

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Кирило Коротков

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пасєвський В.В.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуті питання психологічної підготовки волейболістів при підготовці та під час змагань і виявлені фактори які позитивно впливають на змагальну діяльність команди.

Ключові слова: психологічна підготовка, емоційний стан, психологічна стійкість, ігрові дії.

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидким переміщенням гравців, швидкої і раптовою зміною ігрових ситуацій. [2, 5]. 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 та їх психологічної підготовленості [1, 3, 4].

Мета та завдання дослідження: розширити знання для спортивної спільноти з питань психологічної підготовки волейболістів та її вплив на змагальну діяльність. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати сучасний стан питання психологічної підготовки у волейболі.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка і тактичне мислення має свої специфічні особливості. 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. 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 [1, 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. До їх числа слід віднести:

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

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 перезбудження 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 [3, 4, 5].

Висновки. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування засобів і якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень: визначити фактори, які впливають на психологічну атмосферу у волейбольній команді.

Список використаної літератури:

1. Антонець В. Ф. Психологічні аспекти підготовки волейболістів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. №. 1. С. 8-16.
2. Коваленко С. В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2019. С. 74.
3. Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2016. №. 2. С. 16-18.
4. Паєвський В. В., Перевозник В. І. Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності. *Фізична культура,*

спорт та здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2016. С. 172-175.

5. Хассай Д. В., Нестеров О. С., Артеменко В. В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. №. 112 (4). С. 267-270.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДОШКІЛЬНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБАХ З УРАХУВАННЯМ ТЕНДЕНЦІЇ ДО РАННЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Руслан Кос, Аліна Улан

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Анотація. В тезах розкриті питання щодо особливості тренувань у дошкільних футбольних клубах України та закордоном. Визначено, що підготовка дітей у дошкільних футбольних клубах базується на гармонійному розвитку особистості з урахуванням вікових особливостей розвитку з додаванням елементів футболу.

Ключові слова: дошкільний футбол, спортивна підготовка, рання спеціалізація.

Вступ. Поява соціальних чи комерційних проєктів є частиною розвитку виду спорту, що спонукає до залучення все більшої кількості людей різних вікових категорій до занять спортом. Прикладом таких проєктів є діяльність дошкільних футбольних клубів, що залучають до занять футболом дітей вже починаючи з 2-ох років [1, 2]. Діяльність дошкільних футбольних клубів, які функціонують в Україні та закордоном, під впливом раннього початку занять спортом стимулюють поширення явища «ранньої спеціалізації» у футболі [3].

Мета дослідження: дослідити особливості тренувань у дошкільних футбольних клубах України та закордоном.

Матеріал та методи дослідження: аналіз спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет, аналіз та узагальнення практичного досвіду, інтерв'ю, педагогічне спостереження, синтез та узагальнення. В педагогічному спостереженні взяли участь 83 юних спортсменів віком від 2.5 до 7 років. В інтерв'ю взяли участь 8 тренерів з дошкільних футбольних клубів з досвідом роботи від 6 до 12 років.

Результати дослідження. В рамках дослідження було проведено інтерв'ю з тренерами дошкільних футбольних клубів та педагогічне спостереження за тренувальним процесом. Таким чином ми можемо виокремити декілька вікових груп спортсменів-початківців, які займаються футболом, та особливості їх тренувального процесу (табл. 1).