформулировали основные правила для выбора подарка?

3) Придумайте оригинальное поздравление кому-либо с торжественной датой, в день свадьбы, по поводу рождения ребенка, праздника и т.п. Напишите открытку, выскажите поздравления устно и т.п. Главное - постарайтесь придумать что-то неординарное, что запомнилось бы, выделилось среди других поздравлений. Обратите внимание на сигналы "обратной связи". Трудно ли было это сделать? в чем основные трудности? что нужно знать о человеке, чтобы придумать что-то интересное в качестве поздравления?

Упражнения по отработке приемов понимающего общения

1). Понаблюдать за поведением других людей в ситуациях выслушивания, обращая внимание на возникающие "барьеры общения" и различные признаки (вербальные и невербальные) слабо развитого умения слушать. Обсудить полученные результаты: манеру вести себя в ситуации выслушивания, обращая внимание на недостатки.

2.) Проанализируйте различные ситуации выслушивания. Лучше всего использовать видеозапись беседы между двумя людьми. Обратите внимание на признаки "плохого слушания": - мало глазного контакта; - незаинтересованная поза; - мало промежутков молчания; - стремление "подгонять" (быстрые кивки головой, завершение фраз за собеседника, "Да-да, все понятно" и т.п.); - монологи; - слушающий в момент слушания не меняет выражения лица; - одновременно делает что-то еще, "ерзает" и т.п. Если есть возможность, просмотрите видеозапись своей беседы с кем-нибудь. Какие признаки "плохого слушания" вы заметили? знали ли вы о них раньше?

3) Проведите с кем-нибудь из товарищей упражнение на "принудительное слушание". Ваша задача - перед своим высказыванием обязательно в точности повторить высказывание партнера. Фиксируйте ошибки. Сколько раз вы не смогли точно воспроизвести фразу собеседника? почему? Проанализируйте результаты.

Оценка психологического климата в команде (И.В. Манжелей)

Как вы оцениваете психологический климат в Вашей команде? Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в команде. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поместите знак «х», тем более выражен этот признак в вашей команде.

	Баллы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
дружелюбие									враждебность
согласие									несогласие
удовлетворённость									неудовлетворённость
увлечённость									равнодушие
продуктивность									непродуктивность
теплота									холодность
согласованность									несогласованность
доброжелательность									недоброжелательность
занимательность									скука
успешность									безуспешность