

УДК 796.015:159.9.072.6

Шутко А.А.¹, Сокол Л.Г.²

¹ студ. гр. КНТ-128, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СВОЄРІДНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

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

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

Один з основних факторів, що впливають на рівень готовності, - емоційний стан перенапруження або, навпаки, апатії перед грою. Такий

стан прийнято називати передстартовим. Розрізняють чотири види передстартових станів:

- стан бойової готовності;
- стартова лихоманка;
- стартова апатія;
- стан самозаспокоєння.

Стан бойової готовності - найсприятливіший для змагань. Для даного стану характерні такі особливості: загальний емоційний підйом, бадьорість, насагу, внутрішня зібраність і зосередженість, наявність активного прагнення до досягнення перемоги, впевненість у своїх силах, загострення процесів сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, уяви та уявлення. Стартова лихоманка характеризується переважанням процесів збудження, що проявляється в сильному хвилюванні, нестійкому емоційному стані, швидкій зміні одних емоцій іншими, імпульсивності, дратівливості. Зовні даний стан проявляється в тремтінні рук і ніг, пітливості в різних позовах, підвищеної мовної активності і т.п.. Стартова апатія - стан протилежне стартовій лихоманці. Для неї характерні знижена збудливість, млявість всіх психічних процесів, сонливість, відсутність бажання брати участь у грі, занепад сил і невіра в свої сили, різке ослаблення процесів сприйняття, уваги, мислення, скутість рухів і сповільненість реакцій, нетовариськість, стан пригніченості. Зовні даний стан проявляється у зниженні м'язового тону, блідості особи, у зміні ритму дихання, появі задишки, холодного поту, пересихання рота і т.п.

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

Мається ще безліч проміжних предметчевих станів. Подолання негативних емоційних станів та їх регулювання може бути здійснено 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 намагатися висловити стан упевненості, бадьорості;

- застосування в розминці спеціальних вправ, рухів, різних за швидкістю, темпу, амплітуді, м'язового напруження (залежно 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 впевненість, порадувати, заспокоїти і, навпаки, засмутити і т.п. Велику роль відіграє застосування само наказу («я виграю», «я доб'юся», «я повинен» і т.п.);

- навмисна зміна спрямованості і змісту думок і уявлень. У подоланні передматчового хвилювання волейболістам допомагають спогади про вдало проведені ігри, друзів і т.д. Тим самим спортсмени не тільки створюють установку на активну ігрову діяльність, а й витісняють зі своєї свідомості несприятливі емоційні стани.