



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

**Материалы
VIII международной научно-практической
конференции, посвященной 90-летию образования
Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко**

**Луганск
2011**

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ИГРАМ

Вышинская О.Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Вышинская О.Н. Особенности индивидуальной психологической подготовки волейболистов к определенным играм. В статье рассматриваются особенности индивидуальной психологической подготовки волейболистов к определенным играм.

Ключевые слова: волейбол, волейболист, психология, подготовка, игра, тренер.

Анотація. Вишинська О.М. Особливості індивідуальної психологічної підготовки волейболістів до певних ігор. В статті розглядаються особливості психологічної підготовки волейболістів до конкретних ігор.

Ключові слова: волейбол, волейболіст, психологія, підготовка, гра, тренер.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время поединка, сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия.

Постановка проблемы. Психологическая подготовка ведущее звено подготовки спортсменов. Победителем сможет стать тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с соперниками. Проблемы психологической подготовки являются не только важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Достижение высокой физической, тактической подготовленности, а также успешные выступления в различных соревнованиях невозможны без высокого уровня, развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние волейболистов. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения.

Анализ последних исследований и публикаций. В работах Железняк Ю.Д., Хапко П.А., Слупского Л.Н., Маслова В.Н., Чернова В.С., Клещева Ю.Д. и др. рассматриваются особенности и вопросы правильной организации процесса индивидуальной психологической подготовки волейболистов к определенным играм. Анализ их работ показывает, что на состояние волейболистов и эффективность их действий существенно влияет правильно организованная психологическая подготовка.

Цель статьи (постановка задания). Проанализировать особенности процесса индивидуальной психологической подготовки волейболистов к определенным играм.

Изложение основного материала исследования. Психологической подготовкой волейболиста называется организованный управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Волейбол предъявляет весьма

жесткие требования к скорости и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций, особенно реакций на движущийся объект (мяч, партнер, соперник), а также требует от игрока исключительной точности и дифференцированности движений.

Специальная психологическая подготовка направлена на подведение спортсмена к высшему уровню готовности к определенным играм. Волейболист должен быть готов психологически к любой деятельности или к конкретному действию. Очень важно воспитывать «психологию победителя».

Начинается специальная психологическая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде.

Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны). Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности [3, с. 67].

В волейболе при выборе средства психологического воздействия необходимо учитывать не только тип темперамента или характер спортсмена, но и специфику игрового амплуа. Выполнено исследование (А.В. Родионов, А.А. Беляев) с целью выявления зависимости успешности действий в волейболе от свойств личности волейболистов. Оно позволило определить типы спортсменов и подобрать им адекватные средства психологической подготовки. Связующие игроки. Первый тип: выраженная сила процессов возбуждения, экстравертированность, независимость, сильное «Я». Второй тип: спортсмены с уравновешенной нервной системой, интравертированные, со слабо выраженным собственным «Я», с сильной зависимостью от команды. Нападающие игроки. Первый тип: выраженная сила тормозных процессов, инертность, интравертированность личности, зависимость от группы, трудолюбие, упорство. Второй тип: преобладание возбуждающих процессов над тормозными, неуравновешенность, слабый самоконтроль на фоне сильной мотивационной установки [1, с. 176].

В психологии спорта разработаны приемы, которые используются для снятия или снижения нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировок и соревнований, неблагоприятных

состояний перед соревнованиями и во время игр. Рассмотрим как должна выглядеть предыгровая подготовка волейболистов с учетом индивидуальных особенностей нервной системы.

Психическое состояние волейболиста, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

Спортсмены с неуравновешенной нервной системой могут быстро переходить из состояния повышенного возбуждения в заторможенное. Они то уверены в своих силах, то впадают в пессимизм. Разминка таких спортсменов должна быть долгой и интенсивной. В первой части разминки – спокойные, размашистые, широкие движения, которые снимут чувство скованности, во второй – в основном прыжковые упражнения. Важно упражнения с мячом начинать с точных, тщательно контролируемых движений, небрежность перед игрой недопустима. По другому должна выглядеть предыгровая разминка спортсмена с инертной нервной системой, из-за чего они медленно «вработываются». У них часто бывает, что эмоциональная и интеллектуальная готовность отстают по времени от моторной. Таким спортсменам особенно необходимы ментальные воздействия за час-полтора до начала игры. В разминке мимика должна отражать бодрое настроение. При упражнениях с мячом полезно выполнить несколько рискованных уверенных действий, которые чередуются со спокойными действиями с установкой на максимальную точность [4, с. 61].

Большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей – все делает волейбол одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Реально должно быть так: сколько есть спортсменов, сколько должно быть индивидуализированных систем психологической подготовки. Для этого необходимо изучение психологических особенностей волейболистов и средств психорегуляции, наиболее соответствующих специфики игровой деятельности волейболистов. Тренер должен знать психологические особенности каждого своего игрока (характер, темперамент, волевые качества, мотивацию) [5, с. 162].

Одним из факторов психологической подготовки перед соревнованиями является установка на игру. Установка на игру должна создать в команде единый боевой психический настрой, определить индивидуальную и коллективную тактическую линию предстоящих действий. Уточняются позиция члена команды и его конкретные действия против определенных игроков противника.

Установку всегда дает тренер, в зависимости от особенностей психики игрока тренер всякий раз решает частную задачу, заставляет игрока поверить в свои силы; успокаивает возбужденного; возбуждает флегматического и т.д. Большую роль играет умение тренера настроить команду, каждого игрока на активную игру, на победу. Подготовка к игре должна быть проведена тщательно, предусмотреть нужно все мелочи [2, с. 238].

Волейбол как спортивная игра характеризуется большой эмоциональной насыщенностью. Эмоциональное состояние волейболистов все время колеблется в процессе игры в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии

аффекта или полной апатии. Всякое бурное эмоциональное состояние или состояние самоуспокоенности отрицательно отражается на выполнении технических приемов и тактических действий волейболистов. Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе.

Выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в данном направлении. На основе изучения и анализа научно-методической литературы можно сделать выводы. В настоящее время волейбол достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов мира находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическим фактором. Для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов к определенным играм, необходимо четко знать психологические особенности деятельности.

С полным основанием можно говорить, что психологическая подготовка является важнейшей составной частью подготовки спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более детального изучения основ психологического «настроя» волейбольной команды на предстоящие соревнования.

Литература

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Клещев Ю.Н. и др. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.;
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.;
4. Хапко В.Е. и др. Совершенствование мастерства волейболистов. / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоровья, 1990. – 120 с.;
5. Чернов В.С. Сначала учить, потом тренировать: Записки тренера. / В.С. Чернов. Тернополь; Підручники і посібники, 2007.-176с.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Горобець Н.М., Васильченко Т.І.

Стахановський педагогічний коледж

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Анотація. Горобець Н.М., Васильченко Т.І. Підготовка майбутніх учителів з фізичної культури до організації спортивно-масової роботи. Стаття присвячена аналізу психологічної, педагогічної та методичної літератури