
ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

УДК 37.013.77.796.325

Василь Федорович АНТОНЕЦЬ,
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного
виховання Хмельницького національного університету,
м. Хмельницький*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

У статті висвітлюються психологічні аспекти підготовки волейболістів. Автором наголошується, що фахівці повною мірою опанували мистецтво фізичної підготовки волейболістів, але проблеми психологічного забезпечення спортсменів-волейболістів ще далекі від вирішення.

Ключові слова: *психологічна підготовка, волейболіст, аспекти, психологічна готовність, змагання, морально-вольова підготовка.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби в русі, розвивати фізичні якості сприяло тому, що фізичні вправи поступово трансформувалися в сучасні види спорту.

Таким чином, фізичні вправи виокремлюються в окремий вид людської діяльності – у спортивну діяльність, яка відрізняється специфічними особливостями. Не секрет, що для різних видів спорту характерні різні психологічні навантаження. У даній роботі висвітлені загальні питання психології, які актуальні для спортсменів, що займаються волейболом.

На спортивній арені сьогодні використовуються сучасні технології, новітні досягнення в галузі науки і техніки. Волейбол завжди є і буде дослідницьким і досвідченим полігоном науки, тому що основною характеристикою його є “безмежність” фізичних і психічних навантажень у виконанні як рухових, так і тактичних дій. У складову змісту цих сучасних спортивних технологій входить неодмінним компонентом випробувань і баталій людина, і забувати про це ніяк не можна. І це одна з головних причин необхідності нового погляду на проблему психологічного супроводу у волейболі. Юний або досвідчений спортсмен і його тренер однаково мають потребу у професійній постійній психологічній підтримці й допомозі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми та на які опирається автор. Питання психологічної підготовки волейболістів розглядали В. А. Платонов, Ю. М. Клещев, А. В. Радіонов, В. І. Рум'янцева. Розвиток вольової підготовки волейболістів досліджували А. Ц. Пунін, Л. І. Гурович, Ю. Д. Железняк. Проведений нами аналіз дозволяє стверджувати, що проблема психологічної підготовки волейболістів не має повного і всебічного висвітлення, однак, на нашу думку, недостатньо приділялась увага дослідженню основних напрямків психологічної готовності волейболістів, що привело до вибору теми нашого дослідження

Метою статті є характеристика психологічних аспектів підготовки волейболістів, зокрема визначення основних напрямків їх психологічної готовності.

Завдання дослідження:

проаналізувати засоби загальної психологічної підготовки волейболістів;

охарактеризувати засоби спеціальної психологічної підготовки до кожного окремого заходу;

визначити методи та прийоми, що забезпечують психічну готовність до діяльності в незвичайних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній підготовці волейболістів доцільно виділити два аспекти (див. рисунок):

1. Завдання та засоби загальної психологічної підготовки.

2. Завдання та засоби спеціальної психологічної підготовки до кожного окремого заходу.

Загальна психологічна підготовка скерована на розвиток і вдосконалення психічних якостей та умінь, які необхідні волейболісту, її головне завдання – навчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, які забезпечують психічну готовність до діяльності у незвичайних (екстремальних) умовах.

До таких прийомів і методів належать:

оволодіння способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації і розподілу уваги;

оволодіння прийомами мобілізації себе для вияву максимальних вольових і фізичних зусиль;

вправи у використанні цих способів і прийомів.

Спеціальна психологічна підготовка скерована на формування у спортсмена психічної готовності до змагань, поединку тощо, її ціль у тому, щоб перед змаганнями спортсмен знаходився у психічному стані, який забезпечить ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій [1].

Суттєвими факторами цього стану є установка на досягнення успіху (перемоги) і певний рівень емоційного збудження, яке сприяє, з одного боку, вияву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управління цією активністю.

Головними завданнями психологічної підготовки волейболістів до конкретного заходу можна вважати: визначення цілей, створення установки на досягнення цих цілей, формування впевненості у високій імовірності такого досягнення.

Психологічний фактор відіграє інтегральну роль, забезпечуючи рівень психорегуляції, який відповідає завданням змагальної діяльності, створюючи передумови для досягнення цілі. Психічна готовність до змагань характеризується упевненістю спортсмена у своїх силах, прагненням до кінця боротися за досягнення поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, високим ступенем стійкості відносно до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою

згідно із змінами умов спортивної боротьби. Комплекс психічних властивостей особистості волейболіста гарантує надійний і стабільний виступ у спортивних змаганнях та систематичне тренування із застосуванням навантажень значного обсягу і максимальної інтенсивності [2].



Психологічна підготовка волейболіста

Виховання спортсменів волейболістів здійснюється в процесі подолання труднощів, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять і на змаганнях. Під час тренувань створюються ситуації, що сприяють вихованню інтелектуальних і моральних якостей, волі і розвитку навичок у подоланні труднощів. Урахування аспектів психологічної підготовки волейболіста сприяє формуванню духовно багатой і вольової особистості, яка націлена на досягнення результатів.

Спортивні змагання потребують від спортсменів максимального фізичного і психологічного напруження. Успіх у змаганнях досягається максимальними вольовими зусиллями, спрямованими на подолан-

ня внутрішніх і зовнішніх перешкод. Тому важливе значення має готовність спортсмена до змагань.

Розглянемо основні напрямки психологічної готовності волейболістів. Від того, наскільки зможе спортсмен реалізувати себе, свої здібності в тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежить його спортивна кар'єра та спортивні результати. Потрібно створювати такі соціальні умови, які б забезпечували сприятливе залучення спортсмена до занять волейболом, його соціалізацію (тобто засвоєння та активне відтворення соціального досвіду), формування високого особистісного змісту занять волейболом, привабливості їх для самого спортсмена.

Предметом особливого піклування тренерів і спортсменів є оптимальні міжособистісні стосунки, у яких особливу роль відіграють взаємні вимогливість, повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом.

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, виявляються в характері та способах їх взаємного впливу у процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі. Для цього можна використовувати методіку для визначення оцінки психологічної атмосфери у спортивному колективі А. Ф. Фідпера [5].

Сумісність – це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності й задоволеність її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання. Психологічна підготовка команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів. Одним з часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

Для визначення індексу групової згуртованості слід використовувати досвід А. А. Сішора [5]. Повсякчасною проблемою є забезпечення умов реалізації для спортсменів індивідуальних якостей, бажаних для різних ігрових дій, які іноді виступають перешкодою створення колективного стилю.

Суть психічної готовності спортсмена полягає у прийнятті оптимального рішення в екстремальній ситуації. Тому результат діяльності залежить від своєчасного застосування необхідних знань, умінь і навичок, набутих спортсменами під час тренування.

Стан психічної готовності до змагань характеризується активізацією психічних процесів, необхідних для боротьби [3].

За своєю структурою психологічна готовність – дуже складний стан з високорозвинутими пізнавальними, емоційними і вольовими функціями.

Пізнавальні процеси відображають важливі сторони і форми спортивної діяльності:

емоційні – посилення чи послаблення активності спортсмена;

вольові – пов'язані з виконанням складних технічних дій, формуванням стану психічної готовності до конкретних змагань. Усе це – важливий і довготривалий процес.

Під час підготовки волейболістів доцільно говорити про виховання вольових якостей. При раціональному педагогічному керівництві вольові якості стають постійними рисами особистості. Це дозволяє спортсменам виявляти їх у трудовій, навчальній, громадській та інших видах діяльності. Морально-вольова підготовка спортсмена – процес виховання у нього якостей, які є конкретними виявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання. Воля – це свідомо, цілеспрямована психічна активність, пов'язана з подоланням перешкод, з досягненням поставлених цілей, вона спрямована на управління поведінкою [4].

Основним у вольовому компоненті є стан внутрішнього напруження, пов'язаний з усвідомленням труднощів і спрямуванням спортсмена на їх подолання.

Якість і міра вольових зусиль обумовлюються різновидами труднощів, які необхідно подолати спортсмену. Вольові зусилля різняться залежно від того, чи пов'язані вони з подоланням об'єктивних труднощів, чи з подоланням емоційного стану.

У спортивній діяльності вольові зусилля різні за характером і мірою їх вияву: вольові зусилля при м'язовій діяльності; вольові зусилля при напруженні уваги; вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми; вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму; вольові зусилля, пов'язані з подоланням відчуття страху.

Отже, вольові зусилля завжди мають свідомий характер, виявляються у діях, спрямованих на подолання великих і малих перешкод. Наявність труднощів – це необхідна передумова вияву вольових зусиль. Людина, яка діє без значних труднощів, виконує необхідні дії автоматично [2].

Висновки. Психологічна підготовка волейболіста являє собою процес розвитку значних виявів психіки, що відповідає вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування особистості, необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь, навичок і досягнення такої витривалості, яка забезпечить можливість виконання поставлених завдань під час змагань.

Під час навчально-тренувальної підготовки волейболістів повинні цілеспрямовано формуватись ті властивості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності. Психологічний компонент підготовки забезпечує виховання навиків і умінь волейболіста, спрямований не тільки на формування окремих сторін його психіки, але і на розвиток важливих для спорту позитивних якостей особистості. У результаті психологічної підготовки волейболіста відбувається розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного результату, психологічної витривалості й готовності до змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні та теоретичному обґрунтуванні психологічної готовності волейболістів до змагань.

Список використаної літератури

1. Завацький В. І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу / Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні / Упорядники: В. І. Завацький, В. І. Маковецький. – Луцьк, 1994. – С. 447–449.
2. Колосов А. Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стрес-стійкості у спорті / А. Б. Колосов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 50–52.
3. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер // Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
4. Калимуллина И. Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе : дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Иниза Рафаиловна Калимуллина. – Казань, 2008. – 162 с.
5. Співак Л. М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум) : навчально-методичний посібник / Л. М. Співак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький, 2008. – 108 с.

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Ребрина А. А.

Стаття надійшла до редакції 28.01.2015.

Антонец В. Ф. Психологические аспекты подготовки волейболистов

В статье освещают психологические аспекты подготовки волейболистов. Несмотря на достаточно большое количество теоретических и практических знаний, накопленных в области психологии спорта, в том числе и в волейболе, автором проанализировано, что на сегодня отечественными учеными недостаточно уделяется внимание исследованиям психологической подготовки спортсменов-волейболистов. Автором отмечается, что специалисты в полной мере овладели искусством физической подготовки волейболистов, но проблемы психологического обеспечения спортсменов волейболистов еще далеки от решения.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, волейболист, аспекты, психологическая готовность, соревнование, морально-волевая подготовка.*

Antonets V. F. Psychological aspects of training of volleyball players

The article illuminates the psychological aspects of training of volleyball players.

Despite the rather large number of theoretical and practical knowledge that is accumulated in the psychology of sports, including volleyball, the author analyzes that native scientists currently insufficiently research psychological preparation of volleyball athletes.

The author emphasizes that experts fully mastered the art of physical training of volleyball players, but psychological problems ensuring volleyball athletes are far from the solution.

The article investigates the two main aspects of psychological training of volleyball player. The first aspect is the general psychological training that is aimed at developing and improving mental qualities and skills that are necessary for an athlete, its main task to teach the athlete to use techniques and methods that will provide mental preparedness activities in unusual circumstances. The second aspect is a special psychological training whose main task is psychological readiness of the athlete to compete.

Prospects for further research in this area depend on the definition and theoretical justification of psychological readiness of volleyball players to competition.

The author identifies and justifies moral and volitional qualities of volleyball players as one of the main psychological indicators which athletes should have. The main aspect in the volitional component according to the author is the state of internal stress that is associated with awareness of problems and aspirations of volleyball players to overcome them.

The scientific novelty of the article is improvement of the methods and techniques that provide psychological readiness of volleyball athletes to competitive activities, thanks to which sports skills of players in particular and teams in general will improve.

Keywords: *psychological training, volleyball player, aspects, psychological readiness, competition, moral and volitional training.*