

3. Дорош М.І., Горчанюк В.А. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей засобами спортивних ігор: Конспект лекції. Харків:УкрДУЗТ, 2016. 26 с.

4. Коваль М. В., Чуча Н.І. Рівень спеціальної працездатності баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2016. №. 1. С. 21-24.

5. Пащенко Н.О., Чуча Н.І. Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної ХІХ наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 104-106.

6. Помещикова І. П., Пащенко Н.О. Рівень загальної працездатності баскетболісток команди першої ліги. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали ХІV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10 – 12 грудня 2014 р.)* [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2014. С. 191–194.

7. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. К.: Преса України, 2006. 224 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ Єлизавета Глебова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо психологічної підготовки волейболістів до змагань. Вивчено, що психологічна підготовка – це процес, спрямований на створення у спортсменів стану психологічної готовності до змагання як багаторівневої освіти з мотиваційною, ціннісною, діяльнісною складовими.

Ключові слова: підготовка, змагання, волейболіст, успішність, психологія.

Вступ. Однією з важливих проблем спортивної діяльності людини в даний час є проблема психологічної підготовки спортсмена, оскільки юні волейболісти під час виступу на змаганнях зазнають хвилювання, страху, невпевненості в позитивному результаті, високого рівня тиску вболівальників. Успіх у змаганнях залежить не лише від високого рівня фізичної, тактичної та технічної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності [1].

У психологічній підготовці до спортивної діяльності важливе значення має особистісний розвиток, що допомагає проживати психологічні кризи, що у процесі конкурентної боротьби. Успішність подолання кризових ситуацій залежить від цього, як волейболіст здатний керувати своїм психоемоційним станом, своєчасно мобілізуватися, досягаючи результату.

Мета дослідження: вивчити психологічну підготовку волейболістів до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка волейболістів до змагань є актуальною в умовах нестабільності та невизначеності життєвих ситуацій, які можуть викликати у спортсмена стан тривалої психічного напруження під час гри. Тому розробка ефективної системи продуктивної психологічної підготовки волейболістів до змагань може суттєво стимулювати розвиток здатності стабілізації та концентрації на грі, а також допоможе своєчасній профілактиці стресових станів та зниження показника нервово-психічного напруження [2].

Основними питаннями психологічної підготовки волейболістів до змагальних ігор є такі [3, 4]:

1. Діагностика особливостей особистості гравця – його характеру, темпу та динаміки; рівень домагань у спорті, ступеня виразності мотивації досягнень та ін.

2. Соціальні аспекти особистості та колективу – характер психологічного клімату в спортивній команді, становлення міжособистісних відносин.

3. Аналіз критичних можливостей волейболіста, його різноманітних психологічних якостей.

4. Оцінка актуальних психологічних станів волейболіста та його регуляції.

5. Засоби досягнення максимальної чи оптимальної психологічної працездатності гравця.

6. Обґрунтування застосовуваних засобів реабілітації після великого тренувального навантаження, відповідальних змагань, напруженого спортивного сезону.

Аналізуючи основні смислові аспекти психологічної підготовки до змагань у волейболі, усвідомлюємо необхідність акцентувати увагу на психоемоційній стабільності спортсменів. Оскільки головним критерієм її є адаптивний рівень тривожності, тому вважаємо за необхідне дослідити саме рівень прояву тривожності. Рівень тривожності та її підвищення суттєво впливають на психоемоційний баланс людини, здатні змінювати виразність когнітивної оцінки ситуації та волевого регулювання волейболістів. Як результат – емоційне реагування в ситуації психоемоційної напруги стає провідним, а відповідно когнітивне та волеве регулювання поведінки неможливе у момент необхідної мобілізації особистості [5].

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що психологічна підготовка до змагання є процесом, спрямованим на створення у волейболістів стану психологічної готовності до змагання із застосуванням певних засобів та методів. Основними питаннями психологічної підготовки є оцінка особливостей особистості спортсмена, психологічних станів спортсмена та його регуляції й інших.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: вивчити психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа

Список використаної літератури:

1. Акімова Н. О. Залежність ефективності спортивної діяльності студентів, які систематично займаються у секції волейболу, від психічної підготовки та реабілітації. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник*

наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Краматорськ, 17-18 квітня 2019 р.). Краматорськ : ДДМА, 2019. С. 215–223.

2. Антоненць В. Ф. Психологічні аспекти підготовки волейболістів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки.* 2015. № 1. С. 8–16.

3. Антоненць В. Ф. Емоційна стійкість як складова психологічної підготовки юних волейболістів до ефективної змагальної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 1. С. 19–32.

4. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. С. 200–229.

5. Ляшенко В. М., Корж Є. М. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. *Науковий часопис Національного пед. Універс. ім. МП Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт).* 2020. № 4 (124). С. 51–54.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДИСЦИПЛІНІ DOTA2

Володимир Голубничий

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пятисоцька С.С.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

***Анотація.** У роботі визначено особливості змагальної діяльності у дисципліні DOTA2 та проаналізовано найбільш важливі якості гравців.*

***Ключові слова:** кіберспорт, тренування, DOTA2, гравці.*

Вступ. Змагальні комп'ютерні ігри, або кіберспорт, – це феномен, який став одним з елементів сучасної цифрової молодіжної культури [1]. Останнім часом кіберспорт став дуже популярним, ця тенденція зберігається та набирає обертів. Цьому сприяє не тільки використання сучасних технологій, але й сама техніка ведення гри кіберспортсменами. Як наслідок, змагальні види комп'ютерних ігор привертають все більше з боку наукової спільноти [3]. Тренувальний процес гравців у кіберспорті так само як у традиційних видах спорту потребує ретельного планування та наукового обґрунтування.

Мета дослідження: дослідити найбільш важливі якості гравців в DOTA2, що визначають їх змагальну ефективність.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати особливості змагальної діяльності гравців у DOTA2.
2. Визначити провідні якості гравців, що зумовлюють ефективність змагальної діяльності у кіберспортивній дисципліні DOTA2.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження.