

**Министерство образования и науки
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания**

**Средства и методы психорегуляции в практике подготовки
судей по волейболу**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Раененко Александр Николаевич,
студент группы
заочного отделения

дата А.Н. Раененко

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Константинов Василий Васильевич
кандидат педагогических наук,
профессор кафедры теоретических
основ физического воспитания

дата

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Основы подготовки судей по волейболу	7
1.1. Организация, структура и отбор как средство повышения качества подготовки судей по волейболу	7
1.2. Этапы подготовки как процесс профессионального становления судей по волейболу	14
Глава 2. Психофизиологическая характеристика судей по волейболу	18
2.1. Психофизиологические и квалификационные качества	18
2.2. Функциональные состояния судьи в процессе соревнований	24
2.3. Влияние возрастных особенностей на деятельность судьи	27
Глава 3. Средства и методы психорегуляции	30
3.1. Средства психорегуляции	31
3.2. Методы психорегуляции	42
3.3. Применение средств и методов психорегуляции и их эффективность в процессе подготовки судей по волейболу	46
Заключение	50
Библиографический список	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Соревновательный процесс и судейство соединяют в себе комплексное развитие личности, гуманизм, этическую направленность, что особо значимо для современного общества. Достижения в спорте, реализуясь судейством, произвели революцию в массовом сознании, в мировоззрении человека во всём мире, привели к признанию ценностей спорта у всего человечества. Развитие спорта стало большим достижением общества. Спорт формирует характер и волю, он выступает важнейшим фактором воспитания человека с большой энергией и волей к победе [1,10,20,23,29].

Спортивное судейство предъявляет к человеку специфичные требования, определяющие у него ряд специальных личностно-деловых качеств [12,15]. Сегодня почти каждый волейбольный судья – это человек, освоивший к основной профессии профессию «судьи», и, как правило, самостоятельно, а значит, не имея специальной профессиональной подготовки. Игра волейбол и ее судейство это единое целое, где изменение одного влечет изменение другого. Игровой волейбольный процесс протекает в различных условиях, под воздействием различных факторов, что, безусловно, влияет на судей и на их своевременное и безошибочное фиксирование ошибок, обусловленных правилами. Отсюда видно, что от деятельности судьи напрямую зависит качество игры, а значит и развитие волейбола. Сегодня востребованы высококвалифицированные профессионально подготовленные судьи, чье обучение охватывает психологические, физические, педагогические, квалификационные и другие аспекты личности судьи [24].

Волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. В полной мере это относится и к судьям по волейболу.

Проблема исследования заключается в повышении нагрузок и увеличении психической напряженности судей, что требует более радикальных методов регуляции их состояния [13].

Саморегуляция – это осознанный системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, которая непосредственно реализует достижение принимаемых целей. Очевидно, что роль и место психической саморегуляции в жизни человека велики, ведь практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. От степени совершенства саморегуляции зависит успешность, надежность и конечный исход произвольной активности [21].

Большое значение при обучении саморегуляции имеют такие факторы, как специфика вида спорта, возраст, квалификация обучающихся, опыт и личность специалиста, проводящего занятия. Специалист, в соответствие собственному стилю, характеру мышления и речи, подбирает наиболее подходящий вариант воздействия, для работы с определенной группой обучающихся [2].

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям. Психофизическая тренировка дает возможность судье не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, для уравнивания нервных процессов. Данный вид тренировки основан на активной мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма и направлен на гармоничное развитие личности [14].

Психофизическую тренировку можно проводить практически в любых условиях, она предназначена для психопрофилактической помощи судьям и состоит из двух частей: первая - предназначена для успокоения психической

сферы и восстановления сил; вторая - для мобилизации потенциальных сил организма на соревновательную борьбу [14,21].

Вышеизложенные факты, раскрывают положительное влияние на процессы психической и физической работоспособности, а также возможность регулирования эмоционального состояния и эффективность использования резервов организма, указывают на актуальность избранной темы и необходимость обращения к вопросу обоснования средств и методов психорегуляции для судей по волейболу с учетом специфики игры [19].

Объект исследования - процесс подготовки судей по волейболу.

Предмет исследования - средства и методы психорегуляции.

Цель исследования – определить эффективность воздействия психорегуляции на качество подготовки судей по волейболу.

Задачи исследования-

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Обосновать необходимые средства и методы психорегуляции судей по волейболу с учетом специфики игры.
3. Определить эффективность воздействия психорегуляции в практике судейства волейбола.

Для достижения цели и решения задач исследования были использованы следующие **методы исследования**:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Метод опроса – беседа.
3. Педагогическое наблюдение.

Метод теоретического анализа литературных источников использовался с целью определения состояния исследуемой проблемы. Для этого изучались авторефераты, диссертации, статьи, учебники и учебные пособия. Нами анализировалась научно-методическая литература по педагогике, психологии, теории и практике физической культуры и спорта, проблемам судейства, профессиональной пригодности и спортивного отбора.

В нашей работе был использован метод опроса – беседа. Беседы проводились с судьями всероссийской категории (судьями суперлиги), судьями международной категории, с инспекторами матчей, с целью определения требований к личности судьи по волейболу и выявления используемых ими средств и методов психорегуляции в процессе судейства.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях за поведением и действиями судей по волейболу. В ходе педагогических наблюдений фиксировались и анализировались: действия судей, их поведение при принятии решений в спорных игровых моментах; взаимоотношения между судьей и игроками, судьей и тренерами; реакция игроков и тренеров на ошибки судейства и др.

ГЛАВА 1. Основы подготовки судей по волейболу

1.1. Организация, структура и отбор как средство повышения качества подготовки судей по волейболу

Организация целенаправленной подготовки судей по волейболу возможна лишь в соответствии с предъявляемыми к ним требованиями, что позволяет выработать оптимальную структуру процесса их подготовки [12].

Роль судьи в деятельности спортсменов приводит к требованию уделения особого внимания их подготовки, что гарантирует качество судейства. Однако приходится констатировать, что разработка данного вопроса на теоретическом и методическом уровне отсутствует. В настоящее время для обеспечения образовательной и профессиональной подготовки судей используются только семинарские занятия. В целом профессиональное становление судей осуществляется лишь в процессе участия в судействе, а значит путем проб и ошибок. Конечно, этот вопрос освещается некоторыми авторами в учебных пособиях и других публикациях, но это не решает всей проблемы, и носит не обязательный, а рекомендательный характер [13].

Многие годы в нашей стране создавалась система подготовки спортсменов-профессионалов по ступеням мастерства: детские спортшколы, спортинтернаты, школы олимпийского резерва, команды мастеров, сборные команды. Одновременно выстраивалась подобная система подготовки спортивных судей. Централизованная подготовка судей предусматривалась уже в ДЮСШ. Так в программах школ спортивного мастерства записано, что многолетняя подготовка волейболистов предусматривает подготовку судей, и отмечена необходимость десятилетней подготовки для достижения высокой квалификации судьи. Поэтому их подготовка в более молодом возрасте имеет лучшие возможности для достижения успеха.

В современной литературе существует идея комплексной подготовки судей, включающая в себя как методику подготовки судейству, так и

психолого-педагогическую, морально-этическую, медико-биологическую и физическую подготовку судей. Для подготовки судьи высшей квалификации необходима система педагогических приемов. Так, по мнению Н.Ф. Сингиной (2004), такая система должна включать следующие разделы:

1) *профессиональная ориентация* – помощь в выборе профессии путем профессионального просвещения, консультации, коррекции профессиональных планов;

2) *профессиональный отбор* – определение степени пригодности человека к определенному виду деятельности путем сопоставления его индивидуальных способностей требованиям профессии;

3) *профессиональная подготовка* – обоснованные рекомендации к программам, методикам, и средствам обучения и тренировки, а также к объективным методам и критериям оценки уровня профессиональной пригодности;

4) *профессиональная адаптация* – разработка средств, методов и критериев оценки особенностей приспособления субъекта к содержанию и условиям конкретной деятельности, а также обоснование рекомендаций по ускорению этого процесса;

5) *профессиональная аттестация* – периодическая оценка профессиональной квалификации для определения соответствия занимаемой должности и обоснования рекомендаций по должностным назначениям, перемещениям, а также направления на переподготовку.

Традиционно система подготовки судей по волейболу осуществляется в вузах физической культуры в рамках специализации «Волейбол». Подготовка в спортшколах и спортклубах практически отсутствует. Поэтому вопрос подготовки судейских кадров весьма актуален.

Авторы пособия «Волейбол в школе» В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, Л.Г. Меньшикова (1986), считают, что подготовку судей нужно начинать еще в школе. Детям 11-15 лет, прошедшим семинарскую подготовку, и имеющим

практику судейства не менее трех игр, присваивается звание «Юный судья по спорту». Получившие это звание имеют право судить все спортивные соревнования школьников, даже на республиканском уровне. По достижении 15-летнего возраста, имея звание «Юный судья по спорту», выполнив необходимые требования, должна присваиваться следующая категория «Судья по спорту».

Хорошая организация и четкое проведение соревнований это результат систематической работы с судьями (семинары, включающие теоретические и практические занятия, встречи с опытными судьями, посещение крупных соревнований, а также судейская практика на районных и городских соревнованиях). Задача семинара – четкое понимание правил судьями, разъяснение отдельных неясных пунктов, предостережение от возможных ошибок в судейской практике. На теоретических занятиях уделяется особое внимание юным судьям изучению оформления технических отчетов матча, где изучаются технические отчеты квалифицированных судей, затем юные судьи учатся сами заносить состав команд в протокол, учатся ведению счета и занесению расстановок, замен, все это происходит во время игры. На практических занятиях создаются ситуации, которые требуют определенных действий судей, секретаря, а впоследствии разбираются отчеты и качество судейства каждого [7,10,16].

Деятельность судьи заключается не только в знании правил игры, но и в умении применить эти знания на практике. Для этого судья должен обладать определенными функциями. Так Е.Н. Чернышева и А.Н. Лапшин (1999) к судейским функциям относят:

- знания (правил соревнований, обязанностей судей, оформление документации, обеспечение технической и медицинской помощи);
- умения (выполнять обязанности судей, соблюдать график соревнований, вести документацию, решать организационные вопросы в техническом оснащении мест работы судейской бригады).

Качественное освоение профессии судья обусловлено правильно проведенным профессиональным отбором. Понятие «профотбор» развивается по мере изменения представления общества о целях, задачах, методах и сущности профотбора.

Историки свидетельствуют о появлении некоторых элементов профотбора ещё в древние времена. Это была в основном диагностика знаний, умений и способностей. Так в Спарте была создана система воспитания воинов; в Риме успешно осуществлялась система отбора и обучения гладиаторов. Подобных данных множество, и все они указывают о раннем периоде возникновения элементов того, что сейчас называют профотбор [12,15].

По мнению А.А. Гужаловского (1986), З.И. Рябикиной (1993) отбор это длительный процесс, в котором невозможно моментально оценить спортивную пригодность человека. Они различают три стороны системы отбора: критерии, методы и ориентацию. Критерии это качественно-количественные характеристики специальных способностей. Среди методов распространены экспертиза (экспертные оценки), метод тестов и аппаратный метод. Ориентация выбора на вид деятельности.

Отбор – это процесс установления соответствия способностей человека и особенностей спортивной деятельности.

Профессиональный отбор это отбор индивидуумов, наиболее подходящих для определённого вида деятельности, обладающих определёнными качествами и способностями.

Профессиональный отбор в спорте различает два опорных понятия:

- выбор вида спортивной деятельности, т.е. ориентация индивидуума на занятия наиболее подходящим для него видом спортивной деятельности. Для этого понятия закреплён термин «спортивная ориентация» [4,5].

- выбор индивидуумов, наиболее подходящих для определённого вида спортивной деятельности. Для этого понятия целесообразен термин «спортивный отбор» [6].

Спортивный отбор включает в себя три периода: отбор в процессе начальной подготовки; отбор после этапа базовой подготовки; отбор на этапе подготовки выхода спортсмена на возраст высших спортивных достижений.

Уже в первом периоде спортивного отбора решаются такие задачи как: отбор, контроль и прогнозирование. Именно тогда отчётливо просматривается технология научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва [22].

Современный спортивный отбор – это многоэтапный процесс, на каждом этапе которого решаются свои специфические задачи. Данный процесс сопровождает всю многолетнюю подготовку будущих спортсменов. Спортивный отбор стремится связать воедино творческий расцвет личности и высшие спортивные достижения.

По мнению В.А. Кунянского (2007), для судей различной квалификации на протяжении их судейской деятельности должен действовать принцип конкурсного отбора, результатом которого станет перевод судьи из лиги в лигу. При этом подготовка резерва судей должна быть ориентирована на пополнение рядов судьями высших категорий. Ведь судьи высших категорий это судьи, работающие на региональных, всероссийских и международных соревнованиях. Он также считает, что процесс отбора по продолжительности равен спортивной жизни судьи, которую условно делит на три этапа: этап общего набора, этап целенаправленного отбора и этап отбора для конкретных соревнований.

Этап общего набора – этап определения пригодности к судейской деятельности. Длительность этапа 1-2 года, судьи проходят начальную подготовку в подготовительных группах. В ходе всего этапа рекомендуется вести пропаганду с целью повышения интереса к профессиональной судейской

деятельности. Данную агитацию можно вести на лекциях, с помощью наглядной информации, а также личным участием каждого желающего в судействе рядовых соревнований.

Этап целенаправленного отбора - этап определения перспективности в судейской деятельности. Судьям дается целый комплекс оценок ряда характеристик, которые связаны с успешностью обучения и реализацией способностей в конкретном соревновательном процессе. Диагностика на данном этапе не может быть кратковременной, тем более одноразовой. Весь диагностический комплекс состоит из педагогических наблюдений, испытаний по видам подготовленности (психофизиологических, медицинских, квалификационных и др.). На протяжении этапа рекомендуется проводить просмотры судейств каждого судьи, где можно визуально оценить устойчивое стремление судьи к совершенствованию и успешность овладения им судейской деятельностью. Также можно проводить беседы с судьями, в которых разъяснять и направлять их на профессиональный подход к судейской деятельности, что позволит сделать определенный вывод при окончательном отборе судей.

Этап отбора для конкретных соревнований – этап определения оптимальной подготовленности судей. Деятельность судьи начинается с нижних ступенек различных соревнований. Судья профессионально работает, продвигаясь вперед, он приобретает навык в судейской деятельности, результатом чего становится повышение судейской категории. На этом этапе проводится игровая ориентация судей, что позволяет судье занять свое место в профессиональном судейском корпусе. Здесь выявляется предрасположенность судей к эффективному выполнению разных судейских обязанностей: в качестве 1-2 судьи, судей на линии, работа секретарем, информатором.

На всех этапах рекомендуется применять методы экспертных оценок и тестирований, что определит уровень подготовки судьи и позволит вести наиболее оптимальную и системную работу по обеспечению необходимой

ротации судей по уровням соревнований, судейским амплуа, квалификации и возрастам. Итак, каждый этап отбора повышает эффективность судейской деятельности, что способствует достижению вершины судейского мастерства.

В.А. Кунянский (2007) считает, что отбор судей от кандидатов до квалифицированных профессионалов гарантирует пополнение судейского корпуса высококвалифицированными судьями по волейболу.

Спортивные соревнования стали брендом в цивилизованном мире. Правила соревнований существуют для регуляции специфических особенностей спортивных мероприятий. Системным подходом в спорте судьи расставляют акценты в реализации физической активности спортсменов, направленной на укрепление организма и достижение высоких результатов [18].

Правила соревнований - спортивная этика, которая содержит совокупность норм и правил поведения спортсмена, его отношение к другим спортсменам, тренерам, судьям и зрителям. Правила содержат общечеловеческие нормы нравственности, которые включают в себя уважение и почитание культурных традиций и этикета. Спортивная этика не приемлет обман, применение допинга, насилие, оскорбления, а также чрезмерную коммерциализацию и коррупцию. Этика в спорте устанавливает четкие и догматичные правила. Суть правил выражается в следующем:

- гарантия честных, равных, непредвзятых и организованных соревнований для всех спортсменов;
- гарантия безопасности спортсменов, зрителей, официальных лиц и обслуживающего персонала;
- забота об окружающей среде и природе;
- защита видов спорта от вносимых поспешных и необдуманных изменений;
- предотвращение недопустимого поведения (прием допинга, чрезмерная коммерциализация);

- защита организаторов соревнований от необоснованных претензий;
- увеличение популярности вида спорта, что способствует его развитию.

Соблюдение этих правил регулирует спортивный судья, ориентируя спортсменов на следующие моменты:

- безупречное владение информацией о правилах и нормах, принятых в данном виде спорта (нарушение этих правил ведет к конфликту).

- уважительное отношение к другим участникам соревнований, что проявляется в доброжелательном отношении к сопернику, в достойном отношении к результатам соревнований.

- уважительное отношение к самому соревнованию, в котором допустимо использование лишь честных и открытых способов борьбы.

- уважительное отношение к журналистам и болельщикам.

Итак, спортивный судья выступает координатором в организации процесса соревновательной деятельности. Очевидно, что он играет огромную роль в проведении соревнований.

1.2. Этапы подготовки как процесс профессионального становления судьи по волейболу

Подготовка судей по волейболу – это сложная динамическая система. Она включает в себя различные виды подготовки: теоретическую, техническую, практическую (в том числе игровую), психологическую, физическую, педагогическую, и другие виды подготовки. Необходимым условием при подготовке судей является развитие у них способностей к самоуправлению и самосовершенствованию. Для повышения качества и эффективности подготовки должна быть обеспечена ее круглогодичность, где нужно заранее предусмотреть те или иные изменения в требованиях к подготовленности судей. Здесь возможно использование периодизации, т.е. деление круглогодичной подготовки на этапы. Каждому этапу соответствует

определенная задача, решение которой способствует становлению квалификации судьи [25].

В процессе подготовки выделяют *четыре этапа*:

- 1) этап общей подготовки;
- 2) этап теоретической подготовки;
- 3) этап технической и практической подготовки;
- 4) этап соревновательной подготовки.

Этап общей подготовки характеризуется изучением материала по общим понятиям физической культуры и спорта, истории волейбола и судейства. Также изучаются теоретически и внедряются практически все аспекты требований физической, психологической и функциональной готовности судей, что способствует профессиональному становлению судьи.

Частные задачи этапа:

- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;
- развитие быстроты движений, присущих деятельности судьи, совершенствование умения и навыков выполнения этих движений без лишних напряжений;
- изучение и становление нормой для судьи здорового образа жизни, с целью повышения функциональных возможностей организма;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- повышение уровня знаний в теории и методике гигиены, психологического, врачебного контроля и самоконтроля.

Главная задача этапа – добиться высокой работоспособности организма в целом. На этом этапе уделяется особое внимание педагогическому совершенствованию судьи [25].

Этап теоретической подготовки характеризуется переходом от изучения теории и методике судейства к изучению «Правил соревнований по волейболу» и методике их применения на практике. На данном этапе для судьи

становится обязательным участие в судействе рядовых соревнований на любых судейских должностях, что способствует накоплению опыта в судействе и совершенствованию судейского мастерства.

Главная задача этапа – достижение высоких теоретических знаний в области правил соревнований, а также методических рекомендаций по их применению.

Этап технической и практической подготовки характеризуется целенаправленной практической подготовкой, а также необходимостью соответствия внешнего вида судьи (форма одежды, экипировка, судейские свистки, карточки) требованиям правил соревнований.

Частные задачи этапа:

- уяснение теоретических аспектов правил соревнований;
- совершенствование методики судейства;
- улучшение групповых взаимодействий в составе судейской бригады;
- совершенствование навыков судейской жестикуляции;
- работа над улучшением внешнего вида.

Главная задача этапа - моделирование деятельности судей в соревновательном процессе.

На данном этапе практическое судейство должно выполняться при условии участия судьи на разных судейских должностях. Причем время для конкретной судейской деятельности отводится значительное около 80-90%.

Этап соревновательной подготовки характеризуется участием судей на разных судейских должностях в конкретных календарных соревнованиях (от низовых коллективов до самого высокого ранга).

Главная задача этапа - повышение судейской квалификации (вплоть до присвоения соответствующей категории).

Данный этап зависит от принципов построения календаря игр, поэтому он не имеет единой внутренней структуры. По срокам этот этап может накладываться на другие. Здесь судья накапливает опыт и отрабатывает навыки

судейства, поддерживает свою спортивную форму, а также совершенствует контроль и самоконтроль своей судейской деятельности.

Особое внимание в процессе подготовки судей по волейболу нужно обратить на основные разделы курса подготовки, такие как:

- теория и методика обучения волейболу;
- теория и методика обучения судейству;
- теория и методика организации проведения соревнований по волейболу;
- спортивно-педагогическое совершенствование;
- медико-биологические и психологические особенности в волейболе;
- материально-техническое обеспечение в организации и проведении соревнований по волейболу.

В заключении можно отметить, что задачей спортивно-педагогических дисциплин является вооружение обучаемых знаниями, умениями и навыками основных средств физического воспитания и спорта в сочетании с теоретическими дисциплинами и будущей профессиональной деятельностью судьи [25].

Глава 2. Психофизиологическая характеристика судьи по волейболу

2.1. Психофизиологические и квалификационные качества судьи

Общепринятые требования к судьям. Для выполнения определенного вида деятельности необходимо наличие у человека ряда способностей. Наличие способностей определяет индивидуальность человека. В природе не существует усредненного человека, каждый человек индивидуален. И все-таки нужен некий стандарт, норма. В науке часто используют «идеализацию», т.е. пренебрежение некоторыми различиями ради сходства в главном – стремление к идеалу или стандарту. Основным требованием к судье можно назвать уровень его подготовленности близкий к идеалу с учетом индивидуальных особенностей.

Для судьи тоже возможно стремление к идеалу судьи, т.е. его деятельность должна соответствовать определенной норме, стандарту. Эта стандартная норма будет для судьи эталоном, позволяющим расширять и сужать границы индивидуальной нормы [25].

Индивидуальность судьи - это относительно замкнутая система, в которой именно замкнутость определяет ее собственное лицо. Эта система взаимодействует с внешней средой, что влияет на ее формирование и развитие, а также обеспечивают относительную защиту от внешних воздействий.

Наличие данной системы у судьи называется *конституцией судьи*. Схожие по конституции люди принадлежат одному типу. Особенности конституции заключаются в том, что она не дана раз и навсегда, а наоборот, она может меняться под влиянием обучения, привития прочных судейских навыков [25].

Деятельность спортивного судьи предполагает наличие у него определенных личностно-деловых качеств. По мнению А.Б. Курдюкова (2004), личностно-деловые качества современного судьи по волейболу можно представить в следующем порядке: образованный (высшее образование);

культурный; интеллигентный; добропорядочный; специалист в области волейбола.

Как видно первыми стоят качества, отражающие культурно образовательный облик личности, и только в конце специальная направленность подготовки. Этот факт можно связать с возникновением новых ценностных ориентиров в сложившихся социально-экономических условиях [26].

Психофизиологические и квалификационные качества судьи

Каждый судья обладает набором различных психофизиологических и квалификационных качеств [25].

Эти качества обеспечивают его функциональную деятельность в процессе соревнований. К ним относятся:

- физические качества личности судьи;
- психологические качества и свойства личности судьи;
- квалификационные качества личности судьи.

Физические качества обеспечивают эффективность выполнения судьей его судейских обязанностей на протяжении всего игрового дня или нескольких игровых дней. Физические качества условно подразделяют на *общие* и *специальные*. К общим относятся сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, которые значительно определяют всестороннее физическое развитие судьи. На базе этих качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для осуществления судейской деятельности: быстрота реакции, выносливость, ловкость в передвижениях и жестикуляции.

Способность судьи противодействовать усталости за счет мышечных усилий раскрывает понятие общей силы. Концентрация нервных процессов в регуляции деятельности мышечного аппарата, а также степень его утомления оказывают влияние на проявление мышечной силы. Характерной чертой развития силы является избирательное воздействие на отдельные мышечные группы. Для судей по волейболу это будут мышечные группы ног, поясничного

отдела спины, плечевого пояса и рук. Для развития быстроты движений характерны упражнения скоростно-силового характера.

Специальная быстрота у судей, проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигналы судей, на ошибку в игре);
- быстрота отдельных движений (жестикуляция);
- быстрота перемещений (максимально быстрое перемещение в игре для занятия нужного положения).

Общая выносливость – это, способность длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности, способность противостоять утомлению. Это качество особенно свойственно судьям по волейболу. Выделяют следующие виды утомления:

1. Умственное (мысленная переработка информации во время матча, когда судья принимает решение);
2. Сенсорное (утомление зрительного и других анализаторов влияет на судейство в целом);
3. Эмоциональное (длительность и напряженность матча, а также высокий ранг соревнований способствуют проявлению утомления);
4. Физическое (вызванное мышечной деятельностью).

Также выделяют основные факторы влияния на выносливость судей по волейболу, такие как:

- деятельность центральной нервной системы;
- функциональные возможности организма, обеспечивающие энергетический обмен;
- волевые качества, способные поддерживать высокую эффективность и длительность в работе судей;
- физическая подготовленность, уровень которой сказывается при продолжительности и напряженности матча.

Как правило, общая выносливость развивается продолжительным воздействием физических упражнений на организм судьи [25].

Психологические качества и свойства личности судей по волейболу являются важным условием в достижении высокой физической и специальной подготовленности, а также в успешном осуществлении судейской деятельности.

Волейбол предъявляет высокие требования к психике игроков и судей: к их ощущениям, восприятиям, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. В ходе матча судья выполняет множество действий, большинство из них основываются на зрительных восприятиях. Огромный поток информации в совокупности с множеством движущихся объектов (игроки, мяч, судьи, тренеры) требует быстрого и четкого выполнения определенных действий судьи. Эти действия происходят в условиях жесткого лимита времени, что требует максимальной скорости реагирования.

Волейболу свойственны неопределенность, нестандартность и разнообразие способов решения одной и той же задачи. Поэтому судья должен обладать зрительно-моторной координацией, тонким восприятием мышечно-двигательных ощущений, восприятием различных движений в пространстве и времени. Быстрые перемещения игроков, внезапные смены игровых ситуаций, большая скорость полета мяча предъявляют высокие требования к качеству судейства соревнований. Волейбол – динамичная игра, требующая напряженного и интенсивного внимания. Особенность внимания судьи заключается в переключении с одного объекта на другой, в быстром переходе от одной игровой ситуации к другой. Также предъявляются особые требования к распределению внимания судьи.

У волейбольных судей повышенный уровень тревожности, им свойственно повышенное чувство ответственности за любую ошибку, так как любая техническая ошибка приводит к проигрышу очка. Но повышенная тревожность совсем не означает слабости характера.

Присущие судьям по волейболу психологические качества и свойства личности подразделяют на:

- *общие* (ощущения, восприятия, воображение, внимание, память, мышление, эмоции и волевые качества);
- *специфические* (зрительное восприятие, восприятие к объекту поля зрения, информация от объектов при лимите времени, знания правил соревнований, мышление – анализ действий, концентрация – разнообразие игровых ситуаций, быстрота реакции – незамедлительное принятие решения на ошибку, эмоции – умение управлять ими, волевые – активная мобилизация и саморегуляция).

Особое внимание следует уделить памяти. Память для судьи является необходимой способностью, отвечающей за хранение и воспроизведение усвоенной информации. Головной мозг может мысленно восстанавливать в памяти события в образах, цифрах, действиях, а также даты, лица и др [18].

Подсознание человека содержит три источника информации. Первый включает все личные наблюдения и полученные знания; второй – все прогрессивное в спорте, судейской практике; третий – знания, используемые путем заимствования (например, наблюдение за деятельностью судей высших категорий) [33,34].

Выделяют следующие способы запоминания информации:

- *непроизвольное запоминание* это запоминание особо яркого эмоционального события, хотя цели запомнить его не было (например, судья обслуживал соревнования, на которых выступал спортсмен, ставший через пару лет чемпионом страны);
- *преднамеренное запоминание* это специальная техника, набор методов, позволяющий войти информации в долгосрочную память и быть востребованной в любой нужный момент (например, запись эпизодов судейства на видеокамеру);

- *механическое запоминание* это ввод информации в долгосрочную память путем многократных повторений (например, зубрежка нововведений в правила соревнований);

- *селективное запоминание* это введение в долгосрочную память только нужной информации с применением техники запоминания (например, на семинаре полезно записать на диктофон фрагменты техники судейства в волейболе).

В зависимости от способа запоминания информации изменяется и процесс работы по сохранению этой информации в памяти [3,34].

По мнению спортивного психолога Г.Д. Горбунова (1990), общая психологическая подготовка это процесс развития свойств личности путем систематического управления психическим состоянием. Система саморегулирования в условиях возрастающих физических и психических напряжений позволяет судье по волейболу успешно управлять собой, благодаря чему он может в полной мере раскрыть свою функциональную и интеллектуальную подготовленность.

Существуют различные системы психической саморегуляции, это всевозможные тренировки, аутогенные тренировки, психорегулирующие тренировки, и все они предназначены для снятия чрезмерного нервно-психического напряжения, для уравнивания нервных процессов, а также для мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма [8].

Квалификационные качества личности судьи носят специальный характер и обеспечивают успешное и качественное судейство. Приобретенный судейский опыт повышает квалификацию судьи и надежность его работы.

Выделяют следующие квалификационные качества:

- *общие* (знание техники и тактики игры, знание правил соревнований);
- *специфические* (знания, умения, навыки применения методики правил соревнований).

Применение на практике знаний и накопленного опыта, понимание тонкостей игры позволяют судье проявить все его специфические качества. Квалификационные качества судьи подтверждаются наличием у него судейской категории [25].

2.2. Функциональные состояния судьи в соревновательном процессе

В соревновательном процессе у судей по волейболу, как и у спортсменов, возникают сложные состояния организма, характеризующиеся изменениями его работоспособности. Эти состояния условно делят: предстартовое состояние; состояние вработывания; устойчивое состояние; состояние утомления; состояние восстановления [25].

Первое (*предстартовое*) состояние у судьи наблюдается до начала судейства матча, характеризуется мобилизацией физиологических и других функций организма.

Различают несколько разновидностей предстартового состояния:

- *уверенная готовность* – это положительное предстартовое состояние, при котором у судьи происходит умеренное повышение возбудимости центральной нервной системы;

- *предстартовая лихорадка* – это состояние, при котором судья излишне возбужден и до начала матча тратит много энергии, поэтому во время судейства он допускает ошибки и нередко нарушается жестикуляция;

- *предстартовая апатия* – это состояние усиленных тормозных процессов, при котором судья подавлен, у него отсутствует уверенность в своих силах.

Предстартовое состояние можно регулировать с помощью создания спокойной обстановки, оптимального режима отдыха, переключения внимания на отвлекающую от соревнований деятельность. Регулятором предстартового

состояния является систематическое использование массажа (он положительно влияет на нервную систему).

Также используют словесные внушения, которые в процессе психорегулирующей тренировки влияют на отделы мозга, что позволяет контролировать эмоциональные реакции и при этом у судьи снижается волнение и улучшается настроение [25].

С началом судейства матча, постепенно происходит активизация физиологических функций организма, что обеспечивает работу судьи и такое состояние называют *состоянием вработывания*. Данное состояние характеризуют повышенной работоспособностью в начале работы, при котором происходит адаптация организма судьи к более высокому уровню деятельности. Чем быстрее организм судьи вработывается, тем эффективнее судейство. Вработывание происходит постепенно и характеризуется слаженной системой движений, а также улучшением взаимодействия различных систем организма. Здесь огромную роль играет центральная нервная система, обеспечивающая посредством условных и безусловных рефлексов усиление функций. Под ее влиянием осуществляется как переход от покоя к работе (пусковое влияние), так и самонастройка различных функций организма во время работы (корректирующее влияние).

Итак, переход организма на рабочий уровень осуществляется постепенно, что в свою очередь определяет продолжительность периода вработывания. У квалифицированных судей период вработывания короче, чем у начинающих. Накануне соревнований специалисты советуют даже тепловые процедуры и разминку, что ускоряет процесс вработывания [25].

Состояние, возникающее после завершения процессов вработывания, называют *устойчивым состоянием*, когда деятельность всех систем организма устанавливается на относительно постоянном уровне.

Состояние устойчивой работоспособности бывает:

- *истинное* (данное состояние характеризуется умеренной мышечной деятельностью, поэтому организм потребляет, столько кислорода, сколько необходимо). Однако приспособляющиеся возможности организма нарушаются, и утомление все же наступает, несмотря на равенство кислородного запаса, и его потребления [25].

- *кажущееся* устойчивое состояние также характеризуется постоянным потреблением кислорода, но при работе большой мощности. Судьи по волейболу такой нагрузки не имеют, поэтому рассматривать данное состояние не имеет смысла.

Состояние утомления это особое состояние организма, которое характеризуется временным снижением работоспособности. После отдыха работоспособность вновь повышается.

Утомление служит предупреждающим сигналом возможного перенапряжения, как всего организма, так и отдельного органа. Внешние условия окружающей среды (изменения атмосферного давления, непривычно высокая или низкая температура и т.п.) также понижают работоспособность и усиливают утомление при судействе матча [25].

Различают две фазы утомления:

- *компенсированную фазу утомления* (в которой происходит видимое снижение работоспособности);
- *некомпенсированную фазу утомления*, которая наступает ввиду невозможности удержания компенсированной фазы.

Развитие выносливости и совершенствование техники движений является основным противодействием утомлению. Совершенствование способности рационально расслаблять группы мышц, также является важным фактором в борьбе с утомлением. Для этого на тренировках при выполнении различных физических упражнений рекомендуется проводить упражнения с задержками дыхания. Также нельзя забывать о личном эмоциональном факторе (не

нагонять на себя «маску» суровости, не бояться улыбнуться), что способствует поддержанию длительной работоспособности.

Состояние восстановления это состояние возникающее после работы. Различают *ранние* (длятся несколько минут) и *поздние* (длятся несколько часов и суток) периоды восстановления. Исследователями доказано, что восстановление носит фазный характер с разной длительностью. Сразу после работы наблюдается понижение работоспособности, затем восстановление до исходного уровня, далее работоспособность увеличивается и становится выше дорабочего уровня (наступает фаза повышенной работоспособности), затем работоспособность опять снижается, потом – повышается, и так пока не установится на исходном уровне.

В процессе восстановления полезен активный отдых, то есть переключение на другой вид деятельности с выполнением различных физических упражнений малой интенсивности, небольшой нагрузки и не сложных по координации [25].

Для ускорения восстановления можно использовать массаж средней интенсивности, а также вибрационный и гидромассаж. Большое значение имеют водные процедуры и полноценный достаточный сон. Для нормализации сна рекомендуют использовать успокаивающий вариант психорегулирующей тренировки, которая посредством словесных формул переводит организм из состояния бодрствования в состояние сна.

2.3. Влияние возрастных особенностей на деятельность судьи

Возрастная классификация носит условный характер, из-за несоответствия паспортного возраста человека его биологическому возрасту. Биологически человек может быть старше или моложе своего паспортного возраста. Но возрастные процессы носят необратимый характер, их нельзя

повернуть назад. Поэтому с наступлением старения происходят изменения в деятельности различных систем организма [25].

Физиологические исследования человека позволили выявить следующие возрастные изменения в его организме.

Центральная нервная система. В процессе старения организма изменяется его высшая нервная деятельность. У пожилых людей резко ухудшается способность к образованию динамических стереотипов (систем временных связей). На выработку данных стереотипов у них уходит в 2-3 раза больше времени, чем у молодых людей. У пожилых людей также снижена скоростная способность к комплексному реагированию (то есть к восприятию нескольких сигналов от разных объектов). Со стороны психики наблюдается рассеянность внимания, удлиненный период речевых реакций, эмоциональная неустойчивость и раздражительность.

Сенсорные системы. Функции сенсорных систем также снижаются с возрастом. В зрительной сенсорной системе наблюдается понижение остроты зрения и сужение границ поля зрения; в слуховой сенсорной системе проявляется снижение слуховой чувствительности (после 35 лет).

Двигательные качества. Сила сгибателей кисти, разгибателей предплечья, плеча изменяется мало (в период от 20-30 и 50-60 лет), тогда как сила других мышц снижается уже после 30-35 лет. После 30 лет уменьшается скорость двигательных реакций (а после 60 лет - наблюдается еще более интенсивное снижение). Также с возрастом уменьшается выносливость организма, причем всех ее видов: общей, специальной, к статической и динамической работе.

Обмен веществ и энергии. Возрастные изменения касаются и обмена веществ, что обусловлено понижением активности ферментов, а также изменениями углеводного и жирового обмена. Энергетические ресурсы год от года все хуже и хуже мобилизуются в организме человека.

Дыхание. Процесс старения приводит к понижению функции внешнего дыхания. В состоянии покоя увеличивается частота дыхания и уменьшается его глубина [25].

Сердечнососудистая система. Претерпевает существенные изменения. В старшем возрасте уменьшается возбудимость, проводимость и сократимость сердечной мышцы, становится меньше частота сокращений сердца в сочетании с замедлением скорости кровотока, уменьшением количества циркуляции крови и содержания гемоглобина, повышается артериальное давление. В целом наблюдается ухудшение функционального состояния сердечнососудистой системы и уменьшение ее резервных возможностей [25].

Данные исследования позволяют утверждать, что самыми плодотворными годами для судей является возраст от 17 до 45 лет (молодые судьи) и возраст от 46 до 59 лет (судьи среднего возраста), когда физиологические изменения в организме практически не сказываются на судейской деятельности. Возраст от 12 до 16 лет (юные судьи) можно использовать как подготовительный для становления судьи. Судей в возрасте от 60 лет и старше при проведении соревнований следует привлекать на должности судей-инспекторов, главных судей, где их накопленный годами опыт судейства поможет качественной работе всей судейской бригады. Кроме того они могут проводить работу по подготовке и повышению квалификации судей [25].

Глава 3. Средства и методы психорегуляции

Психорегуляцию в спорте начали применять в конце 60-х годов. И проведенные исследования позволили внедрить новый вариант аутогенной тренировки – психорегулирующую тренировку, эффективность которой основана на использовании основных умений спортсменов.

Психорегулирующая тренировка предназначена в основном для психопрофилактической помощи спортсменам и судьям.

Она состоит из двух частей:

- первая предназначена для успокоения психической сферы и восстановления сил;
- вторая для мобилизации потенциальных сил организма на соревновательную борьбу [21].

Основная цель психорегуляции в спорте - формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию накопленного потенциала. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности судьи на решение конкретных задач [30].

Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе судейства можно лишь при условии овладения психорегуляцией.

Психорегуляцию обычно рассматривают в двух аспектах:

- 1) как способность управлять своими мыслями, чувствами, действиями (предпосылки деятельности);
- 2) как деятельность по использованию средств психорегуляции на соревнованиях, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических возможностей (операции, действия, техника, тактика - как практические действия по использованию различных средств психорегуляции) [30].

3.1. Средства психорегуляции

Средствами психорегулирующей тренировки выступают специальные комплексы упражнений.

Так, К.В. Динейка (1986) разработал 10 уроков школы психофизической тренировки, где дал описание специальных комплексов упражнений, самомассажа, и включил рекомендации по выработке таких важных человеческих качеств как самообладание и искусство общения.

Приведем некоторые упражнения, наиболее необходимые, на наш взгляд, для судьи в его судебной практике.

Упражнения на дыхание

Естественное дыхание. Известно, что у занимающихся физической культурой формируется навык сочетания физической нагрузки с наилучшим ритмом дыхания.

Упражнение 1

Удобная ненапряженная посадка на стуле, опираясь спиной о спинку стула, шея вертикально. Выдох с одновременным опусканием груди и уменьшением объема живота. Затем мысленное повторение того, что при вдохе выпячивается живот и расширяется грудь, а при выдохе грудь опускается и живот втягивается. Естественный тип дыхания восстанавливается в течение 3-7 дней при условии повторений по 3-4 раза в день до еды хотя бы по 2-3 минуты [14].

Диафрагмальное дыхание это когда диафрагма самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) - для выдоха. Благодаря сознательному и произвольному регулированию ритма дыхательных движений в покое, дыхательная гимнастика успешно регулирует нервные процессы. Овладеть этим типом дыхания крайне необходимо, ведь оно является гармонично полным, когда в процессе вдоха или выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы и брюшной пресс).

Упражнение 2

Каждые 2-3 часа проветривать легкие особым выдохом – во время удлинённого выдоха произносить «фу-фу» 2-3 раза каждый раз сильно втягивая живот. Если невозможно совершать ежедневные прогулки, то необходимо 3 раза в день дышать у открытого окна особым способом, который состоит в том, что при гармонично полном дыхании вдох производится, как бы зевая с закрытым ртом, а после удлинённого выдоха задерживают дыхание до тех пор, пока это легко и приятно. Количество вдохов можно увеличивать до 20, при условии исключения головокружений, возникновение которых говорит о том, что мозг долгое время не получал в достаточной мере кислорода.

После овладения данным типом дыхания нормальное обеспечение мозга кислородом восстанавливается через 5-12 дней [14].

Регулирование дыхания

Отмечено, что для сохранения здоровья и трудоспособности очень важно развивать устойчивость организма к кислородной недостаточности путем волевой задержки дыхания в упражнениях, либо поверхностным дыханием в быту, либо динамическими физическими упражнениями: ходьба- бег трусцой, велосипед, плавание, игры, туризм.

Недопустима волевая задержка дыхания на пределе возможностей и поверхностное дыхание при физических нагрузках [14].

Дыхательные упражнения специального назначения

Успокаивающее дыхательное упражнение:

Сидя, медленно вдохнуть гармонично полным типом дыхания, представляя, как свежий воздух наполняет легочные пузырьки. Задержать дыхание на 1-2 секунды. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы, и время выдоха представлять, что удлинённый выдох действует успокаивающе. Повторить 2-6 раз [14].

Дыхательное упражнение, улучшающее кровообращение мозга:

Сидя, медленный вдох через нос, во время задержки дыхания на 2-3 секунды, 2-3 раза подряд выпячивать и опускать живот и одновременно представлять, что благодаря движениям диафрагмы улучшается кровообращение брюшной полости. Выдох прерывающейся сильной струей через рот, наклоняя голову вниз и назад (при этом улучшается кровообращение мозга). Повторить несколько раз. Данное упражнение показано после умственной работы, оно также улучшает сон после медленной 20-минутной прогулки [14].

Дыхательное упражнение, улучшающее терморегуляцию:

Сидя, мышцы расслаблены, медленный вдох на 4-7 секунд, одновременно напрягая мышцы рук и ног (как бы поднимаясь на носки). После задержки дыхания на 1-3 секунды выдох с одновременным расслаблением мышц. После выдоха полезно задержать дыхание на 1-2 секунды. Повторить несколько раз.

Упражнение полезно при нарушении терморегуляции (зябнут ноги, руки) после чего рекомендуется растирание кожного покрова сухой щеткой 1-2 минуты [14].

Тонизирующее дыхательное упражнение:

Лежа на спине, руки вдоль туловища, одежда не стесняет грудь и живот. Медленный вдох (1-7 секунд) с одновременным подниманием таза с опорой на голову и стопы. Под конец вдоха лечь на спину и задержать дыхание на 1-2 секунды с одновременным выпячиванием и опусканием живота. Затем продолжительный выдох (1-7 секунд). После задержать дыхание на 1-2 секунды. Повторять от 1 до 4 раз. На высоте вдоха мысленно произносить: «нервные центры действуют согласованно».

Упражнения на смену напряжения и расслабления мышц

Переход от напряжения мышц к их расслаблению закрепляет навыки релаксации и способствует быстрому восстановлению истраченной энергии.

Упражнение 1

Стоя, ноги на ширине плеч. Образно представляем на высоте вытянутых рук канат. Вдох – поднимаемся на носки, выдох – как бы захватывая руками, канат тянем с усилием вниз, сгибая руки и немного приседая. Выполнять 2-3 раза, ощущая напряжение мышц. После чего присесть и расслабить все мышцы тела.

Упражнение 2

Выполняется в «позе фараона», что позволяет отключиться от мыслей, в том числе навязчивых. Сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы, опереться на пальцы ног. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны, ладони вверх, пальцы сжаты в кулак. Вдох, задержка дыхания на 2-3 секунды, далее одновременное и мгновенное прижатие пальцев ног к полу и напряженное сжимание пальцев в кулак. Вытягивая шею и опуская подбородок, ощущать вытяжение позвоночника. Пристально смотреть в одну точку. После выполнения, лежа расслабить все мышцы тела (10-20 секунд).

Упражнения на развитие наблюдательности и памяти

Отмечено, что слабая память, в сущности, не что иное как слабое внимание и плохая наблюдательность, направленные одновременно на несколько предметов. Поэтому следует постоянно развивать волевое внимание. Но кроме того сила впечатления зависит от степени волевого внимания и повторного воспроизведения. Для запоминания значимы качество и глубина первого впечатления, причем запоминание усиливается, если впечатление подкреплено комплексным восприятием объекта с помощью зрения, слуха (например, в форме текста или рисунка). Вначале даются упражнения на воспитание памяти, а затем – на улучшение воспроизведения по памяти.

Упражнения на воспитание наблюдательности и памяти

Упражнение 1

Внимательно взглянуть на предмет, закрыть глаза и образно представить его в подробностях, открыв глаза определить какие подробности были упущены.

Упражнение 2

Изученный предмет нарисовать по памяти, после чего определить, что забыли нарисовать.

Упражнение 3

Описать по памяти черты лица хорошо знакомого человека, а при встрече с ним уточнить незамеченные черты лица.

Упражнение 4

Взглянуть на 7-15 предметов, а затем описать каждый из них по памяти.

Упражнение 5

Постараться описать с наибольшей точностью подброшенный и падающий предмет.

Упражнение 6

Взглянуть на комнату, закрыть глаза и воссоздать ее образ в подробностях.

Упражнение 7

Вспомнить голос и интонацию фразы знакомого человека, закрыть глаза и попытаться, как бы вновь услышать ее. Повторить эту фразу вслух, а при встрече с этим человеком сравнить подлинник с имитацией.

Регулярное выполнение этих заданий разовьет память, и образ наблюдаемого объекта будет не только быстро запоминаться, но и надолго удерживаться в памяти. Одновременно с этим усилится способность к воспроизведению объекта по памяти без активных усилий воли.

Упражнения на совершенствование воспроизведения по памяти

Воспроизведение по памяти мыслей, впечатлений, фактов способствует развитию памяти. Воспроизведение по памяти может быть в виде воспоминаний, припоминаний и опознаваний.

Воспоминание происходит автоматически - факты воссоздаются как бы без усилия воли. Припоминание это затрудненное воспоминание, когда необходимо усилие воли для воссоздания ассоциаций и впечатлений на основе их сходства и связей.

Опознавание – определение увиденного предмета путем как бы наложения или совмещения его сиюминутного сравнения с сохранившимися в памяти представлениями.

Упражнение 1

Пробуждая мысли о человеке, факте, событии вызвать в памяти ранее испытанные впечатления.

Упражнение 2

Написать дату (год, число) большими цифрами и твердо запомнить их. Смотреть на дату, создавая ее мысленный образ. Закрывать глаза и воспроизвести образ в уме. Достаточно несколько повторений чтобы цифры прочно остались в памяти. При сильной слуховой памяти нужно несколько раз произнести вслух это число и представить его с закрытыми глазами.

Упражнение 3

Чтобы запомнить имена, нужна заинтересованность в той или иной личности. Сначала нужно настроиться на восприятие фамилии. Затем, зафиксировав свое внимание на этой фамилии, попытаться связать ее с внешним видом, чертами лица данного человека. В дальнейшем, встретив данную фамилию, постараться припомнить его внешность.

Упражнения на самообладание

Самообладание – это внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Самообладание - признак зрелости, зависящий о воспитания

моральных качеств, способствующих укреплению силы воли и нейтрализации отрицательных эмоций.

Эмоции определяют направление интереса, внимания, творческой деятельности. Управлять эмоциями жизненно важно, ведь отрицательные эмоции вызывают неврозы и ряд болезней. Самообладание – это умение преобразовать отрицательный очаг возбуждения в положительный. Одним из условий овладения сложными процессами самообладания является тренировка волевого внимания.

Тренировка волевого внимания

Внимание обычно используют для восприятия внешних объектов, но существует внутреннее внимание, сосредоточенное на собственных переживаниях человека. Воля играет огромную роль в процессе совершенствования личности и выработки самообладания. Волевое внимание является рычагом, переключающим сознание человека на любой объект.

Упражнение 1

Сесть прямо без напряжения, дыхание равномерное. На зеркале отметить точку на уровне бровей. Сосредоточить внимание только на этой точке, никаких посторонних мыслей. Так создается очаг охранительного возбуждения. Смотреть на точку не мигая и не напрягая мышц лица, если изображение в зеркале начинает расплываться, нужно закрыть глаза и образно представить себя здоровым и жизнерадостным.

Упражнение 2

Поставить палку на ладонь вертикально, уравнивать в таком положении и сосредоточенно смотреть на ее верхний конец. Особенно полезно это упражнение для тех, кто страдает рассеянностью. Можно усложнять его, уравнивая палку при движении в разных направлениях. Благодаря развитому волевому вниманию появляется возможность быстро сосредотачиваться, восстанавливать события по памяти, а также осуществлять преобразование отрицательных эмоций в положительные, что особенно

эффективно при овладении человеком, находящимся в стрессовом состоянии, навыками управления дыхания и изменения тонуса мышц.

Преобразование энергии отрицательных эмоций

Между эмоциями и процессами внешнего дыхания имеется взаимосвязь. Так при медленном гармонично полном вдохе легкие раскрываются и сигналы из них направляются в мозг, что вызывает охранительное возбуждение, а словесная формула при вдохе играет роль раздражителя, направленного на сознание силы нежелательной эмоции, которую необходимо преобразовать в положительную энергию и таким образом нейтрализовать.

Упражнение

Лежа на спине, мышцы расслаблены, слегка зажмурившись сосредоточить мысль на нежелательной эмоции. Выполнять следующее:

- во время вдоха мысленно повторять «Я сознательно осваиваю силу этой эмоции»;
- во время задержки дыхания мысленно повторять «Сила этой эмоции подчинена мне», одновременно выпячивая и втягивая живот (3 раза);
- выдох через рот узкой струей, при этом мысленно произносить (2-3 раза) «Я смогу управлять своими эмоциями».

Затем стоя, ноги на ширине плеч, медленно поднимая руки вверх, задержка дыхания на 3-4 секунды (при этом пальцы рук сжаты в кулак). Далее быстро наклониться вперед (ноги прямые), опустить руки вниз, расслабляя мышцы рук. Выдохнуть, произнося «ха». Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдохнуть через нос, опуская руки. Повторять 3-4 раза.

При втягивании и выпячивании живота диафрагма массирует солнечное сплетение, что улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца, а также производит успокаивающее действие. Описанный комплекс воздействий на организм человека основан не на борьбе с отрицательной эмоцией, а на ее трансформации в положительную. Эффективность данной трансформации основана на использовании силы страсти, овладевшей

человеком, которую нельзя погасить вопреки природе человека. Здесь было бы вполне уместным привести мысль: «Прекрасна та страсть, что облагораживает нас и утверждает в ощущении красоты чувств и величии идей, дурна та, что приводит нас к эгоизму, страху и убожеству слепого инстинкта» [14].

Система психической саморегуляции представляет собой комплекс воздействий, как на физиологические, так и на психологические процессы. [35].

Так, А.Т. Филатов (1979) разработал эмоционально волевою подготовку, включающую в себя систему самовоздействий, которые можно объединить в три комплекса упражнений:

1. "Успокаивающий", применяемый при повышенном предстартовом возбуждении, а также после соревнований;
2. "Мобилизующий", предназначенный для преодоления предстартовой апатии и перетренированности;
3. "Усыпляющий", применяющийся в случаях напряженности и при нарушении сна перед соревнованиями.[28].

"Успокаивающий" комплекс упражнений

Каждое самостоятельное занятие начинается с повторения упражнений успокаивающей части, что способствует успешной саморегуляции. Данные упражнения выполняются лежа на спине, с закрытыми глазами, после 1-2 минут расслабления произносятся формулы аутогенной тренировки. Упражнения успокаивающей части делятся на несколько подразделов:

1. *Внушается расслабление мышц лица.*

«Мышцы лица полностью расслабились, расслаблены мышцы лба, расслаблены мышцы щек, расслаблен язык, расслаблены губы, расслаблены мышцы нижней челюсти».

2. *Внушается расслабление мышц шеи.*

«Мышцы шеи полностью расслабились».

3. *Внушается расслабление остальных мышц.*

«Мышцы рук полностью расслаблены». «Мышцы груди полностью расслабились». «Мышцы живота полностью расслабились».

«Мышцы спины полностью расслабились». «Мышцы бедер полностью расслабились». «Мышцы голеней полностью расслабились». «Мышцы стоп полностью расслабились». «Все мои мышцы полностью расслабились».

После отработки релаксации мышц переходят ко второй части аутогенной тренировки, предназначенной для успокоения внутренних органов:

1. *Внушается успокоение сердца.*

«Мое сердце совсем успокоилось».

2. *Внушается успокоение дыхания.*

«Мое дыхание спокойное». «Мне дышится легко».

3. *Внушается ощущение спокойствия в брюшной полости.*

«Чувствую приятное спокойствие в брюшной полости».

4. *Внушается распространение спокойствия на все участки тела.*

«Успокаивается каждая частица моего тела». «Все мое тело наполнено приятным спокойствием».

Третий подраздел предназначен для успокоения нервной системы (такое деление на подразделы условно, ведь все они направлены на успокоение ЦНС).

Для *внушения успокоения нервной системы* произносятся формулы: «Успокоился каждый нерв». «Успокоилась каждая нервная клеточка». «Успокоилась вся моя нервная система».

Затем произносятся формулы самовнушения для *отключения от всего окружающего*: «Ничто меня не волнует». «Ничто меня не беспокоит». «Все шумы как будто удаляются от меня». «Все окружающее для меня теряет свое значение». «Я приятно отдыхаю».

Далее отрабатывается *способность расширять кровеносные сосуды рук* (сначала правой, потом левой руки). В завершении произносят: «Приятное тепло заполняет всю левую руку». «Приятное тепло переходит в левую

половину грудной клетки». «Сердцу приятно в тепле». «Кровеносные сосуды сердечной мышцы расширились». «Сердце быстро восстанавливается после нагрузки».

Далее отрабатывается *способность расширять кровеносные сосуды ног* (применяя аналогичные предыдущим формулы). После чего переходят к самовнушению чувства тепла во всем теле: «Я очень хочу, чтобы все мое тело стало теплым». На этом заканчивается успокаивающая часть АТ.

"Мобилизирующий" комплекс упражнений

Упражнения мобилизующей части выполняются в положении лежа, с закрытыми глазами, проводится расслабление мышц, как изложено выше.

Сначала *внушается ощущение прохлады*:

«Мой лоб приятно прохладен». «Приятная прохлада переходит на кожу лица». «Приятная прохлада переходит на кожу шеи». «Приятная прохлада распространяется на кожу груди». «Чувствую приятную прохладу кожи спины». «Ощущаю приятную прохладу кожи живота». «Приятная прохлада переходит на ноги». «Все мое тело стало прохладным».

Затем *внушается ощущение легкости в руках* (сначала правой, затем левой).

Далее *внушается ощущение легкости в ногах*.

После *внушается ощущение легкости во всем теле* (формулы самовнушений аналогичны вышеприведенным).

Следующая мобилизующая часть АТ направлена на активирование организма путем *самовнушения озноба, прохлады, бодрости и прилива сил*.

Отработка мобилизующей части АТ проводится ежедневно, чтобы самовнушение было отработано до автоматизма.

"Усыпляющий" комплекс упражнений

Здесь используют сочетания АТ с другими воздействиями.

Сочетание АТ с гипнозом. Гипноз – это не только погружение в гипнотический сон, но и воздействие для успокоения и мобилизации, для

снятия утомления и улучшения сна, для внушения спокойствия и уверенности в себе, для адаптации к новой среде.

Сочетание АТ с музыкой. Данное сочетание повышает результат АТ, в связи с тем, что музыка способна изменять психическое состояние человека, особенно его эмоциональную сферу. Однако здесь нужно быть осторожным, чтобы не появилась какая-либо зависимость от музыки.

Таким образом, А.Т. Филатов (1979), учитывая свой многолетний опыт, сделал вывод, что овладение упражнениями АТ доступно каждому (почти все легко усваивают упражнения успокаивающей и чуть труднее мобилизующей части аутогенной тренировки).

3.2. Методы психорегуляции

В различных видах спорта, как спортсменами, так и судьями применяется ряд психорегулирующих воздействий, представляющих собой различные модификации аутогенной и психорегулирующей тренировки. [28].

Аутогенная тренировка позволяет выделить несколько основных источников, на основе которых она сформировалась в ее современном виде:

- использование самовнушения;
- психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций;
- разъясняющая (рациональная) психотерапия [27].

С помощью аутогенной тренировки появилась возможность регулировать эмоциональное состояние и повышать эффективность использования психофизиологических резервов организма.

Особенно широкое применение аутогенная тренировка получила в спорте.

Так, в работах А.Т.Филатова (1979) показано активное использование аутогенной тренировки в психофизиологической подготовке спортсменов

легкоатлетов, борцов, футболистов, баскетболистов и волейболистов, гимнастов, тяжелоатлетов, пловцов и т.д. [19,27].

Рассмотрим два метода психорегулирующих воздействий: эмоционально-волевая подготовка А.Т.Филатова (1979) и психофизическая тренировка К.В. Динейка (1986), так как они наиболее полно отражают подготовку судьи к соревнованиям [28].

Эмоционально-волевая подготовка (ЭВП) А.Т.Филатова (1979)

Основой данного метода является аутогенная тренировка (АТ), которая включает в себя релаксацию (расслабление) мышц и содержит целую систему самовнушений. Каждое занятие начинается с расслабления скелетных мышц, что приводит к психическому расслаблению и успокоению. Далее используется система самовнушений, которая начинается с фразы: «Я совершенно спокоен» [35].

Важную роль при АТ играет состояние неполного торможения (аутогенного погружения), что способствует большей реализации самовоздействий. Любое самовоздействие при АТ - это состояние неполного торможения центральной нервной системы (ЦНС), что в какой-то степени активно управляемый процесс.

Аутогенная тренировка в ее классическом варианте может быть частью общей системы подготовки судьи к соревнованиям и представлять собой систему воздействий, применяемых как вне тренировочных занятий, так и в процессе соревнований [35].

Эта система включает следующие этапы:

1. Изучение личностных качеств судей для их учета при подборе адекватных методов психорегуляции.
2. Обучение судьи успокаивающему варианту психической саморегуляции.
3. Обучение судьи мобилизующему варианту саморегуляции.

4. Самовоздействие во время совершенствования двигательных навыков (включает представляемые упражнения с мысленным прогнозированием, выполнением его с применением самоприказов, отчета самооценки упражнений).

5. Эмоциональная мобилизация и представления перед судьейством соревнований (в подготовительном периоде).

6. Самовоздействие для формирования целеустремленности, уверенности, настойчивости.

7. Применение гетеро - и аутовоздействий перед соревнованиями для представления соревновательных ситуаций, снятия нервно-психического напряжения, создания уверенности.

8. Регуляция эмоционального состояния во время соревнований для ускорения восстановительных процессов.

9. Успокоение арбитра после соревнований.

10. Совершенствование личностных качеств арбитра с помощью приемов самовнушения [28,35].

Обучение методам ЭВП проводят в течение нескольких недель, причем первые два-четыре занятия в неделю ведет педагог - психолог, а затем упражнения отрабатываются в разных условиях самостоятельно.

В ходе занятий применяются формулировки различных модификаций аутогенной тренировки, с использованием формул, отражающих специфические требования вида спорта. Кроме того, в ЭВП применяются методические рекомендации и примеры, которые усиливают действие используемых формул [36].

Указанные выше модификации тренировочного процесса достаточно полно изложены и проанализированы в научной литературе.

Однако, несмотря на явные отличия, имеющиеся между ними, они имеют много общего:

- в большинстве случаев обучение проводится в форме гетеро-тренинга под руководством владеющего методом педагога, врача, психолога или тренера;

- в основе обучающего курса лежат упражнения в тренировке мышечной релаксации, вызывающей фазовые состояния в коре головного мозга;

- в последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение;

- целенаправленно развивается способность к сенсорной репродукции;

- используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов [28].

Психическая тренировка К.В. Динейка (1986) представляет собой метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизиологического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители [28,35].

По данным К.В. Динейка (1986), для приобретения простейших навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, достаточно 8-12 раз в месяц заниматься по предлагаемой им системе психофизической тренировки [28].

В результате активного внедрения достижений технического прогресса наблюдается резкое сокращение двигательной активности человека, в связи, с чем организм человека испытывает дисгармонию нервных и физических функций, поэтому роль психофизической тренировки здесь особенно велика. Установлено, что переживания и психотравматизирующие состояния на фоне болезни, переутомления, стрессовых состояний, провоцируют нарушения деятельности нервной системы и внутренних органов, что вызывает обострения

и осложнения хронических заболеваний, особенно сердечнососудистой системы [14].

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям. Психофизическая тренировка дает возможность судье не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, для уравнивания нервных процессов [14].

Главным условием овладения психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Психофизическая тренировка постепенно ведет к укреплению веры в резервные силы организма и ощущению их преумножения. Основой успеха данной тренировки является умение правильно дышать, обеспечивая организм кислородом, а также тренировка мышц с целью воздействия на психический тонус. Большую роль здесь играют идеомоторные акты (мысленное выполнение физических действий) и образное представление внутренних состояний (уравновешенность, оптимизм). Данный вид тренировки основан на активной мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма и направлен на гармоничное развитие личности [14].

3.3. Применение средств и методов психорегуляции и их эффективность в процессе подготовки судей по волейболу

Одним из методов гармоничного развития судьи и тренировки им своих психических способностей и качеств является *аутогенная тренировка (АТ) А.Т. Филатова (1979)*.

Применение АТ и самовнушение перед судейством соревнований. Перед судейством соревнований у судьи могут появиться нарушения сна, аппетита, повышенная раздражительность, навязчивые мысли, состояние подавленности,

тревоги либо сильного возбуждения [2,35]. Для формирования психической готовности и предупреждения перечисленных реакций судье следует проводить психологическую подготовку, с целью активизация психических процессов [35].

Представляя себя на спортивной арене, судья стремится психологически адаптировать себя к условиям, выработать чувство знакомости к данной арене, внушает себе чувство уверенности. Такая адаптация достигается путем использования сюжетных представлений к прогнозируемым обстоятельствам.

Далее судье необходимо дать объективную оценку эмоциональных и волевых особенностей игроков встречающихся команд, а также собственную оценку, но без преклонения перед авторитетами, в сочетании с внушением самоуверенности, верой в свои силы, опыт и мастерство [35].

Применение АТ и самовнушение накануне и в дни соревнований. Накануне соревнований судье необходимо сформировать стойкую уверенность в себе, в своих способностях преодолевать соревновательный стресс. Он может убедить себя в том, что имеет достаточные «резервы» воли и способен к максимальным волевым усилиям. Отдыхая можно отвлечь себя от мыслей о предстоящих соревнованиях с помощью успокаивающей части АТ в сочетании с игрой в настольный теннис или просмотром приключенческого фильма. В последний день перед соревнованием судье необходимо провести успокаивающее самовнушение, способствующее быстрому наступлению сна [35].

В дни соревнований судье необходимо регулировать свое состояние выбирая нужную часть АТ, в зависимости от состояния (мобилизующую или успокаивающую часть). Аутогенная тренировка и самовнушение продолжаются до последних секунд начала матча, когда судья находится в состоянии полной психической готовности. Помимо перечисленных внушений в АТ входит индивидуальная настройка судьи, которая заключается в том, что судья вызывает у себя ощущения, возникавшие у него ранее при наиболее успешном судействе [35].

Применение АТ и самовнушение после соревнований. После окончания соревнований судье необходимо снять возбуждение нервной системы. Здесь рекомендуется применение релаксации мышц и формул внушения успокоения нервной системы. Такое самовоздействие АТ приводит к улучшению сердечной деятельности и снижению артериального давления [35].

Далее перед судьей стоит задача восстановления своего психического состояния. При успешной реализации судейства у судьи может возникнуть излишняя самоуверенность и беспечность, что непременно нужно уметь корректировать, применяя самовнушение: «Достигнутый успех налагает на меня еще большие обязанности. Я должен еще больше работать над собой». При менее успешном судействе рекомендуется более настойчивая АТ. От возникшей реакции судьи на свои ошибки (неудачи) при судействе будет зависеть выбор формул АТ:

- *состояние угнетения*, это состояние, когда у судьи наблюдается плохое настроение и упадок сил. Здесь необходимы самовнушения: «Участвуя в судействе, я не потерял, а приобрел. Мой судейский опыт возрос. Я получил закалку. Моя уверенность возросла. Желание реализоваться возрастает. Я буду работать над собой более настойчиво»;

- *состояние безразличия*, это состояние апатии, когда у судьи снижена воля. При этом целесообразно такое самовнушение: «С каждым днем возрастает желание участвовать в судействе. Все больше и больше выражено желание добиться успеха. Я волевой, настойчивый человек»;

- *состояние действенного отношения*, когда судья полон желания продолжать участвовать в судействе. Рекомендуемое самовнушение: «Моя воля возрастает с каждым днем. Желание успешной реализации моего судейства – самое главное мое желание. Я собран, спокоен, уверен» [35].

Другим методом самовоздействия на организм судьи является ***психофизическая тренировка К.В. Динейка (1986)***, основанная на базе физической культуры, психологии и психотерапии, с использованием

общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видов специальных дыхательных упражнений и самомассажа, с целью повышения функциональных возможностей организма [14].

Судья в волейболе должен быть готов к длительному и напряженному поединку, с разнообразием тактических ситуаций, где необходима высокая устойчивость внимания, а также способность к эффективной мобилизации и противостоянию различным раздражающим факторам [17,24].

Специальные упражнения психофизической тренировки направлены на тренировку систем дыхания и кровообращения, пищеварительной и мышечной систем, на оптимизацию психоэмоционального состояния судьи в целом [14].

Применение специальных упражнений на дыхание повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности и способствуют уравниванию нервных процессов, а также повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний) [14].

От степени мышечного напряжения зависит потребность организма в кислороде, поэтому под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от мышц, связок, суставов в центральную нервную систему. Применение мышечной релаксации повышает уровень протекания нервных процессов и способствует своеобразной гимнастике нервных центров [14].

Правильное применение дыхательных упражнений в сочетании с кратковременными задержками дыхания, как на выдохе, так и на высоте вдоха повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на системы кровоснабжения сердца и мозга. Специальные упражнения, направленные на устранение излишних произвольных, неконтролируемых движений, способны снимать спазмы и навязчивые состояния [14].

Итак, в работе А.Т. Филатова (1979), приведено описание аутогенной тренировки в сочетании с самовнушением, что дало основания утверждать о

возможности корригирования эмоциональных реакций судьи при самовоздействиях.

В свою очередь, К.В. Динейка (1986), раскрыл психофизическую тренировку как возможность усиливать сопротивляемость организма судьи стрессовым воздействиям и создания предпосылок для уравнивания нервных процессов, что играет важную роль в обеспечении эффективности судейства.

Таким образом, рассмотренные нами методы самовоздействия показали, что овладение навыками психической саморегуляции обеспечивает судье по волейболу следующее:

- ослабление действия на него стресс-факторов в процессе соревнований;
- проявление и создание оптимального предстартового состояния;
- адекватное поведение в различных соревновательных ситуациях;
- повышение эффективности судейской деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе достижения высоких спортивных результатов требуется все более напряженная работа в подготовке судей, обеспечивающих объективную оценку.

Качественное судейство возможно лишь при высокой подготовленности судей, при условии высокого уровня развития у них определенных психологических качеств и свойств личности [28,35].

В связи с этим современный судья по волейболу, должен ориентироваться на особенности и специфику судейской деятельности. При этом основными ориентирами должны выступать:

- специальная подготовка (изучение правил игры, формирование навыков судейства);
- специальные способности (психические процессы и свойства личности, обеспечивающие возможность выполнения судейских действий);
- личностно-деловые качества (решительность, уверенность в себе, коммуникативный контроль, способствующие объективности принятия решений в стрессовой ситуации) [25].

В игровом процессе судья по волейболу обеспечивает:

- анализ сложных моторных действий, таких как манипуляции с мячом (подача, прием, передача, нападающий удар, блок, доигровка и др.);
- восприятие сразу нескольких объектов (игроки, мяч, судьи и др.) как в центре, так и на периферии поля зрения;
- комплексное реагирование на быстрые перемещения объектов восприятия (с высокой скоростью движения);
- принятие решений в условиях лимита времени;
- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке, включая быстрые переходы от атакующих действий к защитным;

- высокая значимость каждого действия с мячом, т.к. технические ошибки фиксируются судьями.

Воспринимая, анализируя и мысленно разрешая ситуации по ходу матча, судья следит за соблюдением командами правил игры. В итоге он принимает решение (сигнал на прерывание - остановку матча; показ, кому отдать мяч для очередной подачи; показ допущенной ошибки, выхода мяча из игры, нарушителей или других причин), которое требует от него проявления интеллектуальных способностей и физических навыков, что невозможно без его высокой психологической подготовки [26,28].

Система саморегулирования в условиях возрастающих физических и психических напряжений позволяет судье по волейболу успешно управлять собой, благодаря чему он может в полной мере раскрыть свою функциональную и интеллектуальную подготовленность [8].

Повышение уровня физических нагрузок и увеличение психической напряженности судей требует более радикальных методов регуляции их состояния [28].

С помощью аутогенной тренировки появилась возможность регулировать эмоциональное состояние судьи и повышать эффективность использования физических и психофизиологических резервов организма [14].

Как вариант аутогенной тренировки была рассмотрена психорегулирующая тренировка, эффективность действий которой основана на использовании основных умений и дальнейшем совершенствовании системы психической саморегуляции [2].

Существуют различные системы психической саморегуляции, это всевозможные тренинги, аутогенные тренировки, психорегулирующие тренировки, и все они предназначены для снятия чрезмерного нервно-психического напряжения, для уравнивания нервных процессов, а также для мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма [8].

Многолетний опыт работы в составе судейской бригады, участвующей в обслуживании и проведении всероссийских и международных соревнований показал, что каждый судья, как перед соревнованиями, так и во время их проведения использует элементы самовоздействий (такие как самовнушение эмоционального спокойствия и уверенности в себе, релаксации, тренировки волевого внимания и др.). Такой процесс самонастройки судьи на соревновательную борьбу играет огромную роль в формировании психической готовности и обеспечении эффективности его профессиональной деятельности.

Опыт личных бесед с инспекторами матчей и судьями международной квалификации раскрывает особенности корригирования психоэмоционального состояния перед судейством. У каждого из опрошенных судей существует своя система самонастройки (на основе собственных личностно-деловых качеств), которая нарабатывается годами и постоянно дополняется с учетом нововведений в правила игры, что требует особого внимания к некоторым аспектам судейства.

На фоне предыдущего успешного судейства формируется образ предстоящей не менее успешной деятельности, причем судьи говорят о существовании некоторого ритуала: накануне соревнований нужно обязательно проделать то же, что и перед предыдущим успешным судейством. Например, погладить брюки, даже если стрелки на них безупречно отглажены, поужинать в одиночестве под звуки определенной мелодии, прогуляться перед сном, и, что особенно важно - выспаться. Подобная психологическая адаптация путем представления прогнозируемого события рассмотрена у А.Т.Филатова (1979), как применение аутогенной тренировки в сочетании с самовнушением.

Однако велика вероятность невозможности прогнозирования событий и судьи утверждают, что наибольшую роль здесь играет умение усиливать сопротивляемость организма стресс-факторам и регулировать состояние психики. Данное умение подробно рассмотрено в психофизической тренировке К.В. Динейка (1986), которую в отличие от других методов подготовки судей,

можно проводить в любых условиях и в любое время, она является весьма эффективной.

Приведенные выше факты позволили нам считать наиболее прогрессивным методом психорегуляции - психофизическую тренировку К.В. Динейка (1986).

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Изучение литературы по теме исследования показало, что наиболее полно отражают подготовку судьи к соревнованиям два метода психорегуляции: аутогенная тренировка А.Т. Филатова (1979) и психофизическая тренировка К.В. Динейка (1986).

2. Нами обоснованы средства и методы психорегуляции судей по волейболу с учетом специфики игры и установлен, на наш взгляд, наиболее прогрессивный метод - психофизическая тренировка К.В. Динейка (1986), как метод самовоспитания и самосовершенствования, формирующий духовно богатую, морально чистую и физически совершенную личность.

3. Использование совокупности различных модификаций аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки, позволяет управлять деятельностью внутренних систем и является весьма перспективным в практике подготовки судей – их обучения, профессионального становления, и повышения качества судейства, что и определяет эффективность психорегуляции в практике судейства волейбола.

Справедливо замечено, что владение методикой психофизической тренировки в недалеком будущем станет обязательным для каждого судьи, независимо от его стажа и уровня подготовленности [28].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абиев, А. Г. Проблема судейства и пути повышения объективности с помощью технических средств [Текст] / А. Г. Абиев // Олимпийский бокс сегодня: междунар. науч. симпоз., Москва, 29 сент. 1989г. / ВНИИФК. – Москва, 1989. – С. 45–46.
2. Алексеев, А. В. Себя преодолеть [Текст] / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.
3. Аткинсон, В. Сила мысли. Память и уход за ней [Текст] / В. Аткинсон. – М. , 1996.
4. Бальсевич, В. К. Методологические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №1. – 31 с.
5. Бердичевская, Е. М. Медико-биологические основы спорториентации и отбора в процессе обучения студентов институтов физической культуры [Текст] / Е. М. Бердичевская // Материалы конф., ч.11. – Ростов-на-Дону, 1994. – 7 с.
6. Волков, В. М. Спортивный отбор [Текст] / В. М. Волков, В. П. Филин // Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
7. Всероссийская федерация волейбола: Методическое пособие для проведения Региональных семинаров по подготовке и совершенствованию судей (для лекторов Президиума ВКС). – СПб. : ЗАО «Берег А», 1998. – 34 с.
8. Горбунов, Г. Д. Психология [Текст] / Г. Д. Горбунов. – М. : Просвещение, 1990.
9. Голомазов, В. А. Волейбол в школе [Текст] / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, Л. Г. Меньшикова. Пособие для учителя. – М. : Просвещение, 1986. – 82 с.

10. Губенко, Л. Я. Организация и судейство соревнований по волейболу [Текст] / Л. Я. Губенко // Физкультура и спорт, 1988. – 48 с.
11. Гужаловский, А. А. Проблемы теории спортивного обора и спортивной ориентации [Текст] / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №2. – 59 с.
12. Гуревич, К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы [Текст] / К. М. Гуревич. – М. : Наука, 1970. – 271 с.
13. Давыдов, М. А. Отбор и специальная физическая подготовка судей спортивных игр: автореф... дисс. канд. пед. наук. – М. , 1986. – 23 с.
14. Динейка, К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка [Текст] / К. В. Динейка. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
15. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин. – 2-е изд. – СПб, 2001. – 315 с.
16. Дукальская, А. В. Методика организации, проведения и судейства соревнований по волейболу: учебное пособие [Текст] / А. В. Дукальская, А. В. Зенович. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 2000. – 98 с.
17. Железняк, Ю. Д. Судейство соревнований по волейболу [Текст] / Ю. Д. Железняк, А. Н. Слутский // Волейбол в школе. – 1989. – №2. – 107 с.
18. Зуев, В. Н. Спортивный арбитр [Текст] / В. Н. Зуев. – М. : Советский спорт, 2004. – 394 с.
19. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
20. Корнеева, О. Кое-что о спортивном судействе [Текст] / О. Корнеева // Авторевю. – 1999. – №10. – С.41.
21. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] / О.А. Конопкин. – М. : Наука. 1980. – 256 с.
22. Кузин, В. В. Компьютерное тестирование как способ отбора [Текст] / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Т. Сейранов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №1. – 48 с.

23. Кузнецов, Ю. Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке [Текст] / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №7. – С. 34–38.
24. Кунянский, В. А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей [Текст] / В. А. Кунянский. – М. : Грааль, 2001. – 48 с.
25. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей [Текст] / В. А. Кунянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.
26. Курдюков, А. Б. Построение процесса начальной подготовки судей по волейболу: дис. канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 17.01.2004: утверждена 20.07.2004 / Курдюков Андрей Борисович. – Краснодар, 2004. – 139 с.
27. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка [Текст] / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – М. : Медицина, 1986. – С. 13–37.
28. Медведь, М. Н. Использование научно-обоснованных средств и методов психорегуляции в спортивной практике подготовки судей по волейболу [Текст] / М. Н. Медведь, В. А. Цаненко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков. – 2007. – №1. – С. 63–69.
29. Морозов, Г. Судите, да не судимы будете?: Предлагаем, размышляем, спорим [Текст] / Г. Морозов // Физкультура и спорт. – 1995. – №3. – С.4–5.
30. Некрасов, В. П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М. : ФиС, 1985. – 132 с.
31. Рябикина, З. И. Становление личности профессионала [Текст] / З. И. Рябикина, А. М. Кимберг // Психолого-педагогические, медико-антропологические, гипнологические аспекты профессиональной подготовки специалистов: материалы конференции. – Майкоп: ЛГУ, 1993. – С. 151–154.

32. Сингина, Н. Ф. Профессиональное образование спортивных судей как новое направление в системе высшего физкультурного образования [Текст] / Н.Ф. Сингина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №9. – 32 с.
33. Сулейманов, И. И. Основы спортивной конфликтологии [Текст] / И. И. Сулейманов. – Омск, 1997.
34. Сухарев, В. А. Психология интеллекта [Текст] / В. А. Сухарев. – Донецк, 1997.
35. Филатов, А. Т. Аутогенная тренировка [Текст] / А. Т. Филатов. – Киев, «Здоровья», 1979. – 148 с.
36. Филатов, А. Т. Психогигиена, психопрофилактика и психотерапия в спорте [Текст] / А. Т. Филатов. – Ташкент: Медицина, 1979. – С. 99–124.
37. Чернышова, Е. Н. Судейские навыки и их формирование у студентов физической культуры и спорта [Текст] / Е. Н. Чернышова, А. Н. Лапшин. – М. : Малаховка, МГПУ, МГАФК, 1999. – 162 с.