

**Теоретические и методологические основы психологической подготовки
волейболистов**

Золотухин А. А., Паевский В. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты психологической подготовки спортсменов, которая непосредственно связана с управлением тренировочных и соревновательных процессов.

Ключевые слова: психика спортсмена, психологическая подготовка, психофизическое состояние, соревновательная деятельность.

Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности спортсмена, при этом эти задачи тесно взаимосвязаны между собой.

В практике современного физического воспитания и спорта нередко требуется быстрое и объективное составления психологических портретов личности спортсмена, определение уровня развития его психологических качеств, когнитивных способностей и интеллектуальных возможностей, необходимых для успешной профессиональной деятельности спортсмена [5].

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена. [2]

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки

могут допускать двигательные ошибки. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [1].

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [4, С. 7–9].

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическую подготовку спортсмена принято подразделять на: а) общую, направленную на развитие психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта, и б) специальную, направленную на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию.

Оба вида психологической подготовки – как общая, так и специальная – взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе [3, С. 143].

Общая психологическая подготовка осуществляется в каждой тренировке в течение всего спортивного стажа, так как совершенная физическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена неразрывно связана с психологической. В ходе ее спортсмен познает свои функциональные возможности и объективные предпосылки к победе, укрепляет веру в свои силы, приобретает нужный психологический настрой. Специальная психологическая подготовка направлена на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регулируется предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

- уверенность спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Таким образом, уровень психологической подготовки волейболистов к соревновательной деятельности будет повышаться при использовании эффективной методики психологической подготовки. Это позволит своевременно скорректировать процесс подготовки волейболистов к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности игроков.

Выводы.

1. Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям должна осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

2. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую и тактическую подготовленность игроков.

3. Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствования мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т.п.

Литература

1. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт, 1982. – № 3. – С. 113–114.
2. Волков В. Ю. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. /В. Ю. Волков, Г. Н. Пономарев, В. Г. Щербаков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Часть 2. – СПб.: Нестер, 2000. – 206 с.
3. Железняк Ю. Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
4. Иванова Л. М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий /Л. М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез.докл.научн.-практ.конф. – Омск : из-во Сибгуфк, 2004.

– С. 109–112.

5. Помещикова І. П. Рівень концентрації уваги баскетболісток 13–14 років. / І. П. Помещикова, А. В. Назаревич, І. М. Евтушенко // Тези до X Міжнародної наукової конференції «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Белгород – Красноярск – Харьков – Москва, 23–24 апреля 2014 г.) – С. 157–161.

Информация об авторах:

Золотухин А. А. – магистрант кафедры спортивных и подвижных игр
Харьковская государственная академия физической культуры

Паевский Владимир Валериевич – доцент кафедры спортивных и подвижных игр, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковская государственная академия физической культуры
E-mail: v.paevskiy2@mail.ru

Поступила в редакцию 5.01.2016