

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У СТАНОВЛЕННІ ЇХ ЯК СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ

В статті розглядається психологічна складова підготовки і професійної діяльності волейболістів вищої категорії під час тренувального та ігрового процесу. Вплив на розвиток індивідуальних якостей та особистісних умінь і навичок волейболістів.

Ключові слова: волейбол, волейболіст спортсмен вищої категорії, психологічна підготовка.

Постановка проблеми. Волейбол – один із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який одержав міжнародне визнання. Його відрізняє багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю. Гра у волейбол потребує фізичних можливостей максимального прояву волевих зусиль і уміння користуватися надбаними навичками.

Висока динамічність, емоційність та інші особливості, гри у волейбол, висувають великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри, що не можливо без психологічної підготовки.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Сучасні правила гри в волейбол змушують тренерів шукати можливості підвищення результативності гри у волейбол. З цієї проблеми у ряду вчених і практиків сформувалася досить стійка позиція у вирішенні питань про систему підготовки спортсменів вищої категорії (В.М. Поповський, Є.В. Фомін , Хусин Мохамад), і найбільш важливого чинника підготовки, яким є психологічна підготовка (В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров, В.Є. Хапко). Інші науковці (А.Г. Фурманов, В.М. Маслов, В.М. Сіроштан, Є.В. Фомін) виділяють складові професійної діяльності волейболістів, і яка роль в цьому процесі відводиться психологічним складовим. Деякі бачать вихід із ситуації у пропорційному розподілі засобів навчання рухових дій, вихованні фізичних якостей та психологічному самооволодінні своїм станом необхідних волейболістам (Е.К. Ахмеров, А.В. Івойлов, А.Т. Гарипов) [1].

Суперечності в думках про шляхи розвитку волейболу, введення нових правил гри, різні підходи до побудови процесу підготовки спортсменів вищої категорії поставили цілий ряд питань у визначенні прогностично інформативних показників схильності гравців до занять волейболом та підвищенні ефективності управління навчально-тренувальним процесом. Можливість вирішення цих проблем бачиться в індивідуалізації та спеціалізації засобів і методів підготовки, оптимізації співвідношення приватних обсягів фізичної та технічної підготовки на основі врахування особливостей психологічного стану і підготовленості волейболістів.

Отже, аналіз науково-методичної літератури дав змогу окреслити та співвіднести різноманітні погляди вчених і практиків на важливість і необхідність психологічного фактору в підготовці спортсменів вищої категорії.

Мета дослідження: обґрунтувати необхідність та важливість психологічної підготовки волейболістів вищої категорії.

Завдання: 1) проаналізувати психологічну складову професійної діяльності волейболістів; 2) розглянути зміст та види психологічної підготовки спортсменів вищої категорії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. В даний час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів світу знаходиться приблизно на одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою психологічними факторами. Чим відповідальніше змагання, тим напруженіша спортивна боротьба і тим більшого значення набуває психологічний стан спортсменів.

У волейболі безліч прикладів, коли всупереч усім прогнозам, заснованим на оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості гравців команди, виграє відносно слабка команда. Пояснюють же це, як правило, психологічними чинниками. Високий емоційний підйом, бажання перемогти нерідко призводять до перемоги над більш сильним супротивником, який недооцінив суперника і вступив з ним у боротьбу в стані меншої змобілізованості [4].

Досягнення високої фізичної, технічної, тактичної підготовленості та успішні виступи на змаганнях неможливі без високого рівня розвитку певних психологічних якостей і властивостей особистості волейболістів вищої категорії.

Гра у волейбол передбачає високі вимоги до психіки волейболіста вищої категорії, а саме: відчуттю, сприйнятті, увазі, реакції, уяві, пам'яті, мисленню, емоціям і волевим якостям.

Для досягнення успіху у волейболі спортсмен повинен вміти керувати своїми емоціями, діями, психічним самопочуттям при різних станах організму. Тому настільки важлива і необхідна психологічна підготовка [6].

Психологічною підготовкою спортсмена називається організований, керований процес реалізації його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям.

Прийнято розрізняти три основні види психологічної підготовки, пов'язаних один з одним , але спрямованих на вирішення самостійних завдань:

- 1) загальна психологічна підготовка;
- 2) спеціальна психологічна підготовка до змагань;
- 3) психологічний захист в конкретному змаганні.

Але перш ніж говорити про зміст названих вище трьох видів психологічної підготовки волейболістів вищої категорії та їх значимості, ми коротко опишемо вимоги, які висуває волейбол до психічної діяльності людини.

Основні характеристики гри як специфічної діяльності:

- виконання складних в моторному відношенні дій, що являють собою маніпуляції з таким предметом, як м'яч;
- сприйняття відразу декількох об'єктів (спортсмен, м'яч), як у центрі уваги, так і в полі зору;
- комплексне реагування на швидкі переміщення декількох об'єктів сприйняття: партнери, суперники і (з особливо високою швидкістю) м'яч;
- прийняття тактичних рішень в умовах ліміту часу;
- розподіл усіх прогнозувань (оцінка майбутніх дій партнерів і суперників на основі знань про їх схильність до прийняття рішень і прогнозі найбільш реальних ходів при даній тактичній ситуації);
- рефлексія (міркування як би за інших спортсменів, при якому створюється можливість побудувати модель поведінки іншої людини за типом "я знаю, що він думає, що я буду діяти так, а я зроблю по-іншому");
- швидкий перехід від атакуючих дій до захисних і відповідно – швидка зміна тактичних рішень, плану дій;
- активна діяльність усіх гравців, що знаходяться на майданчику (в цьому відношенні волейбол відрізняється від більшості інших ігор, де окремі спортсмени можуть тимчасово опинитися в стані "оперативного спокою");
- висока значимість кожної дії з м'ячем (волейбол – єдиний ігровий вид спорту, де технічна помилка карається не лише самим ходом гри, але і суддею);
- максимальна включеність всіх спортсменів у гру з першого тактичного ходу;
- перекладання на різні за біомеханічними і психологічними характеристиками дії з м'ячем: прийом, передача партнеру, нападаючий удар, блок, догравання;
- постійна готовність гравця до несподіванок, як щодо зміни конкретної оперативної ситуації, так і щодо ходу гри [2].

Психологічна підготовка волейболіста вищої категорії – це педагогічний процес, і успішність її залежить від виконання ряду загально-педагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи навчання, що виховує, свідомості і активності, систематичності і послідовності, всебічності та міцності.

Принцип навчання, що виховує виражається у здійсненні виховання і формування особистості волейболіста вищої категорії через зміст, методи і організацію всього навчально-тренувального процесу, а також під впливом особистості тренера і колективу.

Принцип свідомості і активності означає оптимальне співвідношення педагогічного керівництва з самостійною, свідомою, активною і творчою діяльністю спортсмена. Цей принцип визначає необхідність усвідомлення спортсменом, значення розвитку психологічних функцій і якостей для досягнення успіху, прагнення до самовиховання, самоконтролю, постійному подоланні труднощів на шляху до спортивного вдосконалення. Він також визначає необхідність для спортсменів у цілеспрямованому розвитку своїх психічних властивостей, оптимізації психічних станів, у виробленні позитивних суспільно значущих мотивів тренування і участі в змаганнях, у формуванні стійких інтересів, у розвитку в спортсменів прагнення до самовиховання.

Принципи систематичності і послідовності. Формування психічної готовності волейболіста вищої категорії вимагає, щоб весь процес підготовки був систематичним і послідовним. Всі засоби і прийоми психологічного впливу на спортсмена будуть найбільш ефективними, якщо вони чітко розподілені по періодах навчально-тренувального процесу і забезпечують послідовність накопичення знань, формування умінь, навичок, вдосконалення сприйняття, уваги, мислення і т.д.

Принципи всебічності та міцності. Психологічна підготовка може плідно здійснюватися тільки в нерозривному зв'язку з іншими видами підготовки – фізичної, технічної та тактичної.

Психологічному впливу має бути підпорядковано все, від чого залежить надійне і досконале виконання спортивної діяльності, – і властивості особистості, і пізнавальні та психологічні процеси, і психічний стан. Недостатньо розвинені сприйняття, увага, нечіткі уявлення і т.д., не можуть забезпечити успішний виступ у змаганнях.

Відображаючи певні закономірності процесу психологічної підготовки, слід зазначити, що всі перераховані принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені. Порушення одного з них ускладнює реалізацію інших. Лише здійснення всіх принципів в єдності забезпечує високий рівень психологічної підготовленості спортсмена волейболіста [4].

Загальна психологічна підготовка здійснюється в період спортивного вдосконалення, а не тільки перед майбутніми змаганнями.

У процесі загальної психологічної підготовки розвиваються необхідні властивості та якості спортсмена, а також створюються умови для повної реалізації його можливостей у тренувальному процесі [5].

Основними завданнями загальної психологічної підготовки волейболіста вищої категорії є:

1. Виховання морально-вольових якостей особистості спортсмена.

2. Розвиток процесів сприйняття, в тому числі формування та вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, таких, як "відчуття м'яча", "відчуття сітки", "відчуття майданчика", "відчуття часу", "відчуття партнера".

3. Розвиток уваги, зокрема його обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення.

4. Удосконалення тактичного мислення, пам'яті та уяви, здатності швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне рішення і контролювати свої дії.

5. Розвиток здібностей керувати своїми емоціями в процесі підготовки до змагань і в процесі самої гри [3].

Саме розвиток цих якостей і властивостей, які багато в чому визначають і становлять у своїй єдності спеціальні здібності і майстерність волейболіста вищої категорії.

Спеціальна психологічна підготовка волейболістів здійснюється лише у тому випадку, коли мета психологічної підготовки – підведення спортсмена до вищого рівня готовності до відповідальних ігор, і її спрямованість істотно змінюється.

Починається така підготовка з її планування, коли тренер, знаючи індивідуальні особливості кожного гравця і "характер" своєї команди, а також стан в даний час, заздалегідь підбирає засоби підвищення або зниження психічного напруження останніх тренувань.

Особливу роль у спеціальній психологічній підготовці грає процес формування соціального мікросередовища в команді; хоча це постійно і здійснюється в тренувальному процесі, але безпосередньо перед іграми набуває особливого значення. Тренер підбирає засоби психічної ізоляції "скигліїв" і прагне підвищити активність "оптимістів", створює в команді обстановку спокою, ділової впевненості, особливу увагу приділяє психічному стану лідерів і маргіналів.

У цей період тренер використовує вербальні (словесні) психолого-педагогічні засоби гетерорегуляції (впливу на спортсмена з боку).

Серед них можна виділити наступні:

1. *Створення внутрішніх психічних "опор"*. Цей прийом застосовується в останніх тренувальних мікроциклах і найбільш ефективний по відношенню до чутливих, емоційно реактивних, неврівноважених спортсменам. Він ґрунтується на тому, що переконання спортсмена в його високому потенціалі штучно підкріплюється створенням умов, при яких потенціал повинен проявитися.

2. *Раціоналізація*. Це універсальний засіб підходить для будь-яких спортсменів, але особливо підходить для недовірливих і гравців з ознаками психічного перенасичення. Полягає в раціональному поясненні тренером механізмів виникаючих несприятливих станів з метою їх об'єктивної оцінки та логічного пошуку шляхів не тільки виходу з несприятливого стану, а й використання його для підвищення рівня активації. Це може робити і сам спортсмен у формі самонавіювання.

3. *Сублімація*. Прийом полягає в штучному витісненні одного настрою іншим завдяки зміні мотивації, переорієнтуванню щодо розв'язуваних в грі завдань. Найчастіше сублімація полягає в "перекладі" суджень спортсмена з емоційно забарвленої оцінки найбільш ймовірного результату гри в сферу техніко-тактичного її змісту ("Головне – підстрахувати наш блок", "Краще буду подавати не так потужно, але безпомилково" і т.д.). Особливо потребують сублімації спортсмени зі слабкою нервовою системою або які втратили віру в свої можливості внаслідок спортивних або життєвих невдач і травм.

4. *Десенсибілізація*. Моделюються несприятливі психічні стани в грі (рекомендується застосовувати за один-два дні до відповідальної гри). Після релаксації спортсмен подумки програє несприятливі ситуації, минулі в інших іграх, краще за все з тим суперником, з яким належить грати. Негативні емоції, які при цьому виникають, грають роль "очищення" (катарсису). Такий засіб, щоправда, протипоказано особливо недовірливим спортсменам. А після таких неприємних впливів згадується, навпаки, успішна гра з думками, що тепер буде тільки так.

5. *Деактуалізація*. Полягає в штучному заниженні сили суперника в майбутній грі. Розрізняються пряма деактуалізація, коли показуються його реальні слабкості, і непряма, коли навмисно виділяються ті сильні сторони конкретного спортсмена або всієї команди, яким супернику нічого протиставити. Для застосування такого вербального впливу потрібен тонкий психологічний підхід і педагогічний такт тренера, інакше занадто прямолінійним переконанням можна домогтися негативного ефекту [7].

Психологічна підготовка волейболістів вищої категорії до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменами в даному, конкретному змаганні. До їх числа слід віднести:

1. Усвідомлення гравцями особливостей і спортивних завдань майбутньої гри.

2. Вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.д.).

3. Вивчення сильних і слабких сторін супротивника і підготовка до дій з урахуванням цих особливостей.

4. Усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей в даний момент.

5. Подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою.

6. Формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях у виконанні поставлених завдань в майбутній грі [3].

Безпосередньо в день гри основна спрямованість регулюючих впливів – це створення спокійної бойової впевненості. При цьому впливи в основному переміщуються зі сфери свідомості волейболіста вищої категорії в сферу несвідомого, тобто нерідко засоби регуляції тільки позначаються умовними знаками і як би не помічаються.

Психологічна робота починається зі створення почуття впевненості в успіху. При цьому можуть використовуватися такі формули самонавіювання:

1. Я повністю контролюю свою поведінку.
2. Я бачу труднощі сьогоднішньої гри і знаю, як їх подолати.
3. Я контролюю свої думки і емоції – я цьому навчився.
4. Останнім часом я з кожним днем відчував себе все краще і краще.
5. Я в змозі досягти своєї мети і зіграти успішно.
6. Ми в змозі досягти своєї мети і виграти сьогодні.
7. Моє сильне тіло і мозок – єдині.
8. Моя команда – єдина.
9. Я уявляю себе щасливим і успішним.
10. Я уявляю нашу команду щасливою і успішною [2].

Таким чином ми можемо переконатися, що без психологічної підготовки волейболістів вищої категорії не можна обійтися не тільки в тренувальному процесі, а й під час самої гри (змагань), і який вплив вона може мати на розвиток особистісних якостей і саморозвиток спортсмена.

Висновки. Отже, для волейболу характерна висока емоційна та інтелектуальна насиченість. Високий емоційний підйом і хороша морально-вольова підготовка нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником, а найголовніше, над собою. Розглянувши та проаналізувавши літературні джерела, можна зробити висновок, що загальна психологічна підготовка являє собою процес розвитку властивостей особистості за допомогою систематичного управління психічним станом. Цілеспрямована і досить тривала загальна психологічна підготовка призводить до того, що необхідність управління спортсменом ззовні стає все меншою. Удосконалена система саморегуляції дозволяє спортсменові успішно керувати собою в умовах все зростаючих психічних і фізичних навантажень і перенавантажень, завдяки чому з'являється можливість повною мірою розкрити свою м'язову, функціональну та інтелектуальну підготовленість. Таким чином можна стверджувати, що психологічна складова підготовки волейболістів є обов'язковою складовою їх становлення, як майбутніх спортсменів вищої категорії.

Використані джерела

1. Айриянц А.Г. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры и спорта. / А.Г. Айриянц. – М.: ФиС, 1976. – 229 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Ивойлов А.И. Волейбол: [Учебник для студ. пед. ин-тов]. / А.И. Ивойлов. – Мн.: Высш. школа, физ. воспитания 1979. – 192 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н. Клещев. – М.: ФиС, 1983. – 93 с.
5. Носко Р.В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 102. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. / Р.В. Носко – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 474 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
6. Осколкова З. Волейбол. / З. Осколкова, А. Сунгуров. – М.: ФиС, 2001. – 162 с.
7. Эйнгорн А.Н. Волейбол в СССР. / А.Н. Эйнгорн. – М.: ФиС, 1998. – 157 с.
8. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов. / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоровье, 1990. – 128с.

Hassay D.V., Nesterov A.S., Artemenko V. V.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS IN THE DEVELOPMENT OF THEM SPORTSMEN AS THE HIGHEST CATEGORY

In article discusses psychological component preparation and professional activities volleyball players of the highest category during training and game play. The impact on developing individual qualities and personality abilities and skills of volleyball players.

Key words: volleyball, volleyball players of the highest category, psychological preparation.

Стаття надійшла до редакції 22.09.2013 р.

