

## **ЛЕКЦІЯ 5**

### ***Лекція 5: Психологічна підготовка волейболістів.***

#### **План:**

1. Зміст психологічної підготовки спортсменів.
2. Своєрідність психологічної підготовки волейболістів.

Волейбол є однією з самих поширеної і любимої гри в багатьох країнах світу. Ця гра сприяє всебічному фізичному розвитку людини.

У останні роки у волейболі загострилася конкурентна боротьба на внутрішній і міжнародній аренах. Багато які команди мають великий арсенал технічних і тактичних прийомів і готові боротися за першість. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних і психологічних якостей гравців. У цій грі найбільш важливі такі якості як швидкість руху, координаційні здібності, пригучість, сила, мислення.

Здатність волейболістів швидко орієнтуватися в постійно змінних ситуаціях, вибирати найбільш раціональні дії, швидко перейти від одних дій до інших приводить до досягнення високої рухливості нервових процесів. Волейбол, як спортивна гра, характеризується дуже високою, в порівнянні з іншими видами спорту, емоційною і інтелектуальною насиченістю. Внаслідок своєї емоційності гра у волейбол вимагає від спортсмена ефективного переживання емоційних станів.

Таким чином, психологічні особливості діяльності волейболістів визначаються правилами гри, характером ігрових дій, об'єктивними особливостями змагальної боротьби.

У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і зумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів роль психологічного чинника в цій сфері діяльності стає все більш відчутної. Тому, на сучасному етапі розвитку спорту проблема підвищення ефективності самої системи психологічної підготовки спортсменів займає одне з перших місць а подальші дослідження психічних станів спортсменів є важливою складовою для вдосконалення учбово-тренувального процесу.

Психологічна підготовка спортсменів безпосередньо пов'язана з управлінням тренувальним і змагальним процесами. Проблема психологічної підготовки волейболістів є актуальною на сьогоднішній день в зв'язку з нестабільністю і незвичайно різних ситуацій, зухвалилого у людини стану тривалого психічного напруження під час гри. Отже, розробка системи ефективною психологічної підготовки волейболістів необхідна сьогодні для її

подальшого застосування з метою своєчасної профілактики стресових станів і станів нервово-психічного напруження, що буде сприяти підвищенню ефективності змагальної діяльності. Аналіз літератури показав, в спортивній психології різні аспекти психологічної підготовки в основному вивчалася застосовно до висококваліфікованих спортсменів, і недостатня увага приділялася дослідженням процесу підготовці юних спортсменів, що дозволяє визнати справжнє дослідження актуальним.

### **Зміст психологічною підготовки спортсменів**

Центральною проблемою психології спорту є розробка основ психологічної підготовки і формування особистості спортсмена, при цьому ці задачі тісно взаємопов'язані між собою.

Давно доведено, що успішний виступ в змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але і від його психологічної готовності. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навик, уміння, а, крім того, розкрити резервні можливості, як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

Природно, що кращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена в змаганнях. Змагальний досвід в спорті - найважливіший елемент підготовки спортсмена. Але кожне змагання - це і розрядка накопиченого нервово-психологічного потенціалу і не рідко причина значних фізичних і духовних травм. До того ж, участь в змаганнях це отримання певних результатів, підведення підсумків конкретного етапу тренувань, і придбання спортивної майстерності спортсмена.

Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміку предзмагальних станів визначає високі вимоги до психіки спортсмена. У спортсменів сила подразників, діючих на ЦНС в змагальних умовах, дуже велика. Це приводить до різкого підвищення збудливості кори головного мозку і зміни умовно-рефлекторної діяльності, що є фізіологічною основою появи сумнівів, невпевненості в своїх силах, скутості і зайвої напруженості в рухах. Тому гравці можуть допускати рухові помилки. Все те, що було відпрацьовано і накопичене в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути растеряно в прочитані хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби. Тому потрібно пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

**Психологічна підготовка** - це система психолого-педагогічних впливів, вживаних з метою формування у спортсменів особистості і психологічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них

Психологічна підготовка допомагає спортсмену створювати такий психологічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншого боку - дозволяє протистояти передзмагальним і змагальним збиваючим чинникам (невпевненість в своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перевозбудження і т. д.).

Психологічну підготовку спортсмена прийнято поділяти на: а) загальну, направлену на розвиток психічних функцій і якостей особистості, необхідних для успішної діяльності у даному вигляді спорту, і б) спеціальну, направлену на формування готовності до конкретного майбутнього змагання.

Обидва вигляду психологічної підготовки - як загальна, так і спеціальна - взаємопов'язані і взаємообумовлені.

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховальною і ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, виховання властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, направлені на формування спортивного характеру. Спортивний характер - це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він по теперішньому часу виявляється і закріплюється, але формується він в тренувальному процесі.

Загальна психологічна підготовка здійснюється в кожному тренуванні протягом усього спортивного стажу, оскільки довершена фізична, технічна і тактична підготовка спортсмена нерозривно пов'язана з психологічною. У ході її спортсмен пізнає свої функціональні можливості і об'єктивні передумови до перемоги, зміцнює віру в свої сили, придбаває потрібний психологічний настрій.

Спеціальна психологічна підготовка направлена на досягнення оптимальної працездатності спортсмена при виступі в кожному конкретному змаганні: регулюється передстартовий стан, готовність до найкращого виконання певної програми дії в конкретних умовах.

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

- спокоєм (холоднокровністю) спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його відношення до навколишнього середовища;
- упевненістю спортсмена в собі, в своїх силах як однієї з сторін відношення до себе, що забезпечує активність, підготовленість дій, помехоустойчивість;

- бойовим духом спортсмена, як і відношення до процесу і результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення до перемоги, тобто до досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей.

Єдність цих рис спортивної вдачі здійснює стан спокійної бойової упевненості.

### **Своєрідність психологічної підготовки волейболістів**

Якщо говорити про волейбол, то психологічна підготовка «охоплює» три рівні: команди, особистості і індивідуальних особливостей.

Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидким переміщенням гравців, швидкою і раптовою зміною ігрових ситуацій. Гравцю в процесі ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Все це пред'являє високі вимоги до об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу і перемикання 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 використати свою стратегію для ефективної діяльності в процесі гри при активній постійній протидії цього противника. Звідси найважливіше значення придбаває стратегія поведінки всіх гравців.

Основним змістом діяльності сторін в змаганнях по волейболу є конкурентна боротьба, що реалізовується 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.

Тактичне мислення має свої специфічні особливості. Так, приймаючи м'яч, волейболіст повинен вмить оцінити складну ситуацію, спланувати свої дії, ухвалити правильне для даної ситуації рішення і реалізувати його в прийомі, тобто мислення носить дійовий характер. Інша особливість полягає в тому, що в групових діях мислення носить наочно-образний характер, що вимагає розвитку просторових і тимчасових уявлень, оперативності ситуації і прийнятті рішення.

Аналіз умов гри і дій свідчать, що високі вимоги, що пред'являються до фізичних навантажень впливають на психологічну стійкість нервової системи і на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, уява, мислення, емоції і на морально-волевиекачества особистості. По своєму характеру всі рухи представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної мишечної діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення.

Тому учбово-тренувальний процес треба 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. Специфіка вигляду спорту накладає відбиток на розвиток у волейболістів тих або інакших сторін психіки людини: сприйняття, увага, уявлення, уява, мислення, пам'ять, емоції, морально-вольові якості.

Процеси сприйняття поділяються на зорові, спеціалізовані і сприйняття руху. Зорові восприяття характеризуються об'ємом поля зору і глибинним зором. Специфіка волейболу така, що багато які дії здійснюються на основі периферичного зору. Недостатньо розвинений периферичний зір значно звужує і обедняє тактичні і технічні дії волейболіста, оскільки він, виконуючи прийоми, орієнтується тільки на ті, що знаходяться перед ним гравців.

Правильне і своєчасне виконання технічного прийому тісно пов'язане з високорозвиненою здатністю точно оцінювати відстань між рухомими гравцями і м'ячем. Від своєчасного і точного визначення відстані залежить правильний вихід гравця до м'яча, точність напрямку і траєкторія передачі. У волейболістів точність глибинного зору в 2-2,5 рази краще, ніж у гімнастів, плавців, борців і т.д.

Для розвитку точності окоміру і периферичного зору в тренуваннях необхідно як можна більше варіювати дистанції при передачах, подачах, різних кидках, нападаючих ударах і т. д., використати різні передачі на різні відстані, нападаючі удари по сигналу тренера в певну зону, кидки тенісного м'яча з різною силою і відстані в мету. У сприйнятті рухів відбиваються їх властивості форма, амплітуда, напрям, тривалість і прискорення.

При виконанні технічних прийомів потрібна точна дифференцировка м'язових відчуттів. Точність і правильність виконання верхніх передач на перших етапах навчання вимагає великого терпіння і тренуваності. Рекомендується виконувати різні передачі в трійках, четвірках, в русі, передаючи м'яч над собою, використати два м'ячі, виконувати передачі лівим і правим боком. Необхідно включати в спеціальну фізичну підготовку складні по координації види вправ, різні акробатичні і гімнастичні вправи, стрибки на батуті, «в глибину», різні обертальні рухи, всілякі прискорення з миттєвою зупинкою, вправи на рівновагу.

Специфічне сприйняття способствує розвитку уваги і відчуттів, внаслідок чого у волейболістів з'являється високорозвинений, спеціалізована комплексна якість. До них можна віднести «почуття м'яча», «почуття майданчика», «почуття сітки», «почуття часу». У основі цієї якості лежить точна дифференцировка подразнень, що поступають в різні аналізатори.

Основну роль при цьому грають м'язово-рухові, зорові, вестибулярний і слухові відчуття! . Саме вони є показником технічної майстерності і станом спортивної форми гравця.

Успішність технічних і тактичних дій волейболістів значною мірою визначається високим розвитком у них таких властивостей уваги як об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл і перемикання. Він повинен визначати в об'єктах найменші деталі: окремі елементи руху своїх гравців і гравців противника, навіть погляд, жест і т. д., що дозволяє правильно організувати і виконати свої дії. У залежності від функцій гравця на майданчику, від його тренуваності ця якість значно міняються.

У нападаючого гравця об'єм уваги менше на 15% чому у зв'язуючого, місячна перерва в тренуваннях знижує об'єм уваги на 25%. Для розвитку уваги необхідно привчати себе бути уважним при будь-якій діяльності в різних умовах. Велике значення має загальна фізична підготовка - при стомленні різко знижується увага. На тренуваннях ставити задачі, при яких необхідно сприймати декілька динамічних об'єктів, включати вправи з декількома м'ячами, всілякі переміщення, вправи, які вимагають швидкого перемикання уваги з одного об'єкта на інший [3].

У тактичних діях волейболістів реалізовується їх творче мислення, пам'ять, уявлення і уява. У волейболі перемагає той, хто діє не по стандарту, володіє умінням творче здійснювати тактичні задуми з урахуванням дій противника. Для досягнення перемоги необхідно застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити найбільш ефективні в даних умовах способи і прийоми, застосовувати несподівані для суперника комбінації, створювати ситуації, найбільш сприятливі для своєї команди і найменше для суперника.

**Волейбол** - один з самих емоційних видів спорту. Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування успіхів і невдач, фізичне напруження, вплив глядачів вимагає великого сплеску емоцій, радості і переживань.

Розвиток волевих якостей. Велике напруження уваги, складність рухових навиків, гостра сореєвновательная боротьба, ліміт часу і взагалі вся волейбольна діяльність вимагають від спортсмена великого напруження волі. Волеві якості волейболістів виявляються в діях, направлених на подолання труднощів визначуваних специфікою даного вигляду спорту.

Щоб розвивати ті або інакші волеві якості, необхідно враховувати конкретні ситуації, з якими стикається спортсмен в процесі підготовки. Існує два вигляду труднощів - об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні труднощі зумовлені особливостями гри у волейбол, а суб'єктивні - пов'язані з особливостями особистості спортсмена.

**Вольова підготовка** - це складний і тривалий процес. Основною і необхідною умовою розвитку вольових якостей у волейболістів є систематичне виконання в процесі учбово-тренувальних занять вправ, що вимагають додатку вольових зусиль.

Основні вольові якості, якими повинен володіти волейболіст:

- цілеспрямованість і наполегливість;
- витримка і самовладання;
- рішучість і сміливість;
- ініціативність і дисциплінованість.

**Цілеспрямованість і наполегливість.** Ці якості виражаються в ясному усвідомленні цілей і задач, що стоять перед волейболістами, в активному і неухильному прагненні до підвищення спортивної майстерності, в працьовитості

**Витримка і самовладання.** Ці якості виражаються в подоланні негативних емоційних станів (надмірна збудливість, розгубленість, пригніченість і т. п.) для попередження стомлення.

**Рішучість і сміливість.** Ці якості виражаються в здатності своєчасно знаходити і приймати обдумані рішення у відповідальні моменти гри і без коливання приводити їх у виконання. Сміливо, не боячись прийняти на себе відповідальність, вступити в єдиноборство. Активно діяти в ім'я досягнення мети в небезпечних і відповідальних ситуаціях.

**Ініціативність і дисциплінованість.** Ці якості виражаються в здатності спортсмена вносити в гру творчість, ініціативу. Гравець, що володіє ініціативністю, є організатором, веде за собою команду. Дисциплінованість виражається в умінні підпорядковувати свої дії задачам колективу. Обов'язкова дисципліна передбачає не сліпе підкорення з примусу, а добровільне підкорення на основі усвідомлення необхідності виконання свого обов'язку.

Вольові якості нерозривно пов'язані і взаємно зумовлені. Не у всіх волейболістів вольові якості розвинені рівномірно. Процес формування цих якостей не повинен відбуватися стихійно, їм треба управляти. Тому чим правильніше буде організований тренувальний процес і чим краще буде поставлена виховальна робота, тим успішніше будуть формуватися вольові якості волейболістів.

Розвиток процесів сприйняття. Уміння бачити як можна більше гравців, їх положення і переміщення по майданчику, безперервний рух м'яча, уміння орієнтуватися в складних ігрових умовах - найважливіші якості волейболістів. Це, передусім пов'язано з розвитком певних особливостей зорових сприйняття. Ігрова діяльність волейболістів вимагає, щоб у них був високорозвинений периферичний зір (т. е. великий об'єм поля зору). У волейболі багато які дії і

прийоми, наприклад блокування, доводиться здійснювати на основі периферичного зору. Розвинений периферичний зір у волейболі є основою тактичної майстерності спортсменів.

Обмежений об'єм поля зору приводить до того, що спортсмен не використовує сприятливі ситуації для розвитку атаки, приймає неправильні рішення, чим створює умови для успішних дій противника.

Спостереження показали, що у волейболістів внаслідок систематичного тренування відбувається значне розширення меж поля зору, яке набагато перевищує середні показники об'єму поля зору представників інших видів спорту.

Вимірювання, проведені у волейболістів в стані знаходження в спортивній формі і в стані нетренованності, показали, що периферичний зір у останніх знижується більше усього в напрямі догори-назовні і догори. Таке звуження поля зору знижує потік інформації. А це означає, що ігровий потенціал волейболіста тільки через зменшення периферичного зору знижується на 25-30%. У результаті спортсмен гірше орієнтується, помічає менше вигідних положень для продовження атаки, здійснює більше помилок і т. д. Для відновлення таких втрат необхідно 2-3 місяці систематичного тренування.

Дослідження з вимкненням периферичного зору під час ігрових дій показують, що у спортсменів різко гіршає відчуття напрямку рухів і рівноваги, відмічається порушення координації, виникають додаткові м'язове напруження, значно сповільнюється перехід від одного руху до іншого, гіршає точність окоміру.

Правильне і своєчасне виконання того або інакшого технічного прийому тісно пов'язано зі здатністю точно оцінювати відстань між рухомими гравцями і м'ячем. Від своєчасного і точного визначення відстані залежить правильний вихід гравця до м'яча; від точного визначення відстані до партнера по команді і до сітки залежить точність, напрям і траєкторія передачі м'яча. Майстерність волейболістів багато в чому залежить від точності окоміру (глибинний зір).

Численні дослідження показують, що волейбол сприяє розвитку окоміру. Головна вимога розвитку точності окоміру - як можна більше в тренуваннях варіювати дистанції при передачах, подачах, різних нападаючих ударах і т. п. Для цього необхідно виконувати передачі на різну відстань з різною швидкістю і траєкторією, різні передачі при зйті і розходженні волейболістів, подачі м'яча різними способами і з різних відстаней, нападаючі удари по сигналу тренера в різні зони майданчика і т. д. Спортсмен повинен постійно привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції. Дуже ефективні вправи з різними



пристосуваннями для фіксації певної траєкторії польоту м'яча, а також гра в настільний теніс, футбол, баскетбол.

Для розвитку периферичного зору доцільно використати почерговий контроль периферичним зором то за м'ячем, то за партнером; різні передачі м'яча в парах, трійках в русі між безладно розставленими на майданчику різними предметами (лавки, набивні м'ячі і т. п.); групові вправи в передачах м'яча: дивитися на одного партнера, а передачу м'яча адресувати іншому. Рекомендується під час передачі м'яча або нападаючого удару контролювати м'яч то центральним, то периферичним зором; виконувати вправи в парах, трійках двома, трьома м'ячами зі зміщенням вправо, вліво, уперед, назад; виконання вправ зі словесним повідомленням (наприклад, під час виконання нападаючого удару про номер зони майданчика, незахищеної гравцями противника).

**Сприйняття рухів.** У сприйнятті рухів (як цілісної дії, прийому, так і його окремих частин) відбиваються різні їх особливості і властивості, такі, як характер, форма, амплітуда, напрям, тривалість, швидкість і прискорення руху. Виконання будь-якого технічного прийому у волейболі проходить під постійним контролем свідомість.

Однією з важливих психологічних особливостей рухових навиків волейболістів є те, що спортсмен, виконуючи ті або інакші прийоми, наприклад, передачу м'яча, регулює свої рухи і мишечні зусилля в зв'язку з оцінкою відстані між гравцями. Все це пов'язане з виробітком зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових, тимчасових сприйняття і рухів, що виконуються.

Велике значення для волейболістів при виконанні технічних прийомів має тонка диференцировка мишечно-рухових відчуттів, які мають спеціалізований характер і є специфічними для даного вигляду спорту.

Точність сприйняття мишечних зусиль грон рук, яке грає дуже важливу роль при виконанні основного технічного прийому - верхньої передачі м'яча, показало, що точність істотно змінюється в залежності від стану тренуваності. Так, в стані спортивної форми точність мишечно-рухових зусиль зростає більш ніж в 2,5 рази в порівнянні з даними в стані нетренуваності. При цьому точність диференцировки у зв'язуючих гравців в 3 рази вище, ніж у нападників.

Гра у волейбол вимагає від кожного спортсмена максимальної швидкості реагування. Отже, діяльність волейболіста пов'язана з готовністю виконання дії у відповідь в умовах гострого дефіциту часу.

Всі дії волейболістів проходять по механізму складних реакцій вибору і характеризуються не тільки швидкістю, але і точністю, своєчасністю, як сприйняття, так і рух у відповідь.

Час складної реакції має великі коливання в залежності від стану тренуваності. У стані спортивної форми у волейболістів не тільки різко меншає час реагування і точність, але і, що особливо важливо, реакції стають стабільними, що говорить про високу ігрову надійність.

Потрібно відмітити, що особливо помітно змінюється час реакції на периферичні подразники головним чином у зв'язуючих гравців. Ймовірно, їх діяльність вимагає більше за швидку і точну реакцію на раптово змінну ігрову обстановку.

Для розвитку швидкості реакції необхідно виконувати велику кількість швидкісних вправ, що вимагають швидкого перемикавання з однієї дії на іншу, вправ з різними несподіваними і нелогічними продовженнями, вправ, в яких треба скорочувати відстані, збільшувати швидкість і т. д.

Кидки, швидкі переміщення, стрибки, несподівані зміни напрямку руху, різкі ривки, падіння, швидкі повороти голови при орієнтуванні - все це викликає значні зсуви всіх відділів вестибулярний апарату.

Діяльність вестибулярний аналізатора взаємопов'язана з діяльністю інших аналізаторів, зокрема, з м'язово-руховим і зоровим, і його подразнення впливають значний чином на психомоторне і сенсорні процеси. Роздратування вестибулярний апарату спричиняє уповільнення швидкості руху рук і ніг, а також порушення координоване™ рухів, спричиняє погіршення зорових сприйняття до 30% і більш, значно погіршує інтенсивність уваги і особливо стійкість, розподіл і перемикавання, що виражається в збільшенні числа помилок. Включення в заняття спеціальних вправ для тренування вестибулярний апарату підвищить ефективність гри в захисті і точність другої передачі м'яча. Однак тих вправ, які є в арсеналі волейболу, недостатньо для підвищення вестибулярний стійкості спортсменів. Тренування вестибулярний апарату повинне носити специфічний характер. Про це говорить той факт, що технічні прийоми, що освоюються на фоні роздратування вестибулярний апарату, порушуються менше, ніж що освоюються в звичайних умовах. Це один з прикладів невикористаних можливостей підвищення спортивної майстерності волейболістів.

У тренувальному процесі для розвитку вестибулярний стійкості використовуються складно-координаційні вправи, що вимагають при їх виконанні активності тих, що займаються і протидії неприємним суб'єктивним відчуттям. Це різні види акробатичних і гімнастичних вправ, стрибки на батуте, різні обертальні рухи, всілякі прискорення, миттєві зупинки і т. д. Однак

найбільший вплив надають ті вправи, які включені у виконання того або інакшого технічного прийому гри. Наприклад, виконання передачі м'яча після кувірка або обертального руху, або після різкого прискорення уперед, назад, вправо, вліво і т.п.

**Спеціалізовані сприйняття.** Специфічні особливості діяльності волейболістів сприяють розвитку специфічних якостей уваги, спілкування, сприйняття, внаслідок чого у тих, що займаються волейболом з'являється високорозвинений спеціалізоване сприйняття. У основі цього сприйняття лежить тонка дифференцировка подразнень, що поступають в різні аналізатори. Основну роль при цьому грають мишечно-рухові, зорово-вестибулярний і слухові відчуття. У волейболі є наступні спеціалізовані сприйняття - «почуття м'яча», «почуття сітки», «почуття майданчика», «почуття часу», «почуття партнера».

Ці сприйняття є переконливим доказом технічної майстерності волейболістів і стану їх спортивної форми. Утворюються ж вони внаслідок тривалої і систематичної тренувальної роботи.

**Розвиток уваги.** Аналіз гри у волейбол показує, що успішність технічних і тактичних дій волейболістів значною мірою визначається високим рівнем розвитку у них таких властивостей уваги, як об'єм, інтенсивність.

Волейболісту в процесі ігрових дій доводиться одночасно сприймати велику кількість об'єктів і їх елементів, що і визначає об'єм його уваги. Причому волейболіст сприймає в цих об'єктах найменші деталі, наприклад, окремі елементи руху противника, його погляд і т. д., що дозволяє йому швидко і правильно організувати свої дії. Дослідження показують, що вже самі заняття волейболом сприяють розвитку даної властивості уваги.

У волейболі бувають моменти, які вимагають дуже напруженої уваги під час розиграшу м'яча і ослаблення його в проміжні періоди. Чим інтенсивніше увага, тим більше нервової енергії витрачає спортсмен. Тривалість гри, різноманітність тактичних ситуацій вимагають високій стійкості уваги, збереження здібності до ефективно мобілізації його протягом всього поєдинку, здатності протистояти різному відверненню.

Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидким переміщенням гравців, швидкою і раптовою зміною ігрових ситуацій - все це пред'являє високі вимоги не тільки до об'єму, інтенсивності і стійкості уваги, але і вимагає від спортсмена миттєвого перемикавання і широкого розподілу уваги. Наприклад, волейболіст, приймаючи м'яч, одночасно розподіляє свою увагу між багатьма моментами: визначає відстань до м'яча і гравців, стежить за переміщенням своїх, гравців і гравців противника, вибирає спосіб для передачі м'яча і т. п. Кількість цих одночасно або послідовно

протікаючих процесів може бути по-різному, так само, як і міра, їх виразності. Все це характеризує розподіл уваги. Крім того, волейболісту під час гри доводиться постійно міняти об'єкти, на які направлена його увага. Так, зробивши передачу для нападаючого удару, волейболіст перемикає свої дії (увага) на страховку. Наприклад, тільки за одну секунду його увага перемикається по черзі на 3-6 об'єктів.

Перераховані якості уваги значно змінюються в залежності від стану тренуваності. Так, місячна перерва в заняттях знижує об'єм уваги на 25-30%, а це означає, що різко знижується арсенал тактичних дій. Для розвитку уваги треба привчати себе бути уважним при будь-якій роботі і в різноманітних умовах, серйозно підходити до фізичної підготовки, оскільки недостатня фізична підготовка приводить до швидкого стомлення, а при швидкому стомленні різко знижується увага. Об'єм уваги можна тренувати не тільки на учбово-тренувальних заняттях, але і, наприклад, подивившись на вітрину магазину, можна спробувати описати виставлені там предмети і т. д.

Під час тренування іноді корисно створювати волейболісту такі умови, при яких необхідно одночасно сприйняти декілька динамічних або статичних об'єктів, але не більше за 10.

Розвиток інтенсивності і стійкості уваги спортсмена певною мірою пов'язаний з розвитком його вольових якостей. Треба дисциплінувати себе, привчати навіть в дрібницях бути господарем своїх дій.

Для розподілу і перемикання уваги в тренування волейболістів потрібно включати різні вправи з декількома м'ячами і всілякими переміщеннями, вправи, де потрібно швидко перемикання уваги з одного об'єкта на інший, а також уміння виділяти найбільш важливі об'єкти або дії.

Розвиток тактичного мислення, пам'яті, представлення і уяви. У тактичних діях волейболістів реалізовується їх творче мислення, пам'ять, уявлення і уява. У волейболі перемагає той, хто діє не по стандарту, хто володіє умінням здійснювати тактичні задуми з урахуванням дій команди противника, причому все це необхідно виконувати в умовах жорсткого ліміту часу і в стані сильного емоційного збудження.

Для досягнення перемоги в змаганнях треба уміти застосовувати, доцільні методи спортивної боротьби, знаходити найбільш ефективні в даних умовах способи і прийоми, застосовувати несподівані для суперників комбінації, створювати ситуації, сприятливі для своєї команди.

З метою підвищення тактичної майстерності волейболістів необхідно розвивати наступні здібності:

- спостережливість - уміння швидко і правильно помічати по ходу поєдинку важливі моменти соревновательной боротьби, швидко і правильно орієнтуватися в складній ігровій обстановці;
- кмітливість - уміння швидко і правильно оцінювати ситуації, враховувати їх наслідки;
- ініціативність - уміння швидко самостійно застосовувати ефективні тактичні прийоми;
- передбачення - уміння розгадувати тактичні задуми противника і передбачувати результати як його, так і своїх дій на майданчику.

**Розвиток здатності управляти своїми емоціями.** Велика рухова активність гравців, швидко змінна ігрова обстановка, чергування успіхів і невдач, фізичне напруження, крім того, вплив глядачів, що активно виражають своє відношення до того, що відбувається на волейбольному майданчику, - все це дає право вважати волейбол емоційним виглядом спорту. Для процесу гри характерні не тільки яскраво виражені позитивні і негативні емоційні стани, інтенсивність їх переживання, але і те, що змінність успіху під час гри визначає різку їх зміну.

Інтенсивність емоційних станів залежить від значущості змагань. Протягом гри вона неоднакова. Найбільш інтенсивні емоції виявляються у відповідальні моменти гри, особливо в кінці партій.

Характер і зміст емоційних станів впливає великий чином як на активність волейболістів в процесі учбово-тренувальних занять, так і на ефективність ігрових дій. Самовладання і емоційна стійкість допомагають волейболісту уникати зайвих збуджень під час тренувальних занять і змагань, зберігати потрібну координацію і точність рухів, ясність тактичної думки і т. п.

У психології спорту розроблені спеціальні прийоми, які можуть застосовуватися в цілях:

- зняття або зниження фізичного стомлення і відновлення спортивної працездатності;
- зняття або зниження нервового стомлення і перевтоми, пов'язаного з емоційним перенапруженням під час тренувальних занять і змагань;
- зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганням і під час гри і заспокоєння при зайвому нервовому збудженні;
- боротьби з безсонням.

Навчання волейболістів прийомам саморегулювання емоційних станів вимагає звичайно не менш двох-трьох місяців систематичних занять. Ефективність застосування прийомів саморегулювання можлива лише в тому випадку, якщо спортсмен повністю оволодів цими прийомами як в процесі тренувальної, так і в соревновательной діяльності.

Психологічна підготовка волейболістів до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з рішенням задач, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа потрібно віднести:

Усвідомлення гравцями особливостей і задач майбутньої гри.

1. Вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце гри, освітленість, температура і т. п.).
2. Вивчення сильних і слабих сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей.
3. Усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей в даний момент.
4. Подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою.
5. Формування твердої впевненості в своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Кожний волейболіст випробовує перед грою (так і під час поединку) складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивне, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і зумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в його організмі. Одні волейболісти випробовують емоційний підйом, впевненість в своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають перевозбудження або апатія, невпевненість, боязнь поразки, готовність організму і можливості спортсмена. Дуже часто доводиться спостерігати волейболістів, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх порою важко взнати: вони виглядають як недосвідчені новачки.

Один з основних чинників, що впливають на рівень готовності, - емоційний стан перенапруження або, навпаки, апатія перед грою. Такий стан прийнято називати передстартовим. Розрізняють чотири вигляди передстартових станів:

- стартова лихоманка;
- стартова апатія;
- стан самоуспокоєності.

**Стан бойової готовності** - саме сприятливе для змагань. Для даного стану характерні наступні особливості: загальний емоційний підйом, бадьорість, натхнення, внутрішня зібраність і зосередженість, наявність активного прагнення до досягнення перемоги, впевненість в своїх силах, загострення процесів сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, уяви і уявлення.

**Стартова лихоманка** характеризується переважанням процесів збудження, що виявляється в сильному хвилюванні, нестійкому емоційному стані, швидкій зміні одних емоцій іншими, імпульсивності, драгівливості. Зовні

даний стан виявляється в тремтінні рук і ніг, потливости в різних позивах, підвищеній мовній активності і т. п.

**Стартова апатія** - стан протилежний стартовій лихоманці. Для неї характерні знижена збудливість, млявість всіх психічних процесів, сонливість, відсутність бажання брати участь в грі, занепад сил і невіра в свої сили, різке ослаблення процесів сприйняття, уваги, мислення, скутість рухів і сповільненість реакцій, нетовариськість, стан угнетенности. Зовні даний стан виявляється в зниженні мишечного тону, блідості особи, в зміні ритму дихання, появі задишки, холодного поту, пересихання рота і т. п.

Стан самоуспокоєності характеризується відсутністю готовності до вольових напружень, переоцінкою своїх сил і можливостей, недооцінкою сил противника, важливості гри і т. п.

Є ще безліч проміжних передігрових станів. Подолання негативних емоційних станів і їх регулювання може бути здійснене за допомогою спеціальних прийомів. Вони зводяться до наступного:

- Свідоме придушення спортсменом негативних емоцій. Волейболіст не повинен зовні виражати сильне хвилювання, невпевненість. Навпаки, мімікою, рухами він повинен старатися виразити стан упевненості, бадьорості.

- Застосування в розминці спеціальних вправ, рухів, різних по швидкості, темпу, амплітуді, мишечному напруженню (в залежності від особливості емоційного стану), які можуть знизити збудження або зняти стан пригніченості.

- Регуляція дихання за допомогою спеціальних дихальних вправ (по глибині, інтенсивності, частоти, ритму, тривалості). Вплив за допомогою слова. Словом можна людину окрилити, вселити упевненість, обрадувати, заспокоїти і, навпаки, засмутити і т. п. Велику роль грає застосування самоприказа, самоободрення, самопобудження («я виграю», «я доб'юся», «я повинен» і т. п.).

- Навмисна зміна спрямованості і змісту думок і уявлень. У подоланні предигрового хвилювання волейболістам допомагають спогади про вдало проведену гру, друзів і т. д. Тим самим спортсмени не тільки створюють установку на активну ігрову діяльність, але і витісняють з свого свідомість несприятливу емоційну стану.

- Застосування спеціального масажу, що надає на спортсмена заспокійливий або збудливий вплив.

- Застосування прийомів аутогенної тренування з метою зняття або зниження впливу несприятливих емоцій перед грою і зняття зайвого нервового збудження.

- Успіх виступу команди в змаганнях багато в чому залежить від умілого управління і керівництва командою. За участю команди в турнірі необхідно встановити раціональний режим, при цьому вільний день треба максимально використати для відпочинку і відновлення, але обов'язково провести легке тренування з м'ячем. У ігровий день необхідно уникати яких-небудь

напружених дій, тривалих прогулянок, екскурсій, довгого лежання. Живлення повинне бути помірним, звичним, за 3-4 години до гри. Для попередження несприятливих емоційних станів і формування стану готовності до гри, а також прискорення вработиваємості велике значення має розминка. Розминку спортсмени повинні провести самостійно, причому інертному гравцю треба в розминку включати декілька групових вправ. При цьому тренер повинен провести 2-3-хвилинну бесіду з всіма гравцями разом із запасними, в якій нагадати основні положення майбутньої гри і дати предигрову установку.

У процесі гри виникає безліч моментів, ситуацій, які вимагають оперативного втручання тренера, Наприклад, ввести деяку коректива в дії гравців команди, які чомусь відходять від прийнятих установок, або при невизначених діях гравців суперника як в захисті, так і в нападі і т. п. Для цього тренер використовує заміни гравців і перерви, передбачені правилами гри. Заміни можуть бути зроблені по різних причинах - для відпочинку гравця, для збільшення або збивання темпу гри, для зміни тактичних дій при невпевненій грі спортсмена, при неодноразових помилках і т. д. Але при цьому не рекомендується зловживати замінами і провести їх без основи. Тренер повинен добре знати своїх гравців і особливість їх поведінки в різні періоди гри. Недопустима заміна при однократній помилці. Це може викликати у спортсмена стан невпевненості, нервозності.

Перерви використовують для відпочинку, для зміни тактичного малюнка гри і коректування індивідуальних дій, для збивання темпу гри, при втраті ініціативи або при розгубленості гравців, для підняття духа в команді.

При підготовці команди і кожного гравця окремо до конкретних змагань або гри тренер не обмежується тільки психологічною підготовкою гравців своєї команди, він повинен забезпечувати команду необхідною інформацією про слабкі або сильні сторони гравців команди противника, використовуючи при цьому дані «спортивної розвідки». У всіх випадках вказівки тренера повинні бути лаконічними, точними і ясними, тон упевнений і спокійний.