

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Сірик А. Є., Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу	149
Твердохліб Ж. О. Формування професійних навиків у майбутніх педагогів у процесі застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання	152
Томашевський І. Я., Гринчук О. М. Технічна підготовка волейболісток у вищих навчальних закладах	155
Ушаков В. С., Проценко А. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в вищих навчальних закладах	157
Філіппов М. М. Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні	160
Шаверський В. К., Саранча М. П. Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів різних ігрових амплуа	163
Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ	166
Яворська Т. Є. Науково-дослідна діяльність як базова основа інтелектуального самовдосконалення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	169
Яковліва О. П., Яковлів В. Л. Роль спілкування у розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури	171

**НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Дмитренко С. М., Асаулюк І. О., Романенко О. І. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології	175
Жуковський Є. І., Шищук Л. М. Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів	177
Иваненко В. В. Психологічна підготовка в волейболі	179
Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі	183
Омельченко Т. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту	186

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Иваненко В. В.

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого

Постановка проблемы и анализ последних исследований. Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебно-тренировочной работы и соревнований перед

спортсменами возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств.

Цель исследования состоит в содержании и решении задач психологической подготовки волейболистов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для выполнения данной работы проведен анализ литературных источников ведущих специалистов по волейболу, использован собственный практический опыт.

Результаты исследований и их обсуждение. Особую роль в *специальной психологической подготовке* играет процесс формирования социальной среды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах, и тех же маргиналов. В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны).

Среди них:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах и наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам. Он основывается на том, что убеждение спортсмена в его высоком потенциале искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться.

2. *Рационализация.* Это универсальное средство годится для любых спортсменов, но особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения.

3. *Сублимация.* Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач.

4. *Десенсибилизация.* Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один-два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5. *Деактуализация.* Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Различаются прямая Деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта [1].

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. К их числу следует отнести: осознание игроками особенностей и спортивных задач предстоящей игры; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т. п.); изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, что снижает готовность организма и возможности спортсмена. Очень часто приходится встречаться с волейболистами, которые в процессе тренировок демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички. Один из основных факторов, влияющих на уровень готовности, эмоциональное состояние перенапряжения или, наоборот, апатии перед игрой. Такое состояние принято называть предстартовым. Различают четыре вида предстартовых состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) стартовая лихорадка; 3) стартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности – самое благоприятное. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

Стартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, в различных позывах,

повышенной речевой активности и т. п.

Стартовая апатия – состояние, противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны пониженная возбудимость, вялость всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, необщительность, состояние угнетенности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, появлении одышки, холодного пота, пересыхания рта и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т. п. [3]

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов, систематизированных О. А. Черниковой. Они сводятся к следующему:

1. Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости.

2. Применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенности эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности.

3. Регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности).

4. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

5. Воздействие на различные анализаторы в первую очередь на зрение и слух. Рекомендуются прогулки, посещение музеев, рыбалка, поскольку все это влияет успокаивающе. Воздействие музыки на эмоциональное состояние известно всем.

6. Воздействие при помощи слова. Словом можно человека окрылить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. п.).

7. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Наши беседы с волейболистами показали, что преодолеть предыгровое волнение им помогают воспоминания об удачно проведенных играх, об их друзьях и т. д. Тем самым спортсмены не только создают у себя установку на активную игровую деятельность, но и вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния.

8. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет.

9. Применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения [2].

Режим. Необходимо при участии команды в турнире установить рациональный режим, при этом свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, но обязательно провести легкую тренировку с мячом. В игровой день необходимо избегать каких-либо напряженных действий, длительных прогулок, экскурсий, долгого лежания. Целесообразно провести легкую тренировку с мячом (при условии, если игроки команды к этому уже готовились в процессе подготовки к соревнованиям). Питание должно быть умеренным, привычным, за 3-4 ч. до игры. Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования степени готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, причем инертному игроку нужно в разминку включать несколько групповых упражнений. Заканчивать разминку надо за 3-5 мин до игры [2; 3].

Варианты индивидуализации психологической подготовки. 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.

Такие спортсмены должны разминаться долго и интенсивно. В первой части разминки – спокойные, размашистые, широкие движения, которые снимают чувство скованности, во второй – преимущественно прыжковые упражнения. В паузах – дыхательные упражнения (полное дыхание). Важно упражнения с мячом начинать с точных, тщательно контролируемых движений: небрежность перед игрой таким спортсменам противопоказана. Также тщательно выполняются идеомоторные действия.

Известно, что определенному складу людей соответствуют определенные реакции на ту или иную напряженную обстановку. Это относится и к темпераменту, и к характеру. В волейболе при выборе средств психического воздействия необходимо учитывать не только тип темперамента или характера спортсмена, но и специфику игрового амплуа.

Связующие игроки. Первый тип: выраженная сила процессов возбуждения, экстравертированность, независимость, сильное «Я». Такие спортсмены обычно играют эффективно, но любят сыграть и эффектно. В тактическом отношении они склонны к импровизации. На фоне хорошего эмоционального состояния способны увлечь за собой всю команду. Вторая передача у них стабильная, с высоким качеством и точно соответствует возможностям партнера. Таким игрокам необходимо активно настраивать себя на игру. Все действия перед началом

ігри повинні бути завершеними і декількома уповільненими, річ – спокійною, розміреною. В розминці основне увагу треба приділяти якості виконання кожного елемента. Любою невдачею прийому м'яча аналізується з введенням необхідних технічних корекцій.

Вторий тип: спортсмени з урівноваженою нервовою системою, інтравертизовані, з слабо вираженим особистим «Я», з сильною залежністю від групи. Такі зв'язуючі не так багато, але, як правило, це не тільки одарені, але і добросовісні гравці. Вони потребують підтримки з боку тренера і лідерів команди (самі вони лідерами практично не бувають). В напружених ситуаціях гри стабільність передач зменшується, з'являються, здавалося б, витієні помилки. Чрезмірна мнотельність різко зменшує впевненість в своїх можливостях. Репліки тренера в такому випадку повинні носити оціночно-експресивний характер: «Обрати увагу на такого-то партнера», «Встань ближче (дальше) до сітки», «Не вийшло, але задумано добре». У таких спортсменів рідко бувають конфлікти з іншими гравцями, але якщо вони виникли, ставити на гру такого гравця не можна. Для відволічення перед відповідними змаганнями необхідно формувати певні домінуючі установки: або підолгу відпрацьовувати технічний прийом, якщо в цьому і немає потреби, або виконувати достатньо велику кількість складних стрибкових вправ (важливо встановити достатній об'єм). Поруч з таким спортсменом постійно повинен бути людина, який може формувати «внутрішні психічні опори», краще всього партнер – оптимістичний, емоційний, реактивний. Однією з підтримок з боку тренера, яка іноді сприймається як штучна, інша справа – щира реакція партнера.

Нападаючі. Перший тип: виражена сила гальмівних процесів, інертність, інтравертизованість особистості, залежність від групи, трудолюбивість, упорство. По деяким ознакам такий тип схожий на другий тип зв'язуючого гравця. Однак у нападаючих, як правило, інтравертизованість, залежність від групи, інертність виражені сильніше, ніж у зв'язуючих. Для нападаючих такого типу характерна досить однорідна гра. Коли ситуація вимагає гнотости ігрових дій, ефективність зменшується. У таких гравців немає лідерських якостей, і гра цілком залежить від гри партнерів. При відносній простоті гри вони звичайно ствержено нападають. Але якщо потрапляють в полосу кризи, вийти з неї складно, і в такому випадку краще одразу зробити заміну. Вся програма психічних впливів в подібній ситуації більше направлена на підготовку до наступної гри. Більшість прийомів регуляції схожі на ті, які рекомендується другому типу зв'язуючих гравців: щира підтримка з боку тренера і партнерів, аргументований розбір минулої гри з виключенням упреків. Підходить прийом, який в психології називається «зняття заборони на помилку».

Вторий тип: переважання збудительних процесів над гальмівними, неуравноваженість, слабкий самоконтроль на фоні сильної мотиваційної установки. Такі гравці, як правило, талановиті, але складноуправляемі. Їх гра не піддається ніяким видимим закономірностям, а тому ненадійна. Більшість технічних помилок – з-за сильного перевозбудження і неадекватної оцінки ситуації. Тому засоби психічної регуляції повинні бути примітивними, т.е. застосовуватися до появи ознак перевозбудження. Особливу роль повинна грати та частина спеціальної розминки, яка зв'язана з імітацією гри: переміщення в низькій стойці, вправи з елементами акробатики, імітація дій в захисті. В перериві між такими вправами – прийоми концентрації. В якості об'єкта концентрації підходить сітка. Корисно також при переміщеннях по майдану чітко контролювати своє місце на ній. Наприклад, виконавши падіння, одразу оцінити, що ззади на відстані одного метра – ліцева лінія. Чрезмірно збудимі гравці повинні перед грою висловитися, дати вихід емоціям. Різні ритуальні дії для них грати особливу роль.

Висновки і перспектива подальших досліджень. Всі ці методичні рекомендації є лише канвою, яка означає практичні шляхи психологічної підготовки волейболістів. Реально повинно бути так: скільки є спортсменів, стільки повинно бути систем підготовки. Для цього необхідно вивчення психологічних особливостей волейболістів і засобів психорегуляції, найбільш відповідних специфіці ігрової діяльності волейболістів. Поки таких досліджень явно недостатньо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А. В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вищих навчальних закладів фізическої культури. – Москва : МГУ «Фізкультура, освіта, наука». – 2000. – 250 с. – С.172-174, С. 176-179с.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Учебное пособие «Фізкультура і спорт».-Москва: МГУ, 1983. – 88-92 с.
3. Чехов М. «Фізкультура і спорт» 1979 – 152-156 с.

АНОТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛІ

Іваненко В. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

У статті розглядаються методи роботи над психологічним станом спортсмена, як під наглядом тренера, так і самостійні, такі, що мають ефективні результати в цій області. Велика увага приділяється розгляду такої проблеми, як зменшення відчуття тривоги, хвилювання і емоційної нестабільності і рішення проблеми адаптації до фізичних навантажень.

Ключові слова: спеціальна психологічна підготовка, вербальні засоби гетерорегуляції, індивідуалізація психологічної підготовки у волейболі.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Иваненко В. В.

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого

В статье рассматриваются методы работы над психологическим состоянием спортсмена, как под присмотром тренера, так и самостоятельные, имеющие эффективные результаты в этой области. Большое внимание уделяется рассмотрению такой проблемы, как снижение чувства тревоги, волнения и эмоциональной нестабильности и решение проблемы адаптации к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: специальная психологическая подготовка, вербальные средства гетерорегуляции, индивидуализация психологической подготовки в волейболе.

PHYSIOLOGICAL PREPARATION IN THE VOLLEYBALL

Ivanenko V.

Melopol state pedagogical university named after Boghdan Chmelnyzky

The methods of prosecution of the psychological state of sportsman are examined in the article, both under the supervision of trainer and independent, having effective results in this area. Large attention is spared consideration of such problem, as a decline of sense of alarm, agitation and emotional instability and decision of problem of adaptation to the physical loadings.

Keywords: special psychological preparation, verbal facilities of geteroregulyations, individualization of psychological preparation is in volley-ball.