

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПАЄВСЬКИЙ В.В., ПЕРЕВОЗНИК В.І.

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглянуті особливості психологічної підготовки які впливають на ефективність змагального та тренувального процесів.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивний характер, спеціальна психологічна підготовка, загальна психологічна підготовка.

Вступ. Сучасний розвиток волейболу як виду спорту, його міжнародна популяризація, поява значної кількості висококваліфікованих спортсменів, високий рівень конкуренції вимагає більш детального розгляду проблеми психологічної підготовки, оскільки багато її аспектів практично не досліджені. Вивчення факторів, що впливають на результат спортсмена, є однією з ключових проблем спортивної науки. З розвитком волейболу виникає необхідність у таких дослідженнях, від яких прямо чи опосередковано залежить ефективність роботи тренера зі спортсменами, зокрема при створенні успішних команд.

Результати дослідження і їх обговорення. Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидким переміщенням гравців, швидкої і раптовою зміною ігрових ситуацій. Гравцеві в процесі ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Все це пред'являє високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню уваги, швидкості орієнтування. У грі команд все частіше застосовуються складні тактичні комбінації зі зміною місць, прихованими переміщеннями, зниженням висоти і збільшенням швидкості передачі м'яча. Дії команд в таких умовах вимагають точного і об'єктивного знання спортивної стратегії діяльності кожного конкретного суперника з тим, щоб ефективно використовувати свою стратегію для ефективної діяльності в процесі гри для активної постійної протидії цього противника. Звідси найважливіше значення набуває стратегія поведінки всіх гравців. Основним змістом діяльності сторін в змаганнях з волейболу є конкурентна боротьба, реалізована в конфліктних ситуаціях від моменту її виникнення до дозволу. При цьому необхідно розгадати плани суперника і маскувати власні дії і наміри. Все це пред'являє високі вимоги до мислення волейболістів. Тактичне мислення має свої специфічні особливості [3,4].

Так, приймаючи м'яч, волейболіст повинен миттєво оцінити складну ситуацію, спланувати свої дії, прийняти правильне для даної ситуації рішення і реалізувати його в прийомі, тобто мислення носить дієвий характер. Інша особливість полягає в тому, що в групових діях мислення носить наочно-образний характер, що вимагає

розвитку просторових і часових уявлень, оперативності у оцінці ситуації і схваленні рішення [1]. Аналіз умов гри і дій свідчать, що пред'являються високі вимоги до фізичних навантажень впливають на психологічну стійкість нервової системи та на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості. За своїм характером всі рухи представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Тому навчально-тренувальний процес потрібно будувати виходячи саме з цих позицій. Для підвищення психологічної стійкості волейболістів існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків.

Психологічну підготовку спортсмена прийнято поділяти на:

- а) загальну, спрямовану на розвиток психічних функцій і якостей особистості, необхідних для успішної діяльності в даному виді спорту;
- б) спеціальну, спрямовану на формування готовності до конкретного майбутнього змагання.

Обидва види психологічної підготовки - як загальна, так і спеціальна - взаємопов'язані і взаємозумовлені.

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер - це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він по справжньому проявляється і закріплюється, але формується він в тренувальному процесі [2,3].

Загальна психологічна підготовка здійснюється в кожному тренуванні протягом усього спортивного стажу, так як досконала фізична, технічна і тактична підготовка спортсмена нерозривно пов'язана з психологічною. В ході її спортсмен пізнає свої функціональні можливості і об'єктивні передумови до перемоги, зміцнює віру в свої сили, набуває потрібний психологічний настрій.

Загальна психологічна підготовка пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа слід віднести:

1. Вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.п.).
2. Вивчення сильних і слабких сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей.
3. Усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей зараз.
4. Подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою.
5. Формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на досягнення оптимальної працездатності спортсмена при виступі в кожному конкретному змаганні: регулюється передстартовий стан, готовність до найкращого виконання певної

програми дії в конкретних умовах.

Кожен волейболіст випробовує перед грою (та й під час поєдинку) складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в його організмі. Одні волейболісти відчують емоційний підйом, впевненість у своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають Perezбудження або апатія, невпевненість, страх поразки. Дуже часто доводиться спостерігати у волейболістів, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх часом важко впізнати: вони виглядають як недосвідчені новачки.

Успішність діяльності окремих гравців і команди в цілому залежить від внутрішніх детермінантів ігрової діяльності (ряду психологічних чинників) індивідуальних особливостей спортсмена: властивостей його особистості, сприйняття, мислення, ступеня його підготовленості та стану, в якому він знаходиться в ігровому процесі. Зовнішні чинники процесу гри (темп, кількість інформації і т.д.) впливають на діяльність гравців через посередництво внутрішніх детермінантів, сама ж ігрова діяльність виступає як єдність внутрішніх і зовнішніх процесів [1,2,3].

Останнім часом все більше уваги приділяється вивченню «внутрішніх» умов діяльності людини, опосередковують ефект зовнішніх впливів. Діяльність - це реальний зв'язок суб'єкта з об'єктом, в який необхідним чином включена психіка. Роль психічних процесів полягає в тому, що вони, будучи процесами відображення дійсності, забезпечують регуляцію діяльності, її адекватність тим умовам, в яких вона протікає. У цьому зв'язку психіка не може бути відособлена від діяльності людини, для регуляції якої вона служить [2].

Висновки:

1. Прогресуюча гострота змагальної боротьби в сучасному спорті нерідко супроводжується граничними фізичними і психічними напруженнями, що виражаються в стані тривоги, лихоманки або апатії, що, в кінцевому рахунку, призводить до нервових стресів.

2. Психологічна підготовка волейболістів до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

3. Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях. Важливо в процесі навчально-тренувальної роботи не тільки підготувати висококваліфікованого спортсмена з точки зору його фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а й надати позитивний вплив на розвиток його характеру, вдосконалення світогляду, духовної сфери, формування почуття колективізму, різнобічних інтересів і т.п.

Список використаної літератури:

1. Золотухин А.А. Теоретические и методологические основы психологической подготовки волейболистов/ А.А. Золотухин, В.В. Паевский// Спортивные игры №2. Научный журнал – Харьков : ХГАФК, 2016. – С.7-10
2. Озолин Є.С. Психология – фактор определяющий успех в спорте // Теорія и практика фізичної культури, № 11, 2004. – с.26.
3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в Олімпійському спорті Загальна теорія і її практичні додатки / В.Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
4. Мельник А.Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності / А.Ю. Мельник // Спортивные игры №2. Научный журнал – Харьков : ХГАФК, 2016. – С.16-18