

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Проценко Крістіна Вячиславівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Зайцева Ю. В.**

Проблема організації навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичних дій у нападі у грі волейбол з урахуванням психологічної підготовки юних волейболістів є актуальною оскільки, сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових здібностей людини і їх функціональних можливостей. У грі характер рухової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби. В умовах воєнного стану в країні на спортсменів впливає додатковий негативний фактор «дистресу», що означає біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди (Наугольник, 2015).

Гравці виконують безліч технічних прийомів і тактичних дій, стрибків, падінь та раптових швидких переміщень. Тому, побудова організації навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичних дій у нападі у грі волейбол робить необхідним урахування психологічних особливостей юних волейболістів та комплексного підходу. Що не лише сприятиме покращенню результату, а й допоможе підвищити рівень здоров'я гравців, попередити можливі травми та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Аналіз науково-методичної літератури неодноразово доводить, що всі основні аспекти сторін підготовки волейболіста, такі як: фізична та психологічна підготовка, технічна та тактична є взаємозалежними. Розвиваючи лише одну зі сторін досягти результату неможливо.

Розвиток тактики визначається зростанням технічної майстерності гравців. Для застосування необхідного технічного прийому спортсмен має показати свою технічну майстерність та бути підготовленим фізично. І відповідно забезпечення здорового психологічного клімату в команді буде позитивно впливати на покращення фізичних показників. Так як, волейбол це командний вид спорту, то особисті властивості, хоч і є безумовно важливими, будуть мало результативними без злагодженої взаємодії між гравцями.

Тому, основою успішної організації навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичних дій у нападі у грі волейбол можна вважати урахування психологічних, фізичних, технічних та тактичних аспектів – тобто комплексний підхід до спортивної підготовки юних волейболістів.

Розглянемо детальніше психологічний аспект підготовки волейболістів.

Загалом, невід'ємною складовою успішності навчально-тренувального процесу є увага до ментального здоров'я, що особливо важливо в умовах воєнного стану в Україні, та збереження здорового психологічного клімату у команді.

Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати сутність психологічної підготовки спортсмена. Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення психічної готовності спортсмена до тривалого тренувального процесу, актуалізації спортсмена на передзмагальному етапі та конкретного змагання (Курдибаха, 2020).

Дієвими методами психологічної підготовки юних волейболістів є роз'яснювальні, психотерапевтичні, психокорекційні, інформаційні бесіди. Вони сприяють налагодженню міжособистісних та внутрішньо особистісних конфліктів.

Психологічна підготовка сприяє: соціалізації особистості у спорті; корекції втоми; зняттю надмірної психологічної напруги; подоланню стану фрустрації. Тобто є важливою складовою саморегуляційних механізмів, що важливі не лише для покращення техніко-тактичних дій та досягнення спортивних задач, а й для гармонійного розвитку особистості.

Найчастіше у спорті використовуються такі чотири види саморегуляційних тренувань: аутогенні, психорегулюючі, психом'язові та ідеомоторні.

Метод аутогенного тренування використовується з метою нервового та м'язового розслаблення шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул (афірмацій, фраз).

Психорегулюючі тренування є більш складними, так як вимагають від спортсмена вміння чітко координувати рухи та здатності до релаксації. Тут не використовуються формули, які викликають відчуття важкості у кінцівках. Можуть застосовуватись для отримання заспокійливого чи мобілізаційного ефекту.

Психом'язове тренування передбачає поперемінне напруження (в половину максимальної сили) та тотальне розслаблення частин тіла.

Ідеомоторне тренування виконує програмну, тренувальну та регуляторну функції. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга на уявленнях, які полегшують засвоєння навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів.

Встановлено, що коли людина подумки виконує які-небудь дії, у відповідних центрах кори головного мозку виникають нервові збудження, викликаючи ледь помітні скорочення певних м'язових груп (Сидорченко, Овчарук, 2010).

Такі тренування мають накопичувальний ефект і працюють при комплексному підході, тому важливо донести до юних волейболістів цінність психологічних технік. Для цього доречно застосовувати метод моніторингу стану та фізичних показників протягом тренування. Наприклад, виконати кілька елементарних вправ, відслідкувати власні емоційні та фізичні відчуття, виконати аутогенне тренування і повторити ті ж самі вправи, відмічаючи наскільки змінились відчуття в тілі та навіть можливості організму. Часто результат буде досить відчутним, що дозволить спортсменам переконатись у дієвості даної методики.

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити висновок, що при організації навчально-тренувального процесу варто врахувати психологічну складову підготовки, що сприятиме покращенню результатів гри та гармонійному розвитку особистості юних волейболістів. Тому, доцільно використовувати різноманітні психологічні техніки та методи саморегуляції, як частину комплексного підходу до організації навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичних дій у нападі у грі волейбол.

Список використаних джерел

1. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. Габітус, 8, т. 2, 2020. 72-75.
2. Наугольник Л. Б. НЗ4 Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Паєвський, В.В. Вікові особливості розвитку рухових якостей юних волейболістів. *Спортивні ігри*, 2014. № 10. С. 119–123.
4. Сидорченко К. М., Овчарук І. С. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод», 2010. С. 119–121.
5. Чхань А. А., Колос О. А. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки, 2021. 22 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

П'ятницька Вероніка Анатоліївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Момот О. О.**

Спорт – невід’ємна частина культури, має велике значення для суспільства, сприяє збереженню здоров’я, розвитку дисципліни, відповідальності та командної роботи.