

ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЖІНОЧИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД

Казаков Д. О.
Миколаївський національний університет

Анотація. Розроблено програму спеціальної психологічної підготовки жіночих волейбольних команд. У даній програмі врахована специфіка гри у волейбол, статеві та вікові особливості спортсменок. Головним здобутком рекомендованої програми є врахування жіночої психології з акцентом на мінливість емоційних реакцій як на зауваження тренера, так і на конфліктні ситуації в команді. Зроблено наголос на значенні установок, що важливі не для окремої спортсменки, а в цілому, для команди. Висвітлюється необхідність засвоєння методів самоконтролю та саморегуляції. Однією із задач і потенційно позитивних результатів є направлення зусиль гравців на формування сприятливого психологічного клімату в команді як однієї з головних умов поліпшення і підтримки змагальної успішності в жіночій волейбольній команді.

Ключові слова: жіноча волейбольна команда, спеціальна психологічна підготовка, самоконтроль, саморегуляція.

Аннотация. Казаков Д. О. Программа специальной психологической подготовки для женских волейбольных команд. Разработана программа специальной психологической подготовки женских волейбольных команд. В данной программе учтена специфика игры в волейбол, половые и возрастные особенности спортсменок. Главным достижением рекомендуемой программы является учет женской психологии с акцентом на изменчивость эмоциональных реакций как на замечание тренера, так и на конфликтные ситуации в команде. Сделан акцент на важности установок, которые влияют не только на отдельную спортсменку, а в целом, на команду. Освещается необходимость усвоения методов самоконтроля и саморегуляции. Одной из задач и потенциально положительных результатов является направление усилий игроков на формирование благоприятного психологического климата в команде как одного из главных условий улучшения и поддержания соревновательной успешности в женской волейбольной команде.

Ключевые слова: женская волейбольная команда, специальная психологическая подготовка, самоконтроль, саморегуляция.

© Казаков Д. О., 2012



Abstract. Kazakov D. A program of special psychological training women's volleyball teams. *A program of special psychological training women's volleyball teams. This program takes into account the specifics of the game of volleyball, sex and age athletes. The main achievement of the recommended program is the consideration of female psychology with a focus on the variability of emotional reactions to the comment as a coach, and the conflicts in the team. Emphasizes the importance of plants that not only affect the individual athlete, and as a whole, on the team. Highlights the need for learning self-control and self-regulation techniques. One of the challenges and potential of positive results is to direct the efforts of the players to create a favorable psychological climate in the team as one of the main conditions to improve and sustain competitive success in the women's volleyball team.*

Key words: *women's volleyball team, the special psychological training, self-control, self-regulation.*

Постановка проблеми. Зростання вимог у сучасному спорті передбачає інтенсифікацію спортивної підготовки. Тренери у більшій мірі приділяють увагу таким її складовим, як техніко-тактична та фізична. Що стосується психологічної підготовки, то вона частіше за все застосовується перед змаганнями. Водночас значення психологічної підготовки, особливо в ігрових видах спорту, досить важливе. Такі складові психологічної сфери гравців, як мотивація до участі у змаганнях, взаємовідносини між членами команди, особливості сприйняття зауважень тренера, регуляція своїх емоційних реакцій та багато інших, визначаються і залежать саме від їх психологічної підготовки.

Саме цьому, враховуючи необхідність всебічного вдосконалення спортивної підготовки спортсменів та недостатність наукової інформації з питань психологічної підготовки, особливо в жіночих командах, актуальною проблемою є пошук шляхів дослідження цього процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Позитивне значення і значна роль психологічної підготовки гравців, її вплив на ігрову ефективність відмічають багато науковців [1; 2]. Позитивною, на наш погляд, є точка зору дослідників стосовно можливості корекції якостей особистості гравців шляхом проведення з ними цілеспрямованої психологічної підготовки і підвищення за рахунок цього змагальної ефективності [3].

Результати узагальнення даних літератури свідчать, по-перше, про актуальність проблеми підвищення командної змагальної успішності, по-друге, про наявність в її рамках ряду невирішених питань, по-третє, про необхідність експериментального обґрунтування можливостей психологічної підготовки і, по-четверте, про доцільність вирішення вказаних та інших питань на прикладі жіночих волейбольних команд.

Мета дослідження: розробка програми спеціальної психологічної підготовки для жіночих волейбольних команд.

Методи та організація дослідження. У даному дослідженні прийняли участь 36 гравців жіночих волейбольних команд віком 20–23 роки, які виступають у складі аматорської ліги. Для розробки програми спеціальної психологічної підготовки використовувались дані власних досліджень, що проводились упродовж трьох років та теоретичний аналіз систем психологічної підготовки, рекомендованих науковцями.

Результати дослідження. Однією з головних задач психологічної підготовки волейболісток є задача поліпшення психологічного клімату в команді, і завдяки цьому підвищення змагальної успішності. Психологічна підготовка в тому чи іншому вигляді проводиться тренерами різних волейбольних команд. Але відмін-

ність програми психологічної підготовки, розробленої нами, полягає в тому, що акцент у ній зроблено на особливості жіночої психіки; на реакції, поведінку, психофізіологічні процеси та специфіку саме гри у волейбол. Тому це спонукало нас назвати її спеціальною.

У розробці даної програми ми використовували наукові дані системи психотренінгу Л. Е. Унесталія [4] та принципи психічної саморегуляції С. М. Шингаєва [5].

Нами були сформульовані основні задачі спеціальної психологічної підготовки жіночих волейбольних команд:

1. Теоретична підготовка волейболісток щодо впливу екстремальних умов змагальної діяльності на їх фізичне і психічне здоров'я.

2. Формування необхідних знань, умінь та навичок для управління процесом спілкування, контролю ступеня прояву емоційних реакцій та поведінки у відношенні до своїх колег та авторегуляції свого психічного стану.

3. Розвиток необхідних, важливих для ігрової діяльності, особистісних якостей та здатностей діяти заради загальної мети для всієї команди.

4. Формування мотивації і самовідданої діяльності та направленості власних дій не на особисті завоювання, а на перемогу команди.

Ефективна реалізація задач спеціальної психологічної підготовки волейболісток можлива за умов виконання наступних установок:

1. Мотивація до перемоги будь-якою ціною (уміння покласти свої особистісні амбіції і цілі «до ніг» колективу).

2. Емоційно-поведінкова установка – «утримання в кулаку» своїх емоційних спалахів; особиста поведінка максимально адаптована до ігрової ситуації.

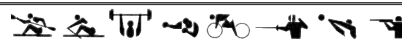
3. Особисте благополуччя повністю залежить від успіхів команди.

Нижче наводяться основні вимоги до ефективного проведення спеціальної психологічної підготовки з жіночими волейбольними командами, які складаються із двох частин: загальної і спеціальної.

У загальній частині психологічної підготовки передбачається засвоєння волейболістками наступної інформації:

- основні знання відносно функцій психіки людини (і жінок зокрема) та її змін в умовах значних і надмірних фізичних і нервово-психічних напружень;
- опанування методами та прийомами саморегуляції, основними засобами психорегулюючого, психом'язового та аутогенного тренування;
- відпрацювання умінь застосування вищезазначених методів у різних умовах: удома, на тренуванні, у перервах між іграми на змаганнях.

Спеціальна частина вимог повинна базуватись на врахуванні специфіки гри у волейбол. У частині спе-



ціальної психологічної підготовки процес навчання спортсменок цілком повинен підпорядковуватись одному із важливих психологічних принципів – формування і закріплення надійного довготривалого зв'язку між мотивацією до особистого існування в команді і цілеспрямованою діяльністю на перемогу, контролю за прийняттям рішень щодо особистих дій і жорстка емоційно-вольова регуляція поведінки.

Особливістю спеціальної психологічної підготовки для волейболісток має бути обов'язкове врахування тренером жіночої психіки: високого рівня їх емоційності, хвиль вередливості, значних перепадів настрою тощо. Необхідно також підкреслити, що спеціальна психологічна підготовка волейболісток передбачає формування і розвиток якостей їх особистості, що є незамінними і надзвичайно важливими для успішної і надійної ігрової діяльності. До таких якостей можна віднести наступні: сміливість, рішучість, готовність до ризику, авантюризм, емоційна і психологічна стійкість.

Ефективність навчання зі спеціальної психологічної підготовки волейболісток буде високою за умови дотримання загальних педагогічних принципів навчання. А саме:

- умотивованість і усвідомлення спортсменками мети навчання;
- бажання та зацікавленість у навчанні і формуванні навичок, умінь та засвоєнні певних знань;
- наявність контролю тренером (та самоконтролю) процесу навчання, з виділенням кращих, успішних та старанних волейболісток, що здійснюється обов'язково у присутності інших членів команди.

Проведення занять зі спеціальної психологічної підготовки волейболісток здійснювалось за розробленою нами програмою. Рекомендована програма психотренінгу складається з трьох блоків: підготовчого, основного і передзмагального. Кожний блок містить певні вправи, необхідні для засвоєння процесу саморегуляції, послідовне оволодіння якими формує і закріплює механізми особистої саморегуляції, що, в свою чергу, є умовою опанування спеціальною психологічною підготовкою.

Так, до складу першого підготовчого блоку входить засвоєння вправ спочатку м'язової, а потім психічної релаксації. Засвоєння згаданих вправ повинно завершитись умінням спортсменок максимально розслабитись, усвідомлювати свій психологічний стан й опануванням умінням «відключатись» від внутрішніх і зовнішніх подразників.

Основний блок вміщує вправи, що необхідні для засвоєння ідеомоторного тренування. Найважливішою суттю опанування ідеомоторними актами є супроводження образного уявлення про складні м'язові вправи, про зміну тону м'язів, які в реальних умовах беруть участь у виконанні даного руху. В таблиці представлена програма спеціальної психічної підготовки, розроблена для жіночих волейбольних команд.

Під час ідеомоторного тренування спортсменки повинні всі складні рухові дії продумувати з усіма деталями і супроводжувати якомога більш яскравими образними уявленнями. Останні при багаторазовому застосуванні спортсменками повинні забезпечити психофізіологічні зміни у нервово-м'язовому апараті, близькі до процесів, що відбуваються при реальній роботі м'язів.

Програма «рішення проблем» передбачає засвоєння спортсменками вміння яскраво уявляти вирішення ними складних проблем спортивної діяльності. Важливим є запам'ятовування того позитивного емоційного стану, який виникає при успішному вирішенні якогось питання.

Тренування психологічної стійкості є однією з основних задач в усій системі спеціальної психологічної підготовки волейболісток. Справа в тому, що психологічна стійкість багатокomпонентна, якість і відпрацювання кожного з компонентів є умовою підвищення психологічної стійкості. У нашому експерименті враховувалась специфіка гри у волейбол спортсменів жіночої статі, що передбачало оптимізацію ступеня прояву таких складових психологічної стійкості, як самовладання, впевненість у своїх силах, емоційна стійкість і працьовитість в екстремальних умовах. Вправи даної програми були направлені на формування і закріплення зазначених якостей.

Тренування концентрації передбачало засвоєння вправ, що дозволяли акцентувати увагу на певних ігрових діях, усвідомлювати конкретні техніко-тактичні прийоми, концентрувати і мобілізувати свої психофізіологічні можливості перед відповідальними змаганнями.

Останній блок повністю присвячений підготовці психологічної сфери волейболісток до майбутніх ігрових випробувань. Враховуючи більш лабільну, ніж у чоловіків, психіку жінок, цей процес треба здійснювати особливо прискіпливо. Так, кожне із занять даного блоку повинно проводитись максимально спокійно, з чіткою постановкою задач для спортсменок і з жорстким контролем якості засвоєння рекомендованих вправ.

Тренування активації має на меті засвоєння волейболістками вміння швидко і якісно переходити від стану спокою, навіть релаксації, до високого рівня активності, до мобілізації своїх спортивних можливостей. Здійснюється це за рахунок формування зв'язку між станом підвищеної активації і двома «ключами»: диханням та образами активації. «Ключами» можуть бути визначені самою спортсменкою слова-команди, наприклад, на слово «вдача» відпрацьовується підйом активності і свій (існуючий у даний момент) психологічний стан запам'ятовується як прилив енергії, бадьорості, бажання діяти та емоційне задоволення. Позитивним результатом засвоєння даного завдання є реакція максимальної психофізіологічної активації на особисту команду ключового слова «удача».

Програма «розумова репетиція» також спрямована на підготовку волейболісток до виконання конкретних вправ або гри, до відпрацювання слабо засвоєних технічних прийомів, до особистої взаємодії з суперниками, тобто до осмислення особливостей власної діяльності з обов'язковим врахуванням уявних обставин її здійснення. Розумову репетицію треба включати у підготовку до кожної гри, навіть якщо вона здійснюється у навчально-тренувальних умовах. Важливою є умова, щоб вправи розумової репетиції здійснювались з бажанням і в самий день гри, тобто безпосередньо, або за незначний час до гри.

Цікавим і незвичним для виконання спортсменками є фрагмент спеціальної психологічної підготовки названий «Псих-ОП». Вправи цієї частини програми виконуються протягом 15 хв і поділені на три періоди релаксації (по 3 хв кожний), що змінюються трьома

Програма спеціальної психічної підготовки для волейболісток

Назва психотренінгу та блоків	Час одноразового виконання вправи, хв	Послідовність періодів тренування	Кількість тренувань на тиждень
I. ПІДГОТОВЧИЙ БЛОК			
М'язова релаксація	25	Перший тиждень	4
М'язова релаксація	15	Другий тиждень	4
Психічна релаксація	20	Третій тиждень	3
Психічна релаксація	10	Четвертий тиждень	3
Відключення (захист) від перешкод	–	П'ятий тиждень	6
II. ОСНОВНИЙ БЛОК			
Ідеомоторне тренування	30	Шостий тиждень	6
Рішення проблем	15	Сьомий тиждень	5
Тренування психологічної стійкості	25	Восьмий тиждень	6
Тренування концентрації	10	Дев'ятий тиждень	4
III. ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ БЛОК			
Тренування активації	15	Десятий тиждень	6
Розумова репетиція	15		6
Програма «Псих-ОП»	15		6
Настанови на змагання	15		6

періодами активації (по 0,5 хв кожний). Періоди релаксації та активації супроводжувались відповідним стану спортсменок (спокійний-активний) музичним супроводом.

Остання частина програми «Настанови на змагання» формується за рахунок навіювання. Варіанти навіювання (типу переможне відчуття) спортсменки знаходять особисто кожна для себе, враховуючи особливості своєї нервової системи і психіки, свої звички і темперамент. Навіювання закладаються і відпрацьовуються під час глибокої релаксації, що дозволяє перейти їм у підсвідомість, виявляються вони пізніше, безпосередньо під час гри.

Існує декілька шляхів засвоєння особистої настанови:

- знаходячись у звичайному стані, спортсменка спочатку перетворює настанову у найбільш чітку словесну формулу, а потім у стані розслаблення багато разів її повторює;
- волейболістка в розслабленому стані «переміщується» в капсулу релаксації, де можна уявити, що «бачиш» настанови записані на екрані;
- знаходячись у стані розслаблення волейболістка може прослуховувати запис бажаної або необхідної для певного типу діяльності настанови.

Реалізація розробленої програми психологічної саморегуляції волейболісток базувалась на послідовному і почерговому застосуванні засобів гетеро- та саморегуляції. Тому у змісті процесу реалізації розробленої програми враховувалось наступне:

1. Засвоєння волейболістками теоретичних

знань з проблеми саморегуляції у спорті. При цьому важливим було викликати у них інтерес до даного процесу, сформувані мотивацію до його засвоєння і, головне, «посягати» віру у можливість опанування її прийомми та вправами кожною спортсменкою.

2. Особливості організації та аналіз умов реалізації програми. На цьому етапі необхідно робити акцент на збиранні інформації про особливості техніко-тактичних дій майбутніх суперників, про умови й стиль ведення з ними гри, їх «коронні» вправи, перегляд відеоматеріалів тощо. У процесі цього здійснюється «втягування» волейболісток в психорегуляцію «зняття» з них негативних настанов відносно майбутніх складних зустрічей з супротивниками, сумісне обговорення поточної інформації про емоційне напруження спортсменок і про великі можливості його саморегуляції та утримання на високому рівні психологічної стійкості.

3. Практичне проведення заходів саморегуляції. Інформація про особливості гри у волейбол представниками різних команд та можливості психологічного контролю індивідуальних реакцій спортсменок сприяє вибіркового підбору методів та засобів психологічної регуляції. На цьому етапі гравці повинні усвідомити можливості як особистої психіки в управлінні своєю ігровою діяльністю, так і важливість і значимість для кожної з них взаємодопомоги, взаєморозуміння і бажання прийти на допомогу будь-кому з членів команди.

4. Контроль та оцінка ефективності проведення психологічної регуляції. Спортсменок необхідно навчати користуватись зворотнім зв'язком, застосування

якого дозволяє отримувати інформацію про особливості змін особистого психологічного стану на різних етапах спортивної діяльності.

Особливості спеціальної психологічної підготовки для жіночих волейбольних команд зводились не тільки до врахування відмінностей у психіці чоловіків і жінок та специфіки гри у волейбол. Перед виконанням рекомендованої програми зі спеціальної психічної підготовки, упродовж десяти днів, спортсменкам пропонувались прийоми особистісної регуляції психологічного стану. Зміст вправ і, особливо, обговорення їх впливу на психіку спортсменок, були акцентовані саме на жіночу волейбольну команду. Увесь процес десятиденного проведення і засвоєння згаданих прийомів регуляції був «пронизаний суперціллю»: привести спортсменок до глибокого усвідомлення важливості добрих взаємовідношень між членами команди, довести значення позитивного психологічного клімату і виграшу кожної з них у разі його оптимізації. Після десяти днів застосування згаданих вправ протягом 10 тижнів проводились інші етапи (3 блоки програми).

Висновки:

1. Розроблено програму та обґрунтовані умо-

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: [навч. посібник] / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007 – 298 с.
2. Драчук А. І. Особливості конфліктних взаємостосунків в спортивних командах / А. А. Драчук, М. А. Галайдюк // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – 2008. – № 1. – С. 104–108.
3. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002 – 318 с.
4. Унесталь Л. Э. Основы ментального тренинга: [метод. пособие] / Л. Э. Унесталь. – СПб.: НИИФК, 1992. – 17 с.
5. Шингаев С. М. О применении методов психической саморегуляции для сохранения психического здоровья преподавателя вуза / С. М. Шингаев, Ю. М. Якимов // Инновации в образовании. – 2003. – № 2. – С. 29–34.

ви проведення спеціальної психологічної підготовки, розрахованої на жіночі волейбольні команди.

Особливостями даної програми є скорочення терміну її виконання, опанування основами саморегуляції і врахування жіночої психіки та специфіки гри у волейбол. Програма складається із трьох блоків: підготовчого, основного і передзмагального – виконання яких розраховано на 65 тренувальних занять, що здійснюються протягом десяти тижнів. Одним з основних завдань рекомендованої програми є досягнення максимальної психофізіологічної активації, яка відбувається за рахунок перебудови якостей особистості спортсменок, і поліпшення психологічного клімату в команді.

2. За умови усвідомлення спортсменками значущості спеціальної психологічної підготовки для підвищення ефективності тренувально-змагальної діяльності та засвоєння її особливостей, дану програму можна рекомендувати волейболісткам.

Перспективою подальших досліджень є удосконалення розробленої програми з урахуванням віку та спортивної кваліфікації спортсменок.