

Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів

Пономаренко К. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті автором проаналізована роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. Зазначено, що психологічна підготовка гравців включає здатність управляти своїм психологічним станом, переживати стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу, що є невід'ємною частиною тренувального та змагального процесів. Встановлено, що розробка ефективної системи психологічної підготовки волейболістів є важливою умовою для забезпечення їхньої здатності справлятися з нервово-психічними навантаженнями, які неминуче виникають у процесі гри. Це включає методи, які допомагають гравцям зберігати емоційну рівновагу, поліпшувати концентрацію уваги, а також запобігати виникненню стресових станів, що мають негативний вплив на продуктивність їхньої діяльності.

Ключові слова: волейбол; спортсмени; психологічна підготовка; методи психологічної підготовки спортсменів; тренувальний процес.

Вступ. Сучасні правила волейболу вимагають від тренерів знаходження нових підходів для підвищення результативності гри. З цієї проблеми у ряді науковців і практиків сформувалася стабільна позиція щодо необхідності оптимізації системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, зокрема в контексті важливості психологічної підготовки (Глазирін & Артеменко, 2018). У волейболі, як в ігровому виді спорту, надзвичайно важливою є здатність спортсменів швидко адаптуватися до змінюваних умов гри, миттєво приймати рішення, обирати найбільш ефективні дії та оперативно переходити від одного виду діяльності до іншого.

Мета дослідження – проаналізувати роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Як зазначено в дослідженні Артеменко Б. О. (2013): «Волейбол, порівняно з багатьма іншими видами спорту, характеризується надзвичайно високим рівнем емоційної та інтелектуальної насиченості. Гравці часто стикаються з ситуаціями, які вимагають не лише фізичних зусиль, але й миттєвих розумових рішень, що вимагає високої когнітивної активності». Йдеться про тактичне мислення спортсмена, яке передбачає швидко вирішувати завдання, критично оцінювати власні рішення і дії, узагальнювати і обирати потрібні на даний момент

тактичні прийоми тощо (Олійник & Войтенко, 2020). Водночас емоційний аспект волейболу є важливим компонентом, оскільки кожен етап гри супроводжується сильними переживаннями, які можуть як допомагати, так і перешкоджати результативності гри. З цієї причини, волейбол вимагає від спортсменів не лише фізичної, а й відповідної психологічної підготовки.

Психологічна підготовка спортсмена визначається як «організований, керований процес реалізації його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям» (Хассай et al., 2013). Розрізняють три основні види психологічної підготовки, які взаємопов'язані між собою, але спрямовані на вирішення самостійних завдань: загальна психологічна підготовка, спеціальна психологічна підготовка до змагань, психологічний захист в конкретному змаганні.

Аналіз наукових досліджень (Артеменко, 2013; Глазирін, & Артеменко, 2018; Олійник & Войтенко, 2020) та власний тренувальний досвід дозволяє стверджувати, що психологічна підготовка гравців включає здатність управляти своїм психологічним станом, переживати стресові ситуації та зберігати внутрішній спокій, що є важливою складовою тренувального процесу. Висока емоційна напруга, характерна для гри у волейбол, передбачає необхідність розвитку психологічної стійкості, яка дозволяє спортсмену не лише ефективно діяти в критичних ситуаціях, а й підтримувати свою мотивацію і впевненість протягом усієї гри (Носко, 2012).

Найбільш дієвими методами формування мотивації спортсменів є переконання (фундаментальний метод, метод протиріччя, метод «вилучення висновків», метод акцентування, метод уявної підтримки), навіювання (впливає на емоції спортсмена, а не на логіку), маніпуляції. Кожен із цих методів має свої особливості та індивідуальний вплив, тому передбачає врахування поведінки і дій кожного спортсмена (Олійник, & Войтенко, 2020).

Психологічна підготовка спортсменів тісно пов'язана з управлінням тренувальним і змагальним процесами, оскільки психоемоційний стан спортсмена безпосередньо впливає на його здатність досягати високих спортивних результатів. Проблема психологічної підготовки волейболістів віком 17-22 роки є надзвичайно актуальною на сьогоднішній день через непередбачуваність і постійну змінюваність ситуацій, з якими стикаються молоді гравці під час гри. Крім того, велике значення має стан тривалого психічного напруження, що виникає через інтенсивність та емоційну насиченість змагального процесу.

Психологічна підготовка волейболіста вищої категорії є педагогічним процесом, успішність якого зумовлена дотриманням загально-педагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи навчання, що виховує, свідомості й активності, систематичності і послідовності, всебічності та міцності. Ці принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені, тому високий рівень психологічної підготовленості спортсмена-волейболіста забезпечується їх єдністю (Хассай et al., 2013).

Розробка ефективної системи психологічної підготовки волейболістів є важливою умовою для забезпечення їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями і нервово-психічними навантаженнями, які є характерними та неминуче виникають у процесі гри. Це включає методи, які допомагають гравцям зберігати емоційну рівновагу, поліпшувати концентрацію уваги, а також запобігати виникненню стресових станів, що можуть негативно вплинути на продуктивність змагальної діяльності.

Надзвичайно важливою складовою психологічної підготовки є профілактика стресових станів і психічного перевантаження, які можуть призвести до втрати ефективності під час матчів. Психологічна підготовка має на меті не лише забезпечення емоційної стабільності спортсменів під час змагань, але й розвиток їхньої здатності до саморегуляції, що є необхідним для високої результативності у волейболі. Оволодіння цими навичками значно покращує здатність волейболістів до адаптації в непередбачуваних умовах змагань, підвищуючи їхню загальну ефективність.

Як зазначають у монографії Олійник Н. та Войтенко С. «...психологічна підготовка, як ключовий елемент тренувального процесу, стає важливим чинником у досягненні високих результатів на змаганнях. В умовах, коли правила гри постійно еволюціонують, а рівень конкуренції зростає, тренери повинні знаходити нові способи адаптації гравців до стресових ситуацій, розвитку їхньої внутрішньої мотивації та здатності до швидкого прийняття рішень» (Олійник & Войтенко, 2020).

Психологічна підготовка передбачає використання психологічних методів та засобів, спрямованих на розвиток таких якостей, як стійкість до стресу, емоційна стабільність, концентрація уваги, а також командна взаємодія. Психологічні методи, такі як візуалізація, саморегуляція, когнітивно-поведінкова терапія та різноманітні техніки релаксації, активно застосовуються для розвитку цих якостей, що дозволяє спортсменам досягати оптимальних результатів на майданчику. Найбільш дієвими вербальними психолого-педагогічними засобами зовнішнього впливу на спортсмена можна виділити такі, як створення внутрішніх психічних «опор», раціоналізація, сублімація, десенсибілізація, деактуалізація. Проте застосування таких засобів впливу потребує індивідуального психологічного підходу і педагогічного такту тренера. З огляду на вищезазначене, психологічна підготовка спортсменів-волейболістів має стати важливим компонентом системи тренувань, що дозволяє не лише підтримувати високий фізичний рівень гравців, але й сприяти їхньому емоційному та психічному розвитку. Тренери, відповідно, мають потребу в нових знаннях і методах, спрямованих на розвиток таких психологічних характеристик спортсменів, які забезпечують досягнення високих результатів на майданчику.

Варто зазначити, що психологічна підготовка у волейболі охоплює три ключові рівні: командний, особистісний та індивідуальні особливості кожного гравця (Артеменко, 2014). Сучасний волейбол відзначається високою швидкістю польоту м'яча, швидкими переміщеннями гравців та постійною

зміною ігрових ситуацій, що вимагає від спортсменів максимальної концентрації та здатності до миттєвих рішень. У процесі гри волейболістам потрібно сприймати велику кількість змінних об'єктів або елементів, таких як рухи суперників, м'яч, позиція партнерів по команді та зміна тактичних завдань. У таких умовах психологічна підготовка займає надзвичайно важливе місце, адже кожен гравець повинен мати здатність швидко орієнтуватися в ситуації, вчасно реагувати на зміни та приймати обґрунтовані рішення на основі швидкого аналізу. Крім того, важливою є робота над індивідуальними психологічними характеристиками, такими як рішучість, впевненість у собі, здатність до саморегуляції та готовність до змін. Всі ці аспекти є частиною загальної психологічної підготовки, що дозволяє волейболістам ефективно адаптуватися до швидко змінюваних ситуацій на майданчику та досягати високих результатів у командних змаганнях.

Висновки. Отже, на основі аналізу широкого кола наукових праць із досліджуваної проблеми визначено те, що психологічна підготовка є необхідною і важливою частиною спеціалізованого тренувального процесу волейболіста і здійснюється в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена (фізичною, технічною, тактичною, інтегральною). Психологічна підготовка спортсмена дозволяє оптимізувати його виступи на змаганнях, покращити загальну результативність та зберігати високий рівень працездатності в умовах постійних фізичних і психоемоційних навантажень.

Література:

- Артеменко, Б. О. (2014). Значимість тактичної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 9–12.
- Артеменко, Б. О. (2013). Особливості використання комбінаційних схем гри у нападі під час волейбольних матчів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 10–14.
- Глазирін, І. Д., & Артеменко, Б. О. (2018). Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 25–29. doi: 10.6084/m9.figshare.714942
- Гнатчук, В. І. (2006). Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 3–6.
- Носко, Р.В. (2012). Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 102. Т. II., 9–12.
- Олійник, Н. А., & Войтенко, С. М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ.
- Хассай, Д. В., Нестеров, О. С., & Артеменко, В. В. (2013). Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 112 (4), 267–270.

Відомості про авторів:

Пономаренко Кирило Сергійович

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

<https://orcid.org/0009-0000-4305-1391>

E-mail: ponomarenko.bdpu@gmail.com

Надійшла до редакції 18.12.2024 р.