

Волошенко К.Н.

слушатель

Восточно-Сибирский институт МВД России

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ЮНИОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
МОДЕЛЬ РАБОТЫ ТРЕНЕРА**

Аннотация: в статье представлена педагогическая модель формирования стрессоустойчивости у волейболистов-юниоров в соревновательный период, включающая дыхательные техники, методы визуализации и ролевое моделирование критических игровых ситуаций. Обосновывается, что системное применение данных приемов в тренировочном процессе позволяет подготовить психику спортсменов к напряженным моментам матча и повысить надежность игровых действий.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, волейболисты-юниоры, педагогическая модель, психологическая подготовка, соревновательный период.

Voloshenko K.N.

student

**FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN JUNIOR VOLLEYBALL
PLAYERS DURING THE COMPETITIVE PERIOD: A COACHING
MODEL**

Abstract: The article presents a pedagogical model for developing stress resistance in junior volleyball players during the competitive period, which includes breathing techniques, visualization methods, and role-playing of critical game situations. It is argued that the systematic use of these techniques in the training process helps to prepare athletes' mental states for intense moments in matches and enhances the reliability of their game actions.

Keywords: stress resistance, junior volleyball players, pedagogical model, psychological training, competitive period.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к психической устойчивости спортсменов. В юниорском возрасте, на этапе становления мастерства, управление стрессом в соревновательный период приобретает особую остроту. Исследования показывают, что при равном уровне мастерства соперников именно психологические факторы становятся основным отличительным элементом, влияющим на исход матча [2, с. 1916]. В связи с этим разработка педагогической модели работы тренера по формированию стрессоустойчивости у волейболистов-юниоров является актуальной задачей [1, с. 45-47]. Кроме того, своевременное формирование стрессоустойчивости в юниорском возрасте имеет пролонгированный эффект, выступая фундаментом для профилактики эмоционального выгорания на последующих этапах спортивной карьеры. Привыкая к конструктивной работе со стрессом на тренировках, спортсмены не только успешнее выступают в соревнованиях, но и сохраняют мотивацию и психологическое здоровье при переходе во взрослый спорт, где уровень психоэмоциональных нагрузок возрастает многократно.

Предлагаемая педагогическая модель базируется на системном подходе и заключается в планомерном включении специальных приемов в структуру тренировок. Модель включает три взаимосвязанных блока инструментов: дыхательные техники, методы визуализации и ролевое моделирование игровых ситуаций.

Первый блок представлен дыхательными упражнениями для оперативной саморегуляции. Тренеру необходимо обучить юниоров двум стратегиям: успокаивающей (глубокое дыхание с удлиненным выдохом для снижения напряжения) и мобилизующей (для повышения концентрации и энергии). Несмотря на доказанную эффективность,

применение дыхательных практик в подготовке спортсменов остается ограниченным из-за недостаточной информированности тренеров [3, с. 194].

Второй блок составляют методы визуализации и идеомоторной тренировки, позволяющие моделировать успешное поведение в критических ситуациях. Современные нейронауки подтверждают, что мысленная репетиция движений активирует те же нейронные сети, что и фактическое выполнение [4, с. 127]. Задача тренера — внедрять короткие сеансы визуализации в тренировку, формируя у юниоров «победное мышление» и способность регулировать эмоциональное состояние [5, с. 283].

Третий, наиболее сложный блок включает ролевые методы и моделирование стрессовых ситуаций (например, счет «14:13» с имитацией шума трибун). Цель — адаптировать психику юниоров к работе в условиях давления. Психолого-педагогические методики подтверждают, что такая форма работы способствует развитию саморегуляции и воспитанию волевых качеств [7, с. 62].

Эффективность ролевого моделирования может быть значительно усилена за счет использования средств видеоанализа. Запись фрагментов тренировки, проводимых в условиях «матч-бола», с последующим совместным просмотром позволяет тренеру наглядно продемонстрировать юниору невербальные признаки стресса (скованность движений, изменение мимики, поспешность в подготовке к действию) и сопоставить их с успешностью или неуспешностью выполнения игрового задания. Это переводит процесс коррекции поведения из абстрактной беседы в конкретную, доказательную плоскость, ускоряя формирование навыков самонаблюдения и самоконтроля у спортсменов.

Формирование стрессоустойчивости требует атмосферы психологической безопасности, где ошибка рассматривается как материал

для анализа. Психологические навыки, как и технические, нуждаются в многократном повторении для автоматизации [1, с. 211-213].

Апробация модели подтверждает ее эффективность: комплексное применение описанных методов способствует снижению тревожности и повышению надежности действий в критические моменты матча. Важно подчеркнуть, что успешность внедрения модели напрямую зависит от индивидуального подхода. Тренеру необходимо учитывать тип темперамента и личностные особенности юниоров: для спортсменов-холериков приоритетными будут успокаивающие дыхательные техники, тогда как меланхоликам, напротив, может потребоваться больше мобилизующих и «боевых» практик для преодоления неуверенности. Таким образом, тренер выступает не просто транслятором знаний, а фасилитатором, помогающим каждому игроку подобрать его уникальный «ключ» к управлению стрессом. Таким образом, внедрение данной педагогической модели является необходимым условием подготовки конкурентоспособного волейболиста-юниора.

Использованные источники:

1. Марков, К. К. Психология и педагогика спорта: избранные труды : в 2 томах / К. К. Марков. – Иркутск : Мегапринт, 2017. – Том 1. – 354 с. – Текст : непосредственный.

2. Ждаха А. С. Психология победы в волейболе: как ментальная подготовка влияет на исход матча //Вестник науки. – 2025. – Т. 3. – №. 12 (93). – С. 1913-1920. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-pobedy-v-voleybole-kak-mentalnaya-podgotovka-vliyaet-na-ishod-matcha> (дата обращения: 05.03.2026).

3. Мельникова Ю. В., Коркина М. А., Платова В. Ю. Дыхательные практики в спорте: потенциал повышения производительности, восстановления и психоэмоционального благополучия студентов

//Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 192-197. (дата обращения: 05.03.2026).

4. Кубанов Иван Александрович Анализ психофизиологических особенностей и свойств нервной системы юных волейболистов, учеников СДЮСШОР // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-2. – С. 125-133. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-psihofiziologicheskikh-osobennostey-i-svoystv-nervnoy-sistemy-yunyh-voleybolistov-uchenikov-sdyusshor> (дата обращения: 05.03.2026).

5. Можаяв Эдуард Люцианович, Григорьев Артем Павлович, Залялова Эльмира Равилевна, Шершунова Вера Николаевна, Бухтоярова Луиза Васильевна, Фомина Евгения Владимировна Особенности применения игровой деятельности в совершенствовании тактической подготовки волейболистов 18-19 лет (на примере студенческих команд) // Образование и право. 2020. №1. – с. 281-289 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-primeneniya-igrovoy-deyatelnosti-v-sovershenstvovanii-takticheskoy-podgotovki-voleybolistov-18-19-let-na-primere> (дата обращения: 05.03.2026).

6. Бреусова В. С., Чернявская А. В. Психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости у подростков в общеобразовательной организации //вопросы науки 2022: потенциал науки и современные аспекты. – 2022. – С. 6-10.

7. Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №. 2 (31). – С. 61-69.