

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Ларина О.В.

к.п.н., доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Институт физической культуры и спорта  
e-mail: [larrina.ov@gmail.com](mailto:larrina.ov@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье представлены психологические методы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, направленные на определение способностей и раскрытия личностной готовности подростка к спортивной деятельности. Психологические методы исследования в спортивном отборе предназначены для изучения ряда свойств темперамента, имеющих презентацию в эмоциональной сфере и поведении спортсмена.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, спортивная деятельность, поведение, способности, потребность, подготовка, спортсмен.

## PSYCHOLOGICAL METHODS OF SPORTS SELECTION AND SPORTS ORIENTATION IN THE CHOSEN SPORT

Larina O.V.

**Abstract.** This article presents the psychological methods of sports selection and sports orientation in the chosen sport, aimed at determining the abilities and disclosure of personal readiness of adolescents for sports activities. Psychological research methods in sports selection are designed to study a number of temperament properties that have a presentation in the emotional sphere and behavior of the athlete.

**Key words:** sports selection, sports activity, behavior, abilities, need, training, athlete.

Нельзя достигнуть высоких спортивных результатов только за счет увеличения выполнения технических приемов и продолжительности учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Правильный отбор в секции по волейболу, а также учет возрастных особенностей детей являются залогом эффективной подготовки волейболистов. Актуальность исследования диктуется первоначальным отбором и грамотным комплектованием групп детей для занятий волейболом в детско-юношеские спортивные школы и секции, которые являются одними из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнении резерва команд более высокого класса игры [1, 2].

В связи с этим немаловажным для тренеров является изучение индивидуальных особенностей юных волейболистов и разработка целесообразной методики отбора детей в секции по волейболу.

Спорт высоких достижений на сегодняшний день достиг такого развития, когда дальнейший рост результатов невозможен без поиска новых методов и средств совершенствования процесса подготовки. Анализ научно-методической и специализированной литературы показал, что в последние годы удаляется, как правило, основное внимание физической, технико-тактической, психологической, соревновательной подготовке волейболистов. Работ, касающихся отбора в секцию по волейболу крайне мало. Большинство из них потеряло свою актуальность и относятся к прошлым десятилетиям. Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики отбора в секцию по волейболу детей 10-11 лет [3].

Главной из них является проблема правильного, качественного отбора детей в волейболе на начальном этапе спортивной специализации. Для достижения высоких спортивных результатов в волейболе необходимо проявление у спортсмена с ранних этапов подготовки устойчивого интереса к тренировкам, развитие волевых качеств, трудолюбия, спортивного упорства и способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности игры, уровня развития характерных для нее навыков, умений и знаний. Нельзя достигнуть высоких спортивных результатов только за счет увеличения выполнения технических приемов и продолжительности учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Правильный отбор в секции по волейболу, а также учет возрастных особенностей детей являются залогом эффективной подготовки волейболистов [4].

Разработка методики отбора детей в секцию по волейболу на основе системы контрольных испытаний, программы наблюдения и прогнозирования роста являлась одной из задач педагогического исследования. Для решения данной задачи была разработана программа, состоящая из контрольных упражнений на оценку физической и технической подготовленности волейболисток, а также психологического теста (опросника по В.М. Русалову), который ориентирован на определение способностей у каждого занимающегося и раскрытии у них личностной готовности к спорту.

В процессе исследования из 20 волейболисток 10-12 лет, тренирующихся на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, были сформированы группы испытуемых. В экспериментальную группу вошли девочки, которые по результатам предварительного тестирования показали лучшие результаты по сравнению со сверстницами из контрольной группы. Результаты педагогического эксперимента показали, что юные волейболистки экспериментальной группы, которые изначально имели более высокие результаты в тестировании, сохранили эти показатели в конце исследования. В исследовании, помимо спортивных тестов, мы использовали психологические тесты. Поскольку только после всестороннего изучения деятельности волейболисток тренер может рационально решать вопросы о выборе средств волейбола для занятий в спортивной секции. Он не должен делать поспешных выводов о технических и игровых способностях детей, так как не у всех детей на раннем этапе подготовки они проявляются в полной мере. Тренер должен использовать в своей практике психологические тесты, которые ориентированы на определение способностей у каждого занимающегося и раскрытии у них личностной готовности к спорту.

В первой шкале «Предметная энергичность» у 50% респондентов был отмечен высокий уровень предметной энергичности. Эти спортсменки имеют высокую потребность в освоении предметного мира, у них высокая жажда деятельности, проявляющаяся в стремлении к умственному и физическому труду. Низкая предметная энергичность отмечена у 20% волейболисток. Эти спортсменки отличались пассивностью, нежеланием к умственной работе, низким вовлечением в процесс деятельности, в том числе тренировочной и игровой.

По шкале «Социальная энергичность» 60% опрошенных показали высокий результат. Эти дети обладали высокой коммуникативной энергичностью, потребностью в социальных контактах, они выделялись жаждой к познанию и освоению социальных форм деятельности. Волейболистки, которые показали высокий уровень социальной энергичности, выделялись на фоне

остальных стремлением к лидерству, своей общительностью и стремлением занять высокий ранг. Такие дети познают мир посредством общения. У 20% респондентов выявлен низкий уровень социальной энергичности. Эти дети отличаются низкой потребностью в социальных контактах, они стараются отстраниться от социально-активных форм поведения. Это замкнутые и социально пассивные дети.

По третьей шкале опроса ОСТ «Пластичность» у половины респондентов выявлен высокий уровень результата. Такие дети обладают способностью легко переключаться с одного вида деятельности на другой, им характерна быстрота перехода с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой. Волейболистки, у которых выявлен высокий уровень пластичности, способны разнообразить формы предметной деятельности. В свою очередь, низкий уровень пластичности характеризуется склонностью к монотонной работе, эти дети боятся и избегают различных форм поведения, им присущи консервативные формы деятельности. По результатам опроса низким уровнем пластичности обладают 20% волейболисток экспериментальной группы.

По шкале «Социальная пластичность» 40% опрошенных показали высокий результат. Такие дети обладают широким набором коммуникативных программ, они с легкостью, на автоматическом уровне способны включаться в социальные связи, социальные контакты. Также они легко переключаются в коммуникативном процессе. Их поведению присуща коммуникативная импульсивность. Те волейболистки, которые показали низкий уровень социальной пластичности, а их по результатам опроса 30%, имеют трудности в выборе средств социального взаимодействия, они обладают низкими показателями готовности к вступлению в социальные контакты, они в большей мере стремятся сохранить монотонные контакты.

Пятая шкала опросника отвечает за темп или скорость. В данную шкалу входят вопросы относительно быстроты моторно-двигательных актов во время выполнения предметной деятельности. 60% волейболисток показали высокие

результаты опроса. Эти спортсменки имеют так называемый высокий темп поведения, высокую скорость выполнения операций при реализации предметной деятельности. Их поведению присущи моторно-двигательная быстрота и высокая психическая скорость при реализации конкретных задач. В свою очередь низким уровнем быстроты моторно-двигательных актов во время выполнения предметной деятельности обладают 20% опрошенных волейболисток. Эти дети отличаются замедленными действиями, низкой скоростью моторно-двигательных операций.

В шкалу «Социальный темп» входят вопросы на определение уровня скоростных способностей речедвигательных актов в процессе общения. У 40% спортсменок экспериментальной группы был выявлен высокий уровень результата. Эти дети обладают высокой речедвигательной быстротой, то есть они не только быстро говорят, но и имеют высокую скорость и возможности артикуляционного аппарата. 30% детей имели низкий уровень по шкале «Социальный темп». Для таких спортсменок была характерна слабо развитая речедвигательная система, они обладали медленной вербализацией и речевой медлительностью.

В следующую шкалу входили вопросы относительно оценки эмоциональности, чувствительности, в том числе к неудачам в работе (спортивной деятельности) индивидов. У 50% респондентов был выявлен высокий уровень показателя. Эти волейболистки обладали высокой чувствительностью при расхождении между запланированным и ожидаемым, задуманным и результатами реальной действительности. Дети с высокими показателями по шкале «Эмоциональность» были неуверенными, тревожными, имели беспокойство по поводу работы, были крайне чувствительны к неудачам в спортивной деятельности в том числе. Низкое значение было зафиксировано у 20% опрошенных. Эти дети имели так называемое низкое эмоциональное реагирование в неудачных ситуациях, они намного менее чувствительны к неудачам в деятельности. Эти волейболистки спокойны и уверены в себе.

В свою очередь в шкалу «Социальная эмоциональность» входят вопросы

относительно эмоциональной чувствительности индивида в коммуникации. 40% волейболисток показали высокий результат. Эти дети обладали высокой эмоциональностью в общении и высокой чувствительностью к неудачам в коммуникативной сфере. У 30% был выявлен низкий показатель социальной эмоциональности. Эти волейболистки обладали крайне низкой чувствительностью к оценке окружающих, они всегда обладали уверенностью в себе при коммуникации.

В заключительную девятую контрольную шкалу «К» или социальной желательности ответов входили вопросы относительно откровенности и искренности высказываний. Высокий уровень результата был показан у 20% опрошенных. Эти детям была присуща неадекватная оценка своего поведения, они стремились выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. А вот низкий уровень по контрольной шкале говорит об обратном. Эти дети обладают адекватным восприятием своего поведения. Такой результат показали 40% респондентов.

Таким образом, юные волейболистки экспериментальной группы, которые на начало эксперимента обладали более высокими показателями в тестированиях по сравнению с представительницами контрольной группы, в конце работы сохранили это преимущество. Помимо этого, волейболистки экспериментальной группы обладали более устойчивым интересом к занятиям, они были гораздо трудолюбивее. В свою очередь, спортсменки контрольной группы имели менее устойчивое желание заниматься волейболом, в основном это желание было стихийным.

Полученные данные дополняют систему знаний об организации и содержании отбора в волейболе, что позволяет скорректировать ее систему и подобрать наиболее оптимальные критерии для комплектования групп. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных критериев для отбора наиболее перспективных детей на начальном этапе, что в свою очередь является предпосылкой успешной подготовки волейболисток высокого класса.

**Библиографический список:**

1. Ларина О.В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов. Изд-во «Саратовский источник». 2016. С. 37-41.
2. Ларина О.В. Процесс формирования эмоционально-волевой подготовки гимнасток // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования Саратов. Изд-во «Саратовский источник». 2016. С. 41-45.
3. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 216-221.
4. Павленкович С.С., Беспалова Т.А., Токаева Л.К., Смышляева И.В. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 2. С. 110-116.