

10. Ulanova, N.N. (2016), “The problem of studying the attitude to health among medical workers”, *Topical issues of health psychology and psychosomatics*, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Makhachkala, pp. 130–132.

11. Filonenko, V.I. and Kienko, T.S. (2019), “Social values and health-saving problems of students”, *Power*, Vol. 27, No. 2, pp. 164–170.

12. Juczynski, Z. et al. (2006), “Health-Related Quality of Life: Theory and Measurement”, *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica*, Vol. 10, pp. 3–15.

**Контактная информация:** e.v.mazankina@samsmu.ru

*Статья поступила в редакцию 25.08.2023*

**УДК 159.9.072:796.325**

### **К ВОПРОСУ О КОГНИТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ РЕСУРСЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

*Кристина Александровна Мануйло, магистрант, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Всероссийский государственный университет юстиции, Москва; Галина Владимировна Сытник, кандидат психологических наук, заведующий сектором, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Ольга Владимировна Горшкова, тренер высшей категории, Спортивная школа олимпийского резерва № 2 Невского района, Санкт-Петербург, педагог дополнительного образования, Школа № 26 Невского района, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье акцентируется внимание на том, что успешное выступление волейболистов на ответственных соревнованиях напрямую зависит от когнитивно-психологического ресурса спортсмена. В статье подчеркивается важность формирования психологических компетенций у волейболистов с помощью инновационных психотехнологий, в частности, внедрения в учебно-тренировочный процесс программы социально-психологического тренинга.

**Ключевые слова:** спорт, волейбол, квалифицированные спортсмены, психолого-педагогическое сопровождение, спортивный резерв, когнитивно-психологический ресурс, психодиагностика, инновационные психотехнологии, психотест

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p426-428**

### **TO THE QUESTION OF THE COGNITIVE AND PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS AGED 14-15**

*Kristina Alexandrovna Manuylo, master student, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, All-Russian State University of Justice, Moscow; Galina Vladimirovna Sytnik, candidate of psychological sciences, head of sector, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Olga Vladimirovna Gorshkova, coach of the highest category, Olympic Reserve Sports School No. 2 of Nevsky district, St. Petersburg, teacher of additional education, Secondary school No. 26 of Nevsky district, St. Petersburg*

#### **Abstract**

The article focuses on the fact that the successful performance of volleyball players in responsible competitions directly depends on the cognitive and psychological resource of the athlete. The article emphasizes the importance of the formation of psychological competencies among volleyball players with the help of innovative psychotechnologies, in particular, the introduction of a socio-psychological training program into the educational and training process.

**Keywords:** sports, volleyball, psychological and pedagogical support, sports reserve, cognitive and psychological resource, psychodiagnostics, innovative psychotechnologies, psychotest

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – особый вид спорта, который связан как с физическими, так и с умственными нагрузками. В процессе игры и упражнений спортсмен-волейболист задействует все виды мышц скелетной мускулатуры (в процессе подачи, ударов, прыжков, перемещений, паса), глазодвигательные мышцы, ручную моторику, идеомоторику.

Для осуществления полноценной подачи, удара волейболисту требуется высокий уровень концентрации внимания, выносливости, сосредоточенности, функционирования всех систем организма. Во время тренировочной и соревновательной деятельности спортсмен должен максимально использовать свои высшие психические функции: мышление (пространственное и логическое), память (зрительную, моторную, слуховую), речь, восприятие, переработку информации, скорость принятия решений. Также важны характеристики личности: развитая воля, способность преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессах, устойчивость к нагрузкам (как физическим, так и психическим). Поэтому очень важно учитывать на этапе подготовки спортивного резерва не только техническую, физическую, тактическую подготовку, но и психологическую [1].

Успешное выступление волейболистов на ответственных соревнованиях напрямую зависит от когнитивно-психологического ресурса спортсмена. Следовательно, очень важно своевременно проводить психодиагностику и формировать необходимые психологические компетенции у волейболистов [3].

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование проводилось в 2022-2023 гг с 20-ю спортсменами 14-15 лет отделения волейбол (девушки) ГБУ СШОР №2 Невского района г. Санкт-Петербурга.

В начале учебно-тренировочного года с волейболистками был проведен опрос на выявление психологических знаний, связанных с различными этапами тренировочной и соревновательной деятельности, а также проведены психофизиологические и психологические тесты с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций на компьютерном комплексе «НС-Психотест» [1].

В ходе исследования волейболистов на компьютерном комплексе «НС-Психотест» использовались следующие методики:

1. Теппинг-тест для определения свойств и характеристики нервной системы по психомоторным показателям.

2. Методика регистрации зрительно-моторной реакции (ПЗМР), которая позволяет оценить интегральные характеристики центральной нервной системы спортсмена, а также выделить значимые в волейболе количественные характеристики:

- а) скорость сенсомоторной реакции;
- б) функциональный уровень системы.

3. Метод тестирования реакции на движущийся объект, в результате которого диагностируется степень сбалансированности процессов возбуждения и торможения;

4. Проективная методика – тест Люшера, позволяющая измерить субъективное состояние и дать профессиональные рекомендации, как избежать психологического кризиса и стресса;

5. Методика «Таблицы Шульте», предназначенная диагностировать темпы сенсорных реакций, свойств распределения и концентрации внимания спортсменов;

6. Методика САН, предназначенная для диагностики эмоциональных состояний, в результате которой выявляются при биполярной самооценке спортсменом выраженности своих состояний, сгруппированных по 3 категориям: самочувствие, активность, настроение [1, 5].

В результате полученных эмпирических данных выяснилось, что у волейболисток ограниченный объем знаний и умений в области управления своим эмоциональным состоянием, в связи с чем встал вопрос об обучении спортсменок инновационным психотехнологиям с помощью инкорпорирования в учебно-тренирующий процесс программы социально-психологического тренинга (СПТ), направленной на обучение конструктивному поведению волейболисток в различных спортивных кризисных ситуациях [2].

#### ВЫВОДЫ

В связи с вышеизложенным и опытом психолого-педагогического сопровождения в системе подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов, в разработанную и апробированную программу СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсменов» для формирования психологических компетенций и алгоритма успешной спортивной деятельности волейболисток необходимо включить упражнения «Круг субличностей», «Диалог субличностей», «Психодрама субличностей», которые помогают разобраться в своём внутреннем «Я», а также усилить «Я», обучить приемам саморегуляции и идеомоторной тренировки для управления своим эмоциональным состоянием [3, 4].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексный контроль функционального состояния спортсменов : методические рекомендации / В.С. Куликов, Д.С. Мельников, Г.В. Сытник [и др.]. – Москва : Сам Полиграфист, 2023. – 92 с.
2. Опыт проведения и оценка эффективности социально-психологического тренинга в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.В. Андреев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 555–558.
3. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.В. Андреев, И.А. Воронов. – Москва : АГСПА, 2022. – 216 с.
4. Психология преодоления в спорте / В.В. Андреев, В.В. Андреев, Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази. – Москва : Сам Полиграфист, 2022. – 304 с.
5. Сытник Г.В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г.В. Сытник, А.А. Сытник // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : сборник статей и тезисов докладов XI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2022. – С. 154–159.

#### REFERENCES

1. Kulikov, V.S., Melnikov, D.S., Sytnik G.V. et. al. (2023), *Comprehensive control of the functional state of athletes*, methodological recommendations, Sam Polygraphist, Moscow.
2. Sytnik, G.V., Ashkinazi, S.M. and Andreev, V.V. (2022), “The experience of conducting and evaluating the effectiveness of socio-psychological training in the system of training highly qualified athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 9 (211), pp. 555–558.
3. Sytnik, G.V., Ashkinazi, S.M., Andreev, V.V. and Voronov, I.A. (2022), *Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations*, AGSPA Publishing Center, St. Petersburg.
4. Andreev, V.V., Andreev, V.V., Sytnik, G.V. and Ashkinazi, S.M. (2022), *Psychology of overcoming in sports*, Sam Polygraphist, Moscow.
5. Sytnik, G.V. and Sytnik, A.A. (2022), “On the issue of the psychological health of athletes within the framework of national projects of improving the nation”, *Transformation of economics and management: new challenges and prospects*, collection of articles and abstracts of the XI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, pp. 154–159.

**Контактная информация:** galya2828@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 31.07.2023*