

## Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності

Мельник А. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

**Анотація.** Розглядаються деякі аспекти впливу психологічної підготовки кваліфікованих волейболістів на результативність змагальної діяльності. Обговорюється, зокрема, взаємозв'язок психоемоційного стану гравців з рівнем напруженості гри. Спостерігається наявність певної кореляції між ефективністю виконання техніко-тактичних дій та психоемоційним станом волейболістів.

**Ключові слова:** психоемоційного стан, змагальна діяльність, волейболісти, напруженість.

Сучасний волейбол характеризується великою динамічністю та емоційністю ігрових дій. В процесі гри у гравців виникають емоції завдяки збудженню нервової системи у відповідь на певні критичні ігрові ситуації – азарт, захоплення або навпаки переживання, апатія, страх [1]. Особливо яскраво виражені емоції при рівному рахунку в партіях, в кінці партії або гри. Крім цього, прояв тих чи інших емоцій залежить ще й від впливу глядачів.

Особливості ігрової діяльності волейболіста змушують його проявляти такі вольові якості як цілеспрямованість і наполегливість, витримку і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність, дисциплінованість та емоційну стійкість. Тобто у волейболі пред'являються високі вимоги не тільки до фізичної, техніко-тактичної, а й до психологічної підготовки гравців. Офіційні змагання, сильні суперники, безкомпромісність спортивної боротьби нерідко призводить до того, що добре підготовлені команди, гравці яких показують високі техніко-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють більш слабкішому суперникові. Тому в сучасних умовах великого значення набув фактор психоемоційного стану волейболістів тобто їх психологічна підготовка, яка ґрунтується на вихованні у них свідомості й активності, систематичності і послідовності, всебічності і стійкості [1].

Великий вплив на формування моральних якостей волейболістів надає колективний характер гри. Роль колективу в цьому процесі є дуже істотним фактором, що залежить від складу команди та взаємин між окремими волейболістами. Товариські взаємовідношення, згуртованість гравців, їх націленість на позитивний результат – найбільш вагомі умови успішної ігрової діяльності команди. Успіхи у змагальній діяльності багато у чому залежать від особистості тренера, який за своїми лідерськими якостями та професіональними знаннями може організувати ефективний навчально-тренувальний процес, вирішуючи питання виховного характеру з врахуванням індивідуальних особливостей гравців. Також важливу роль відіграє наявність

лідера в команді, який в змозі прийняти на себе відповідальність за гру направляти енергію партнерів по команді на досягнення позитивного результату, своїми діями розрядити обстановку, якщо окремі гравці або команда в цілому потрапить в умови змагального стресу.

Емоційний стан волейболістів має великий вплив на ігрову діяльність команди, оскільки емоційна стійкість та самовладання дають їм змогу зберігати точність рухів та виконання тактичних задумів. В умовах, коли фізична, технічна і тактична підготовленість команд вищої кваліфікації досягла приблизно, однакового рівня, результат поєдинку часто визначається психологічними факторами. Висока психоемоційна підготовка нерідко приводить до перемоги над більш сильним суперником. Проявляти витримку, сміливість і самовладання особливо важливо в ігрових ситуаціях, пов'язаних з певним ризиком при виконанні подач, швидких пересувань, при прийманні м'яча.

Вияв психологічних якостей волейболістів залежить від багатьох факторів, зокрема: значення, тривалості, напруженості, місця змагання, а також тренуваності гравців, їхньої фізичної, техніко-тактичної підготовленості; взаємовідношень між тренером і гравцями. Психоемоційна готовність гравців до змагань є одним з головних компонентів їх спортивної форми [3].

Сучасний волейбол пред'являє до гравців вимоги, які перебувають на межі їхніх фізичних і психоемоційних можливостей. Це може створювати стресові ситуації, вносити напруженість у гру команд, що особливо яскраво проявляється при рівному рахунку в партіях, в кінцівках партій та ігор [4]. У зв'язку зі зміною правил змагань у волейболі, зокрема введення нової системи підрахунку очок, значно підвищились вимоги до психологічної підготовленості волейболістів. Згідно з ними, будь-яка помилка гравця зумовлює нарахування очка команді суперника, що безумовно призводить до посилення напруженості гри, особливо в «кінцівках» партій, найбільш яскраво це проявляється у п'ятій партії. Тому в тренувальному процесі необхідно використовувати засоби і методи для підвищення психоемоційної витривалості волейболістів в критичних ігрових ситуаціях.

Для змагальної діяльності характерна постійна зміна ситуацій у зв'язку з неперервним бажанням суперників зруйнувати плани один одного та нав'язати свою гру [4]. Волейболіст повинен враховувати розташування всіх гравців на майданчику та положення м'яча, вгадувати дії партнера та задум суперників, швидко реагувати на зміни, які склалися в умовах гри та використовувати найбільш доцільні дії, які треба виконати своєчасно та ефективно. При швидкісній грі нагальність вирішення ігрових задач, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищуються [2].

Ігрові дії команд у сучасному волейболі характеризуються великою динамічністю та емоційністю. Тому, розглядаючи проблему підвищення ефективності техніко-тактичних дій волейболістів, необхідно також враховувати конкретну напруженість (гостроту) ігор, яка залежить від співвідношення рівнів ігрової майстерності команд суперниць [4].

Проведений нами аналіз відповідної літератури показав, що існують різні підходи у визначенні напруженості ігор у волейболі. Наприклад, в роботі, [5] напруженість гри визначається відношенням коефіцієнту надійності команди, що перемогла, до відповідного коефіцієнту команди-суперниці. В наших роботах [2, 4] була розроблена методика для оцінки рівня напруженості гри в окремій партії, який визначається відповідним коефіцієнтом напруженості  $S$ .

В сучасному волейболі силова подача у стрибку перетворилася в один із ефективних засобів активного нападу, за допомогою якого можна безпосередньо виграти очко або в значній мірі зруйнувати комбінаційну гру суперника [4]. Тому одним із найважливіших факторів підвищення результативності змагальної діяльності має з'ясування зв'язку між ефективністю подачі і рівнем напруженості гри.

Проведений нами аналіз динаміки ефективності подач показав [4], що при зростанні рівня напруженості гри ефективність силових подач у стрибку зменшується. У зв'язку з цим на нашу думку при високих рівнях напруженості гри в окремих партіях, слід відмовитись від таких подач, тому що будь-яка втрата подачі викличе у супротивників емоційний підйом, який буде сприяти їм у подальшій боротьбі за перемогу у відповідній грі.

#### Література

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Мельник А. Ю. Аналіз взаємозв'язку ефективності подач та рівня напруженості гри у волейболі / А. Ю. Мельник // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 3. – С. 23–25.
3. Мельник А. Ю. Вивчення впливу психоемоційного стану волейболістів на техніко-тактичні показники у змагальній діяльності / А. Ю. Мельник // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 19. – С. 103–105.
4. Мельник А.Ю. Вивчення залежності ефективності подач від напруженості гри у змагальній діяльності волейболістів високої кваліфікації / А. Ю. Мельник // Молода спортивна наука України: Вип. 16: у 4-х т. – Л : ЛДУФК, 2012. – Т. 1. – С. 176–181.
5. Шерстнев С. Ю. Повышение специальной выносливости и надежности игровой деятельности высококвалифицированных волейболисток: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Ю. Шерстнев. – СПб. : НИФК, 1994. – 22 с.

#### Інформація про авторів:

**Мельник Аліна Юріївна** - викладач кафедри спортивних і рухливих ігор,  
Харківська державна академія фізичної культури  
E-mail: alina.melnik87@mail.ru

*Поступила в редакцію 12.01.2016*