

УДК 796.015:159.9.072.5

Сокол Л. Г.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМАНДИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ МЕТОДОМ СОЦІОМЕТРІЇ

Вивчення структури взаємин в команді методом соціометрії. Структура взаємин починається з того, що між гравцями в тій чи іншій формі проявляються переваги, міжособистісні вибори. Психологи виділяють як ділові, так і особистісні мотиви спілкування і вибору, а відповідно з цим - формальну і неформальну структури групи (команди). В ідеальному варіанті - неформальна і формальна структури взаємин в команді в основному збігаються, а ігрові амплуа і рівень майстерності окремих гравців вдало доповнюють один одного. Метод соціометрії заснований на тому, що міжособистісні вибори можна, виявляється, досить чітко реєструвати, обраховувати і в підсумку отримувати навіть кількісні показники, що інформують тренера про характерні психологічні особливості тієї чи іншої команди. Проводячи соціометричні дослідження, потрібно твердо пам'ятати, що існують принципові вимоги, порушуючи які неможливо отримати достовірні результати.

1. Результати дослідження у жодному разі не повинні ставати відомими команді, бути предметом обговорення і т. д. Цією інформацією повинен розташовувати тільки тренер для того, щоб коректно

і з належним тактом використати її в процесі виховної роботи з командою.

2. Процедура дослідження повинна носити самостійний і анонімний характер для членів команди, тобто необхідно створити такі умови під час дослідження, щоб гравці мали можливість зафіксувати в реєстраційних бланках саме свій власний вибір, не відчуваючи впливу від кого б то не було і не побоюючись за наслідки. Досліднику при цьому потрібно певним чином промарковані реєстраційні бланки кожного члена команди.

3. Дослідження вельми корисно періодично повторювати, комбінуючи і варіюючи ситуації вибору. Це дасть можливість вивчити динаміку психологічного клімату в команді, а також зіставити між собою в порівняльному плані формальну і неформальну структури взаємин.

Рекомендації щодо підвищення рівня психологічної підготовки волейболістів.

На підставі вивченого матеріалу психологічної підготовки спортсменів можна дати кілька рекомендацій з підвищення рівня психологічної підготовки волейболістів.

Починається така підготовка з її планування, коли тренер, знаючи індивідуальні особливості кожного гравця і «характер» своєї команди, а також стан в даний час, заздалегідь підбирає засіб підвищення або зниження психічного напруження останніх тренувань при загальній тенденції до зниження напруги в останні дні перед змаганням. Іноді є сенс підвищити його рівень, зробити свого роду «зарядку», після чого легше стабілізувати психічний стан гравців.

Особливу роль у спеціальній психологічній підготовці відіграє формування в тренувальному процесі моральних якостей волейболістів, що знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу - колективним характером гри. Тренер підбирає способи психічної ізоляції «скиглів» і прагне підвищити активність «оптимістів», створює в команді обстановку спокійною, ділової впевненості, особливу увагу приділяє психічному стану лідерів і маргіналів.

У цей період тренер використовує вербальні (мовленнєві) психолого-педагогічні засоби гетерорегуляції (впливу на спортсмена з боку).

Серед них виділимо наступні:

1. Створення внутрішніх психічних опор. Цей прийом застосовується в останніх тренувальних мікроциклах, він найбільш ефективний по відношенню до чутливих, емоційно реактивним, невірноваженим спортсменам.

2. Рационалізація. Полягає в раціональному поясненні тренером механізмів виникають несприятливих станів з метою їх об'єктивної оцінки та логічного пошуку шляхів не тільки виходу з несприятливого стану, а й використання його для підвищення рівня активності.

3. Сублімація. Прийом полягає в штучному витісненні одного настрою іншим завдяки зміні мотивації, переорієнтуванні щодо розв'язуваних в грі завдань.

4. Десенсибілізація. Моделюються несприятливі психічні стани в грі (рекомендується застосовувати за один - два дні до відповідальної гри).

5. Деактуалізація. Полягає в штучному зниженні сили суперника в майбутній грі.

Більшість коштів психорегуляції на етапі спеціальної психологічної підготовки об'єднують у формі так званої ментального (розумового) тренування.