**Міністерство освіти і науки України**

**Класичний фаховий коледж Сумського державного університету**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**Методична розробка**

Психологічна підготовка волейболістів у тренувальний період та під час змагань з використанням хмарних технологій

**Конотоп - 2021**

**Арзанов В.І.**  Фізична культура. Методична розробка «Психологічна підготовка волейболістів у тренувальний період та під час змагань з використанням хмарних технологій»

для студентів всіх спеціальностей І-ІІ курсів.  Конотоп: КФК СумДУ, 2021. 12 с.

**Укладач**: Арзанов віктор Іванович, викладач КФК СумДУ, спеціаліст другої категорії.

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії «Фізичне виховання»

Протокол № \_\_\_\_\_від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 р.

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Є. Кабанова

ЗМІСТ

 ВСТУП …………………………………………………………………. 4

1. Формування особистості гравців…………………………………... 4
2. Особливості психологічної підготовки у тренувальний період..... 6
3. Значення психологічної підготовки під час змагань……………... 8

|  |  |
| --- | --- |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ………………………....... 12 |  |

**Вступ**

Спортивні ігри ставлять високі вимоги до психологічної підготовки юних спортсменів. Без цього не можна досягти успіхів у змаганнях.

Психологічна підготовка – рівноцінний компонент цього навчально-тренувального процесу. На практиці ще не поодинокі випадки, коли викладачі вважають, що головне у вихованні юного гравця – техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Психологічна підготовленість юного гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх.

Зрозуміло, що під час гри юні волейболісти зуміють повноцінно використати всі свої техніко-тактичні можливості, якщо в них є відповідні вольові якості.

У період спортивної підготовки формується особистість юного гравця, виробляються норми його поведінки.

Увага викладача зосереджується на тому, як вихованці проявлять вольові зусилля. Своєчасне слово вчителя, його порада, сувора команда або заохочення сприяють мобілізації зусиль волі учнів; подоланню страху, непевності, скутості дій тощо.

Викладач має боротися з виявами невитриманості, егоїзму або іншими негативними явищами. Своїм особистим прикладом він виховує в учнів повагу до суперника, відповідальне ставлення до змагань на різних рівнях. Якщо викладач виявляє зневагу до суперника, то він шкодить психологічному загартуванню юних гравців, знижує їх волю до перемоги.

Виховання вольових якостей гравців необхідно починати з прогнозування труднощів, які доведеться переборювати учням. Ці труднощі залежать від рівня спортивної підготовки юних гравців, їхніх індивідуальних психічних якостей.

**Формування особистості гравців**

Психологічна підготовка гравців проходитиме успішніше, якщо викладач зуміє завоювати любов і повагу своїх вихованців. Юні гравці вірять спортивному наставникові, ця віра стає одним з дійових факторів, що сприяють спортивним успіхам.

Для психологічної підготовки в процесі навчально-тренувальних занять застосовують спеціальні вправи, що потребують від учнів певних зусиль. У кожній з цих вправ гравець стикається з різними труднощями, а переборювання їх сприяє загартуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Умовно психологічну підготовку поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до змагання (гри) та психологічну підготовку до конкретного змагання (гри). На кожному з цих етапів виконуються свої завдання. На першому етапі формуються такі якості, як дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність, упевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо.

Загальна психологічна підготовка до змагань. При комплектуванні учнівських груп – майбутніх команд з волейболу, баскетболу чи гандболу – необхідно враховувати особливості характеру виконавців.

З них створюється єдиний ігровий ансамбль, згуртована бойова команда.

Доскональне знання педагогом своїх вихованців сприятиме формуванню їхніх характерів. У 10-12 років учні дуже безпосередні. Лицемірити і приховувати справжні почуття вони не вміють. І якщо учень на заняттях старанний і працелюбний, то цілком закономірно, що й навчається в школі добре.

Велике значення має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Це означає насамперед, що вони вчаться підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Учень, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети. Разом з товаришами по команді йому значно легше переборювати труднощі на навчально-тренувальних заняттях і під час змагань.

Ініціативний гравець є організатором, веде за собою команду, вносить у гру дух творчості, не потрапляє під небажаний сторонній вплив.

Ініціативність можна розвивати у гравців тоді, коли в них достатня техніко-тактична підготовленість. Ініціативність виховується у процесі самостійного розв’язування поставлених завдань, самостійного знаходження способів і засобів для досягнення поставленої мети.

Ефективним засобом виховання цієї якості є двосторонні ігри із спеціальним завданням в умовах, які вимагають від гравців максимального вияву ініціативи.

Дисциплінованість гравця досягається усією організацією навчання і тренування. Учні мають суворо виконувати правила внутрішнього розпорядку колективу ( не допускати запізнень, пропусків навчально-тренувальних занять без поважних причин, обов’язково виконувати всі командні вказівки тощо). Не можна залишати без уваги найменші вияви недисциплінованості.

Якщо в колективі не дотримуються правил внутрішнього розпорядку, то поступово учні перестають рахуватися не тільки з цими правилами, а й з іншими вказівками педагога. З погіршенням дисципліни в команді значно знижуються її спортивні можливості в цілому і психологічна підготовленість кожного гравця зокрема.

Ігри в баскетбол, волейбол і гандбол дуже емоційні. А тренувальні вправи бувають одноманітними. Зате вони є прекрасним засобом для виховання в учнів наполегливості, завзятості й працелюбності. Необхідно привчати учнів систематично виконувати вправи, що сприятиме вихованню в них цінних психологічних якостей.

**Особливості психологічної підготовки у тренувальний період**

Для виховання наполегливості і завзятості в тренуваннях важливо, щоб гравець не тільки прагнув досягти мети, а й вірив у її досягнення. Цю віру учнів у свої сили, можливості викладач має підкріплювати заохоченнями, похвалою за подолання труднощів у повсякденних вправах.

Працелюбність – основний фактор виховання волі. Відомо чимало прикладів, коли молоді талановиті спортсмени, які мали велике бажання грати у баскетбол, волейбол чи гандбол, не досягли високих спортивних результатів через невміння переборювати труднощі.

Необхідно роз’яснювати юним гравцям, як важливо бути працелюбним, націлювати їх на подолання труднощів в тренувальній роботі, виконання багатьох вправ, дозволити їм теоретично і практично, що без працелюбності неможливо досягти спортивних успіхів.

Одним з перевірених засобів прищеплення працелюбності є завдання з наростаючими труднощами ( від учнів вимагається виконання вправи сьогодні хоч на один раз більше, ніж вчора, а завтра – більше, ніж сьогодні).

Тренувальні навантаження стомлюють учнів, інколи стають непосильними для тих, хто немає достатньої підготовки. У цьому виапдку бажано, щоб вправу виконувала група. Тоді тим, хто втомився, буде соромно припиняти вправу раніше своїх товарищів.

Завзятість і працелюбність виховуються змагальним методом виконання вправ. Наприклад, перед юними гравцями ставиться завдання: хто більше зробить ті чи інші вправи, яка команда виграє тощо.

Уміння переборювати труднощі виховується на тренувальних заняттях з високими навантаженнями і насамперед вправами для розвитку швидкості й стрибкової витривалості.

Психологічна підготовка гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Готуючи команду до змагань, враховують такі основні моменти:

1. Бажано звільнити спортсменів напередодні гри від зайвого навантаження, підтримати їхнє бажання взяти участь у змаганнях і здобути перемогу.
2. Допомогти гравцям у вирішальний момент сконцентрувати і виявити свої найкращі якості для досягнення перемоги. Вміло обрана тактика гри, знання можливостей суперника відіграють важливу роль у досягненні успіхів.

Уже під час комплектування груп – майбутніх команд – враховують особливості характеру кожного гравця.

Для розвитку вольових якостей рекомендують такі вправи:

1. Гра двох команд, одна з яких веде рахунок в два очка.
2. Якщо гра проходить мляво, без елементів боротьби, то гравцям дають завдання виконувати вправи з фізичної і технічної підготовки. Їх можна виконувати в перервах або спеціально зупинити для цього гру.
3. Перед початком гри провести спеціальну розминку 5-8 хв.
4. Гру проводять протягом певного часу (15-20-25 хв.) Виграє команда, яка набирає більше очок.
5. Заміна малоактивних гравців або тих, які допускають помилки. Гравці, що не беруть участі у тренувальній грі, перебувають за межами майданчика і виконують спеціальні (додаткові) завдання викладача.
6. Під час товариської зустрічі гравцям дають завдання не просто перемогти, а домогтися певного рахунку у грі.
7. Гра в складних метереологічних умовах, наприклад, під дощем, при сильному вітрі тощо.

Наведені приклади відображають лише частину роботи, спрямовану на виховання юних гравців. Психологічна підготовка здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу: при виконанні учнями спеціальних вправ, підготовці їх до змагань, комплектуванні команд і т.п.

Практика змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і команди суперника, посильні завдання дають можливість юним гравцям досягти високих результатів.

Психологічні особливості юних гравців впливають на мікроклімат у колективі. Велика роль у житті команди належить її капітанові. Він обирається командою або призначається викладачем. В обох випадках необхідно, щоб його формальний авторитет ( як капітана ) підкріплювався фактично.

**Значення психологічної підготовки під час змагань**

Психологічна підготовка до конкретного змагання (гри). Психологічна підготовка юних гравців особливо виявляється під час змагань.

Офіційна календарна зустріч – це фактично перевірка досягнень викладача в психологічній підготовці команди. Водночас змагання є прекрасним засобом для виховання волі юних гравців.

Під час календарної зустрічі гравець відчуває граничне напруження і повністю розкриває як свої вольові якості, так і недоліки. У напружених іграх швидко формуються цінні психологічні якості гравця.

Психологічна підготовка юних гравців до наступних змагань або гри відбувається на основі загальної високо психологічної підготовки і пов’язана з розв’язанням завдань, які виникають перед гравцями в даному конкретному змаганні. Звичайно гравці мають бути добре інформовані про спортивні змагання в наступній грі. Крім того, вони мають бути обізнані з конкретними умовами ( часом, місцем, освітленістю в спортивному залі, температурою тощо), знати сильні й слабкі сторони суперника, щоб під час підготоки до гри урахувати особливості обстановки.

Перед офіційною грою в юних спортсменів спостерігаються різні психологічні стани: бойова готовність, стартова лихоманка, стартова апатія, самозаспокоєння. Кожний з цих передстартових станів може бути динамічним або стабільним.

Найбільше хвилюються гравці, які вперше беруть участь у змаганнях. Вони відчувають особливу відповідальність перед колективом.

На емоційно-вольову сферу вихованців впливає поведінка викладача. Його врівноваженість, упевненість перед змаганнями сприяють психологічній підготовці команди.

Сильні емоції переживання гравців зумовлюють у них рефлекторні напруження м’язів ( плеча, шиї ), що знижує ефективність дій, швидкість і точність координації рухів.

Реакція тривожного чекання властива всім юним гравцям. Перед змаганням у них погіршується сон і апетит, вони стають неуважними, легко збуджуються. У такому стані, як правило, невпевнено починають змагання; їм не вдаються тактичні й технічні прийоми, успішно засвоєні на тренуваннях. Збуджені гравці відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються.

Передстартові хвилювання виснажують нервову систему гравців, призводять до невдалих виступів.

Особливе значення в змаганні мають такі якості, як витримка, сміливість, рішучість у ігрових діях, воля до перемоги, до подолання психологічних перешкод – невпевненості, страху, пригніченості, які пов’язані з окремими невдачами.

Переконанням і роз’ясненням можна створити в юних гравців настрій, який допоможе зберегти їхню боєздатність від початку до кінця змагання.

Позитивно впливають на товаришів по команді гравці, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Наближення відповідальних змагань особливо позначається на психологічному стані юного гравця. Він обмірковує свої майбутні дії, аналізує можливості, настроюється на боротьбу. Збудження, яке виникає, може бути і корисним, і шкідливим. В одних випадках його сила нормальна (оптимальна), внаслідок чого значно підвищуються працездатність, внутрішня зібраність. І навпаки, надмірне збудження може стати причиною втрати сну, апетиту, загальної кволості.

Зменшити нервове напруженння і краще підготуватися до наступної гри допоможуть тренування з невеликим навантаженням вранці в день змагань. Під час розминки перед грою слід підбадьорити один одного добрим словом. Не слід забувати, що одночасно відбувається розминка супротивника. Викладачеві слід подбати про те, щоб цей фактор не вплинув негативно на гравців.

Результати багатьох досліджень дають підставу вважати, що розминка, яка проводиться для підвищення функціональної готовності, не може створити необхідного настрою учнів. Тільки умілий комплекс психологічних факторів і спеціальної психологічної підготовки безпосередньо перед початком офіційної зустрічі можуть сприяти мобілізаційній готовності. Вона формується двома етапами: попереднім (до появи гравця на майданчику) і основним (до початку гри за сигналом судді). Запізнення або поспішність у мобілізації сил на кожному з цих етапів призводять до поразки.

Перемога, ясна річ, зміцнює віру гравців у свої сили, можливості. Однак і в цьому разі доводиться мати справу з психологічними факторами, що можуть негативно вплинути на команду. Йдеться передусім про небезпеку таких явищ, як самовпевненість, зарозумілість. Щоб запобігти цьому, викладач має після успішного змагання розповісти про помилки гравців, про необхідність подальшого вдосконалення техніки і тактики, підвищення майстерності, стабільності, психологічної стійкості.

Від невдалого виступу на змаганнях гравець часом зневірюється у своїх силах, внаслідок чого знижується гострота тактичного мислення, з’являється апатія або, навпаки, сильне хвилювання.

У таких випадках важливе значення мають доброзичливі слова педагога і товаришів по команді, які пояснюють гравцеві причини його помилок і водночас підбадьорюють нагадуванням про успішні виступи гравця на попередніх змаганнях.

За дисципліну на майданчику відповідають насамперед викладач і капітан команди, які своєю витримкою, коректністю і тактовністю показують приклад команді.

Аналіз зустрічі доцільно проводити наступного дня чи після тривалого відпочинку, бо в стані після ігрового збудження гравці на будь-яку інформацію, навіть позитивну, можуть реагувати неадекватно.

Дії команди великою мірою залежать від умілого керівництва викладача. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

При уважному спостереженні за грою можна помітити помилки у виконанні прийомів техніки, у розв’язанні тактичних завдань тощо. Враховуючи конкретну ситуацію, викладач має визначити характер свого втручання в гру.

У гостро комбінаційній грі, коли на юних гравців припадає велике фізичне навантаження, треба правильно використовувати резерви колективу. Особливу увагу слід звертати на психологічний стан юних гравців, які за своїми фізичними, техніко-тактичними якостями ще не досягли рівня провідних гравців, але встановлюють його майбутнє. Запасних гравців необхідно перевіряти в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для їх успішного виступу.

З іншого боку, досвідчених запасних треба випускати на майданчик якомога частіше. Але не треба зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, зумовлена окремими помилками, не тільки не дає користі, а морально пригнічує відповідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Заміну доцільно проводити у таких випадках: гравець стомлений або надто збуджений; гравець не справляється з покладеними на нього обов’язками; необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, захист; потрібно збити темп і наступальний порив суперника, необхідно дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; назріла потреба ввести в гру нові сили.

Важливе значення для психологічного стану учнів має сама форма звертання викладача до гравців. Його вказувки мають бути чіткими, зрозумілими, робити їх треба спокійним, упевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що учні зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги, що команда психологічно мобілізується у процесі гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. За редаккцією Волкова І.П. Практикум по спортивній психології. – Суми, Пб, 2002, 228с., укр.
2. Курсова робота Душенко І.А. Психологічна підготовка волейболістів. – Суми, СумДПУ, 2015, 30с., укр.
3. Паєвський В.В. Психологічні аспекти підготовки волейболістів. – Л., Українська спортивна асоціація, 2016, 112с., укр.
4. Присяжнюк С.І. Теорія і методика фізичного виховання. – Л., ЦУЛ, 2019, 504с., укр.