

Сокол О. В.

доцент *кафедри* фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, *Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова* (Україна, Миколаїв), toops@ukr.net

Колоскова І. В.

викладач *кафедри* фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, *Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова* (Україна, Миколаїв), toops@ukr.net

Резніченко О. І.

завідуюча кабінетом *кафедри* теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, *Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова* (Україна, Миколаїв), toops@ukr.net

ДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Для вдосконалення психологічної підготовки і поліпшення використання рухового потенціалу волейболістів застосовувалися різні швидкісні вправи зі зміною однієї дії на іншу, різкі зміни напрямку бігу, миттєві зупинки, прискорення, падіння. Тренувальні заняття виконувалися одночасно з технічними прийомами і тактичними діями.

Ключові слова: *емоційний стан, психологічна підготовленість, рухова активність.*

Вступ. Удосконалення фізичної, технічної, тактичної підготовленості, а також вдалі виступи у різних змаганнях неможливі без високого рівня розвитку певних психологічних якостей і властивостей особистості волейболістів. У зв'язку з цим необхідно приділяти велику увагу психологічній підготовці [3; 8].

Чим відповідальніше змагання, тим напруженіше спортивна боротьба, тим більшого значення набуває психічний стан волейболістів. Основним завданням

тренування на етапі спортивного вдосконалення повинно бути не тільки нескінченне і систематичне підвищення ступеня всебічної тренуваності, а й використання рухового і функціонального потенціалу, набутого на попередніх етапах підготовки, тобто через створення відповідних психологічних і методичних розробок, які передбачають вироблення здібностей до максимальної мобілізації всіх сил і можливостей у необхідний момент відповідальних змагань [4, 6].

Застосування спеціальних методичних прийомів і вдосконалення спортивної техніки і тактики створює умови для максимального використання рухового потенціалу. До будь-якої діяльності або конкретної дії волейболіст повинен бути готовий психологічно, у тому числі до тривалого навчально-тренувального процесу, часто багаторічному, монотонному і нестандартному, з великими фізичними навантаженнями [1, 5].

Гра волейбол ставить високі вимоги до організму спортсмена, до його психіки – відчуттям, сприйняттям, увазі, передбачення, пам'яті, мислення, емоцій і морально-вольових якостей. Психологічне забезпечення діяльності при вдосконаленні майстерності волейболістів – це комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію систем психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань навчально-тренувального процесу і змагання [1, 6].

Більшість дій волейболісти виконують, ґрунтуючись на зорових сприйняттях. В умовах жорсткої протидії суперників, при безперервному потоці інформації про комплекс рухомих об'єктів (м'яч, партнер, суперник і т. ін.), що надходить під різними кутами зору, необхідно швидко і точно виконувати ігрові прийоми. Тому особливі вимоги вимагає периферичний зір, тобто великий обсяг поля зору. Звуження обсягу поля зору значно знижує потік інформації (до 25–30%) і призводить до того, що волейболіст не може використовувати сприятливі ситуації для розвитку атаки, погано орієнтується у складній ігровій ситуації, приймає неправильні рішення і т. ін. [2, 7].

Майстерність волейболістів пов'язана з правильним і своєчасним виконанням технічних прийомів, тактичних дій, а також зі здатністю точно

визначати відстань між рухомими об'єктами у грі. У зв'язку з великою значимістю периферичного зору і точністю окоміру (глибинного зору) при вдосконаленні зорового сприйняття необхідно використовувати різні прийоми і вправи. З цією метою можна варіювати дистанції при передачах, подачах, нападаючих ударах; використовувати вправи на точність, різні передачі м'яча в парах, трійках (двома, трьома м'ячами), з переміщеннями вправо, вліво, вперед, назад і т. ін. Під час виконання вправ необхідно контролювати рухомі об'єкти за допомогою центрального або периферичного зору [4, 8].

Для волейболу типова нестандартність, невизначеність, непередбаченість майбутньої дії і велика різноманітність способів вирішення однієї і тієї ж рухової задачі. У сприйнятті рухів волейболіста розкриваються характер, форма, амплітуда, напрямок і тривалість руху. Більшість рухів волейболістів ґрунтується на зорово-моторної координації, тонкому диференціюванні м'язово-рухових відчуттів, простору і часу сприйняття різних рухів [3, 9].

Мета дослідження. Обґрунтувати застосування різних методичних прийомів для вдосконалення психологічної підготовки і як наслідок поліпшення використання рухового потенціалу.

Матеріал і методи дослідження. Обстежувалися волейболісти різного рівня кваліфікації, всього 26 осіб.

Для вдосконалення сприйняття рухів використовувалися різні швидкісні вправи зі зміною одної дії на іншу, різкі зміни напрямку бігу, миттєві зупинки, всілякі прискорення, падіння, спільно з виконанням різних технічних прийомів і тактичних дій, що покращувало засвоєння спеціалізованих сприйняття – «почуття м'яча, сітки, майданчика, часу» і отже раціональні техніко-тактичні варіанти виконання руху.

Результати досліджень. Волейболісти високої кваліфікації володіють великими здібностями до чіткої оцінки часу, швидкості, темпу, зусиль що розвиваються, положень тіла при виконанні найрізноманітніших вправ. Волейболіст виконує рухи в умовах жорсткого ліміту часу, великі вимоги пред'являються до швидкості реагування, так як швидкість польоту м'яча при нападаючому ударі дорівнює 20–30 м/с, при подачах – 12–16 м/с; друга

передача виконується протягом 1,10–1,40 с, при прострільних передачах – 0,60–0,70 с; на прийом м'яча з подачі відводиться приблизно 1,40–1,50 с, на прийом м'яча після нападаючого удару – 0,35–0,45 с і т. д.

Розумові процеси сприйняття, аналізу, порівняння, узагальнення сприяють успіху безпосередньо рухової діяльності. Поняття і уявлення, що складаються на основі конкретних знань і рухового досвіду, допомагають спортсменам урізноманітнити технічні можливості, якими він володіє. Спеціалізовані сприйняття мають дуже велике значення для досягнення високих спортивних результатів, тому в тренування волейболістів необхідно включати спеціальні вправи для цілеспрямованого вдосконалення цих функцій.

Висока швидкість польоту м'яча, швидкі переміщення гравців, раптові зміни ігрових ситуацій висувають високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення уваги. Обсяг уваги характеризується сприйняттям волейболістів великої кількості об'єктів (м'яч, партнер, суперник і т. ін.). У зв'язку з тим, що гра в волейбол є динамічною грою, потрібна напружена і інтенсивна увага, а також високий психоемоційний стан протягом тривалого часу. Інша важлива динамічна особливість уваги – переключення, яке проявляється у швидкому переході від однієї діяльності до іншої або в зміні виконуваних дій в рамках однієї діяльності. Свідоме оперативне переключення уваги є важливою функцією системи психічної регуляції, що забезпечує гнучку адаптацію спортсмена до умов, що змінюються і вимогам поточного моменту діяльності. У волейболі до швидкості переключення уваги пред'являються підвищені вимоги у зв'язку з необхідністю по черзі і швидко простежувати рухи м'яча, партнерів і суперників, а також оперативно переходити від захисних дій до дій у нападі. Великі вимоги пред'являються також до розподілу уваги для вдалого виконання кількох видів діяльності.

У волейболі необхідна добре розвинена розподілена увага, так як волейболіст одночасно виконує кілька видів дій. Велика складність визначення ймовірності події, а саме результату протистояння, у зв'язку з невизначеністю інформації, що надходить змушує волейболіста приймати доцільне рішення своїх дій у процесі поєдинку.

При вирішенні тактичних завдань у процесі гри мислення волейболіста має бути оцінним, пошуковим, які прогнозуючим, пов'язаним з виробленням і реалізацією оптимальних способів дій в залежності від зміни умов діяльності.

Будь-яка, тактична дія протікає шляхом: а) сприйняття і аналізу ігрової ситуації; б) уявного рішення спеціальної тактичного завдання; в) рухового рішення тактичного завдання.

Тактичне мислення у волейболі характерно своєю наочністю – волейболіст бачить результат своїх вдалих або невдалих дій. Якість тактичного мислення волейболіста залежить від його кваліфікації: чим більше досвід і знання, тим вище варіант мислення.

Сприймаючи і аналізуючи ігрову ситуацію, волейболіст подумки, а потім руховими діями визначає тактичне завдання що вирішується при чільній ролі пам'яті. Велику роль при цьому відіграє власна і зовнішня інформація, яку отримує спортсмен шляхом зворотного зв'язку. При вирішенні завдання слід залишається в пам'яті, який піддається аналізу і подальшої корекції.

Тактичне мислення набувається головним чином в процесі виконання спеціальних вправ такої спрямованості:

- 1) вдосконалення спостережливості – вміння швидко і правильно орієнтуватися у складній ігровій обстановці;
- 2) вдосконалення кмітливості – вміння швидко і правильно оцінювати ситуацію, ігрову ситуацію, передбачити її наслідки;
- 3) вдосконалення ініціативності – вміння швидко і самостійно застосовувати ефективні тактичні дії;
- 4) вдосконалення передбачення – вміння передбачати тактичні задуми суперника, а також результати його і своїх дій.

У процесі ігрової діяльності деякі психологічні функції зазнають різні зміни у волейболістів, що виконують різні ігрові ролі.

Емоційний стан волейболістів змінюється в процесі гри залежно від ходу поєдинку і нерідко доходить до стадії афекту або повної апатії, що негативно впливає на якість технічних прийомів і тактичних дій волейболістів у ході гри.

Емоції виявляються при великому бажанні досягти високих спортивних результатів, розкривають резервні можливості організму і реалізують їх у процесі діяльності. Характер і зміст емоційних станів дуже впливають на зростаюче фізичне навантаження при навчально-тренувальних заняттях, на ефективність ігрових дій в екстремальних умовах змагань.

Необхідно здійснювати комплекс заходів щодо попередження, управління і ліквідації виниклих емоційних станів, при цьому використовуючи психолого-педагогічні форми управління, до яких відносяться:

- 1) цільова зміна напрямку думок;
- 2) вплив на зовнішні прояви емоційних станів;
- 3) довільна зміна уваги на події різного емоційного значення;
- 4) спеціальні дихальні вправи;
- 5) спеціальні мовні впливи типу «само наказ», «само схвалення»;
- 6) впливові дії тренера.

Більш перспективними до прояву спеціальних вольових зусиль є волейболісти, що володіють великою рухливістю нервових процесів. Спортсмени з високим рівнем психоемоційного стану здатні до більш інтенсивних вольових зусиль.

Здатність до прояву вольових зусиль, спрямованих на подолання негативних, несприятливих емоційних станів, управління діями і намірами в екстремальних умовах, характеризує такі якості, як витримка і самовладання. Вольові якості взаємопов'язані і зазвичай проявляються в діях, що вимагають максимального прояву психічних і фізичних можливостей.

Необхідною умовою вдосконалення вольових якостей є систематичне виконання в процесі навчально-тренувальних занять вправ, що вимагають вольових зусиль. Для цього використовуються підвищені навантаження, що сприяють підведенню волейболістів до екстремальних умов, які можуть виникнути на змаганнях.

Важливим фактором формування установки на прояв вольових зусиль є самонавіювання (саморегуляція), за допомогою якого, спортсмен здатний програмувати свою свідомість на прояв волі.

Застосовувалися вправи для вдосконалення психологічної підготовленості:

1. Варіювання дистанції при передачах, подачах, різних кидках, ударах у нападі.
2. Різні передачі на різну відстань, подачі м'яча в ціль різними способами і з різної відстані.
3. Удари у нападі за сигналом тренера у різні зони майданчика.
4. Під час передач або нападаючих ударів контролювання м'яча центральним або периферичним зором.
5. Вправи в парах, трійках – двома або трьома м'ячами.
6. Вправи з прискореннями, скороченням відстані, збільшенням швидкості.
7. Регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми.
8. Обов'язкове виконання змагальних установок.
9. Систематичне введення на заняттях додаткових труднощів.
10. Використання в процесі тренування атмосфери високої конкуренції.
11. Участь в контрольних іграх з більш сильним суперником, ігри з гандикапом.

У сучасному спорті на основі обсягу фізичних навантажень, самоконтролю, психорегуляції волейболіст повинен інформувати тренера про перенесення їм тренувальних занять, про динаміку активності, самопочуття, настрій, а отже продуктивно виконувати завдання, успішно, тренуватися, самостійно приймати оптимальні тактичні рішення в ході спортивних змагань.

У міру підвищення рівня спортивних досягнень постійно збільшуються вимоги до інтелекту спортсмена, зокрема, до вміння концентрувати увагу на логічному, послідовному і нестандартному мисленні, здатності до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень і сприйняття.

Висновки. В умовах підвищеної емоційної напруженості, обумовленої дефіцитом часу, відповідальністю при виконанні техніко-тактичних дій і конкуренцією в змагально-конфліктних ситуаціях, відзначається складність діяльності волейболістів.

Спортсмену необхідний оптимальний рівень і спрямованість емоційного збудження. Надмірне емоційне збудження супроводжується невпевненістю, тривожністю, думками про наслідки невдалого виступу ще до початку змагань.

Раціональна підготовка до змагань пов'язана з концентрацією уваги на основних діях, думках, відчуттях і відволікання від факторів, що збивають. Регулювання психічного стану волейболістів здійснюється також нормуванням тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Для волейболістів, схильних до зайвого емоційного збудження, не планують занять з граничними за величиною навантаженнями, а в основному застосовують тренувальні завдання невисокої інтенсивності, з невеликим навантаженням. Для волейболістів, яким властиво знижене емоційне збудження, навпаки, планують завдання емоційно насиченого характеру.

При підборі засобів для виховання у волейболістів здатності до прояву спеціальних волевових зусиль основну увагу слід приділяти вправам, виконання яких вимагає високого ступеня розвитку цієї якості.

Перспективи подальших досліджень. Розробка методичних прийомів за мотивацією волевої діяльності, що сприяє виникненню стану волевої готовності волейболістів до екстремальної діяльності в умовах тренувального процесу і змагань.

Література

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. – М. : Академия, 2008. – 62 с.
2. Довбыш, В. И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 1. – С. 60–65.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 308 с.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учеб. пособие / Ю. Н. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2008.

5. Максименко, И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2000. – 276 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 820 с.
7. Полянский, А. В. Методика измерения ловкости как физического качества / А. В. Полянский, Д. А. Романов // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10. – С. 71–72.
8. Тролле, М. Тренировка – вопрос соотношения составляющих ее элементов / М. Тролле // Thecoach. – 2001. – С. 100.
9. Чернов, В. С. Сначала учить, потом тренировать: записки тренера / В. С. Чернов. – Т. : Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

References

1. Gogunov E. N, Martianov B. I. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of Sport and Physical]. Moscow, 2008. 62 p.
2. Dovbish V. I., Baranez P. A., Yermakov S. S. Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsialnostey [Physical training of students of creative specialties]. 2009. Vol. 1, pp. 60-65.
3. Zheleznyak Yu. D., Portnovai Yu. N. Sportivnyye igry. Tekhnika. Taktika, metodika obucheniya [Sports games. Technique, tactics, methods of teaching]. Moscow, 2002. 308 p.
4. Kleshchev Yu. N. Voleybol. Podgotovka komandy k sorevnovaniyam: ucheb.posobiye [Volleyball. Preparing the team for the competition]. Moscow, 2008.
5. Maksimenko I. G. Planirovaniye i kontrol trenirovochnogo protsessa v sportivnykh igrakh [Planning and control of the training process in sports]. Lugansk, 2000. 276 p.
6. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The system of training of athletes in Olympic sports]. Moscow, 2005. 820 p.
7. Polyanskiy A. V., Romanov D. A. Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya [The successes of modern science]. 2007. Vol. 10, pp. 71-72.
8. Trolle M. Trenirovka – vopros sootnosheniya sostavlyayushchikh eye elementov [Train – a question ratio of its constituent elements]. 2001. 100 p.

9. Chernov V. S. Snachala učit, potom trenirovat: Zapiski trenera [First teach and then train: Notes coach]. Ternopol, 2007. 176 p.

Sokol O., Associate Professor NUS, the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), toops@ukr.net

Koloskova O., Instructor of the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), toops@ukr.net

Reznichenko O., Head by a Cabinet of the Department of Theoretical Basics of Olympic and Professional Sports, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), toops@ukr.net

On the issue of improving the psychological preparation training volleyball players

Level of preparedness volley-baller conditioned by correct and timely implementation of technical receptions, tactical actions, exactly to determine distance ability between mobile objects in a game.

The volley-ballers of different level of qualification an amount inspected 26 persons. For perfection of psychological preparation and improvement of the use of motive potential different speed exercises with the change of one operating on other, sharp changes of direction at run, instantaneous stops, accelerations, falling were used. Trainings employments were executed simultaneously with technical receptions and tactical actions. Such methodical reception improved mastering of the specialized perceptions, namely feeling of ball, net, ground, time, consequently, rational technical and tactical variants of implementation of motions.

For perfection for the volley-ballers of capacity for the display of the special volitional efforts basic attention must be spared exercises which require the high degree of development of this quality.

Key words: emotional state, psychological preparedness, motive activity.

Сокол О. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова, toops@ukr.net

Колоскова И. В., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова, toops@ukr.net

Резниченко О. И., заведующая кабинетом кафедры теоретических основ олимпийского и профессионального спорта, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова, toops@ukr.net

К вопросу совершенствования психологической подготовки волейболистов

Для совершенствования психологической подготовки и улучшения использования двигательного потенциала волейболистов применялись различные скоростные упражнения с переключением одного действия на другое, резкие изменения направления бега, мгновенные остановки, ускорения, падения. Тренировочные занятия выполнялись одновременно с техническими приемами и тактическими действиями.

Ключевые слова: *эмоциональное состояние, психологическая подготовленность, двигательная активность.*