

УДК 796.33

Ягода А.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), andriannayagoda1541@gmail.com

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ ДОПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Розглянуто психологічні особливості юних спортсменів на початковому етапі спортивної підготовки. Визначено динаміку психічного стану юнаків з пляжного волейболу на етапі спортивного відбору.

Ключові слова: психологічні особливості, юні спортсмени, спортивний відбір, пляжний волейбол.

Вступ. У сучасному світі спортивна психологія ще не стала невід'ємною частиною процесу підготовки спортсменів. Більшість тренерів і спортсменів намагаються розв'язати власні психологічні проблеми, базуючись значною мірою, на життєвому досвіді, без урахування психологічних закономірностей спортивної діяльності.

Спортивна психологія – це насамперед наука, що досліджує закономірності психічної діяльності в тренувальних і змагальних умовах людини. Важливим напрямом у психології є застосування її методів і засобів у практиці роботи з юними спортсменами [3; 5].

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні особливостей психологічної підготовки спортсменів з пляжного волейболу у групі початкової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури, що розкривають питання психологічної підготовки спортсменів з пляжного волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Численні дослідження, які проводилися за участі юних спортсменів, доводять, що саме у дитячому та юнацькому віці формуються психологічні якості, які в подальшому сприяють або, навпаки, заважають спортсменам реалізувати свої можливості.

Сформовані в дитинстві та підлітковому віці якості, такі як спрямованість, прагнення до особистого престижу, формують тривожну, суперечливу та нестійку особистість юного спортсмена, що не сприяє успіху в майбутніх змаганнях. Крім того, це часто негативно позначається на житті після занять спортом.

Для оцінки здібностей дітей у конкретному виді спорту розроблено багато тестів і вправ [2; 4].

Психічні та фізичні якості спортсмена тісно взаємопов'язані. Результат успішної спортивної діяльності волейболістів проявляється у єдності технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки.

Змагання з пляжного волейболу висувають до спортсмена високі вимоги. Спортсмени, у змагальній діяльності виконуючи велике фізичне наванта-

ження, відчувають велику психологічну напругу. Найчастіше результат змагань залежить від рівня напруженості спортсмена перед стартом.

Психічна напруженість, тобто. несприятливий психічний стан, що виникає у спортсмена в процесі важкої та відповідальної діяльності та в період її очікування. Тому питання спеціальної психологічної підготовки дуже важливе для ігровиків. Від уміння долати негативні емоційні передстартові стани залежить успішність виступу волейболістів на змаганнях. Вирішення питань психологічної підготовки виступає однією з обов'язкових умов підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Вирішення протиріччя між необхідністю вдосконалення психологічної підготовки волейболістів, з одного боку, та недостатньою розробленістю теоретичних та методичних засад її формування в керованому навчально-тренувальному процесі, з іншого боку, виступає однією з актуальних проблем сучасної теорії та методики пляжного волейболу [1; 2; 4].

Етап початкової спортивної спеціалізації волейболістів посідає підлітковий вік і триває зазвичай 2-3 року. На етапі початкової спортивної спеціалізації відбувається розширення кола техніко-тактичних прийомів, що вивчаються, формуються вміння застосовувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, розвиток фізичних якостей здійснюється з урахуванням специфічних вимог виду спорту. Значно розширюється обсяг теоретичних знань, удосконалюється психологічна стійкість.

Основні завдання етапу початкової спортивної спеціалізації:

- збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму юних спортсменів;
- підвищення рівня теоретичної підготовки волейболіста;
- розвиток швидко-силових якостей волейболіста;
- оволодіння технічною стороною підготовки волейболіста;
- оволодіння тактичною стороною підготовки волейболіста;

- розвиток тактики дій усієї волейбольної команди;
- розвиток вольових якостей особистості спортсмена;
- розвиток групової згуртованості;
- розвиток здатності до креативного використання наявних знань, умінь та навичок;
- розвиток навичок підготовки до спортивних змагань;
- підготовка та виконання нормативів з технічної та фізичної підготовки;
- набуття навичок суддівства.

Тому саме на етапі початкової спортивної спеціалізації необхідно приділяти велику увагу психологічній підготовці спортсменів. Зазвичай психологічну підготовку, як і фізичну, поділяють загальну і спеціальну психологічну підготовку. Відповідно до класичної точки зору суть загальної психологічної підготовки полягає в тому, що вона спрямована на розвиток та вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій та якостей, які необхідні для успішних занять у вибраному виді спорту, для досягнення кожним спортсменом вищого рівня майстерності.

Під спеціальною психологічною підготовкою найчастіше мають на увазі формування у спортсмена психологічної готовності до участі у конкретному змаганні.

Психотехнічні вправи, спрямовані на спеціальну психологічну підготовку волейболістів, включали роботу за такими напрямками:

1. Вправи, створені задля розвиток вміння зосереджуватися у момент.
2. Вправи, створені задля розвиток зосередженості при одночасному розслабленні.
3. Вправи, створені задля розвиток здібності до психологічної саморегуляції.

4. Вправи, створені задля настроювання свідомості до майбутніх змагань [1; 3; 4].

Основний плюс і ефект цих вправ полягає в тому, що вони відволікають від іноді нерадісних і тяжких думок про майбутній матч і розряджає загальну напружену атмосферу.

Висновок. Психологічна підготовка до конкретних змагань – складає основи загальної психологічної підготовки та пов'язані з рішенням завдань, поставлених перед спортсменами у конкретних змаганнях.

Психологічна підготовка спортсменів-волейболістів у навчально-тренувальний період є базовим методом підготовки до роботи в змаганнях. Усі ці методичні рекомендації – канва, яка визначає практичні шляхи психологічної підготовки волейболістів.

Реально має бути так: скільки є спортсменів, стільки має бути систем підготовки. Для цього необхідно вивчення психологічних особливостей волейболістів та засобів психорегуляції, які найбільше відповідають специфіці ігрової діяльності волейболістів.

Література

1. Воляннюк Н. Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 411с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімп. літ., 2007. С. 200–229.
3. Кашуба Е. В., Резников А. А., Гридіна Н. А. Комплексний підхід к отбору юных спортсменов. *Матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті»*. Одеса: Букаєв В. В., 2011. С. 297.
4. Федорова О. В., Фоминова Е. Н. Лидерство в спорте. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. № 10. С. 258–260.

Yahoda A., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), andriannayagoda1541@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF YOUNG MEN IN THE SELECTION PROCESS FOR BEACH VOLLEYBALL

Psychological features of young athletes at the initial stage of sports training are considered. The dynamics of the mental state of young beach volleyball players at the stage of sports selection have been determined.

Key words: psychological features, young athletes, sports selection, beach volleyball.