

9. Hendry, I. (1986). Changing school in changing society. the role of pew. Physical education. sport and schooling. lewes, falmerpress. P. 27 – 32.
10. Pawlowski, C. S., Ergler, C., Tjornho j-Thomsen, T., Schipperijn J. et al. (2015). Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's selforganized play during school recess. European Physical Education Review, Vol. 21. P. 275 – 291.
11. Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G. & Borghouts, L. (2014). Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. European Physical Education Review. Vol. 20. P. 20 – 35.

References

1. Babeshko, O. (2006). Gender principles of building the content of physical education of schoolchildren. Physical education at school. 50 – 53.
2. Bezverkhnaya, G. V. (2000). Motivation for physical culture and sports of students of 5th - 11th grades: dissertation abstract for the degree of candidate of sciences in physical education and sports: Kyiv: NUFKSU. 44 p.
3. Krutsevych, T. Yu., Marchenko, O. Yu., & Zakharchenko M. O. (2017). Consideration of the gender approach in the process of physical education classes for students Yu. Fedkovych Chernivtsi National University. A young scientist. P. 180 – 183.
4. Krutsevich, T. Y. (2011). Control in physical education of children, adolescents and youth. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature. 224 p.
5. Lubysheva, L. I. (1997). Modern value potential of physical culture and sport and ways of its development by society and personality. Theory and practice of physical culture. P. 4 – 12.
6. Maksimenko, A. M. (2001). Fundamentals of the theory and methods of physical culture. 319 p.
7. Marchenko, O. Y. (2016). Gender features of self-description of physical development of schoolchildren. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: a scientific journal, 1, P. 37 – 41.
8. Tsiulska, V. V. (2015). Formation of motivation to professionally-applied physical training of students of pedagogical specialties on various forms of training: the dissertation author's abstract on competition of a scientific degree of the candidate of sciences on physical training and sports: Dnepropetrovsk: DAFKS. 21 p.
9. Hendry, I. (1986). Changing school in changing society. the role of pew. Physical education. sport and schooling. lewes, falmerpress. P. 27 – 32.
10. Pawlowski, C. S., Ergler, C., Tjornho j-Thomsen, T., Schipperijn J. et al. (2015). Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's selforganized play during school recess. European Physical Education Review, Vol. 21. P. 275 – 291.
11. Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G. & Borghouts, L. (2014). Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. European Physical Education Review. Vol. 20. P. 20 – 35.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).10
УДК: 796.325

Бойчук Р.І.
*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Шанковський А.З.*
*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Захаркевич Т.М.*
*Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу*

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Поряд із іншими сторонами підготовки атлетів-волейболістів, у цей час все більшої значущості набуває психологічна підготовка гравців. Ігрова діяльність є особливим видом психічної діяльності, що значною мірою залежить від розвитку інтелектуальних процесів. Покращення тактичного мислення у юних гравців відбувається головним чином за рахунок вдосконалення спостережливості, кмітливості, ініціативності та передбачення. Властивості уваги – це найважливіший психологічний чинник, який зумовлює успішність ігрових дій атлетів. У тренувальному процесі юних волейболістів слід значну увагу приділяти вдосконаленню здатностей до розподілу та переключення уваги. Під час вибору ігрового амплу юних волейболістів надзвичайно важливо враховувати їхні психофізіологічні особливості. Застосування тренувальних засобів, які дозволять покращити рівень розвитку швидкості рухових реакцій, властивостей уваги, мислення, антиципації, вольових якостей сприятиме максимальній реалізації функціонального та техніко-тактичного потенціалу юних волейболістів. Врахування типу темпераменту під час вибору ігрового амплу юних волейболістів сприятиме максимальній реалізації їхніх індивідуальних можливостей.

Ключові слова: юні волейболісти, психічні процеси, тренувальний процес, темперамент.

Бойчук Р.И., Шанковський А.З., Захаркевич Т.М. Особенности совершенствования психических процессов юных волейболистов. Наряду с другими сторонами подготовки атлетов-волейболистов, в настоящее время все большую значимость приобретает психологическая подготовка игроков. Игровая деятельность является видом психической деятельности, в значительной мере зависит от развития интеллектуальных процессов. Улучшение тактического мышления у юных игроков происходит главным образом за счет совершенствования наблюдательности, сообразительности, инициативности и предвидения. Свойства внимания – это важнейший психологический фактор, обуславливающий успешность игровых действий атлетов. В тренировочном процессе юных волейболистов следует уделять значительное внимание совершенствованию способностей к распределению и переключению внимания. При выборе игрового амплуа юных волейболистов чрезвычайно важно учитывать их психофизиологические особенности. Применение тренировочных средств, которые позволят повысить уровень развития быстроты двигательных реакций, свойств внимания, мышления, антиципации, волевых качеств будет способствовать максимальной реализации функционального и технико-тактического потенциала юных волейболистов. Учет типа темперамента при выборе игрового амплуа юных волейболистов будет способствовать максимальной реализации их индивидуальных возможностей.

Ключевые слова: юные волейболисты, психические процессы, тренировочный процесс, темперамент.

Boichuk Roman, Shankovskiy Andrii, Zakharkevych Tetiana. Improvements in the mental processes of young volleyball players. Optimization of the training process of young athletes is a pressing problem at the current stage of the development of sports and volleyball in particular. It is obvious that it is necessary to define the development of mental processes of young volleyball players as one of the main factors of successful play.

Aim. To identify pedagogical conditions for improving the mental processes of young volleyball players. **Methods.** Analysis and generalization of scientific and methodological literature and programme documents. **Results.** Along with other aspects of volleyball athletic training, the psychological training of players is becoming increasingly important. Play is a type of mental activity, largely dependent on the development of intellectual processes. As the skills of young volleyball players increase, so do the requirements for the ability to focus on logical, consistent and non-standard thinking. Improvements in tactical thinking among young players occur mainly through improved observation, intelligence, initiative and foresight. Attention traits are the most important psychological factor in the success of athletes' games. In the training process of young volleyball players, considerable attention should be paid to improving the distribution abilities and shifting the focus. The highly developed peripheral vision, combined with the excellent technical ability of the players, is the basis of the tactical skill of the athletes. The use of sophisticated coordination exercises for vestibular training and kinesthetic sensitivity of young volleyball players will significantly increase the effectiveness of the game in defense and attack. When choosing the role of young volleyball players, it is essential to take into account their psychophysiological characteristics. **Conclusion.** The use of training means that will allow to increase the level of development of the speed of motor reactions, the properties of attention, thinking, anticipatia, will contribute to maximal realization of functional and technical-tactical potential of young volleyball players. Taking into account the type of temperament in the selection of young volleyball players will help to maximize their individual abilities.

Key words: young volleyball players, mental processes, training process, temperament.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Підготовка атлетів високої кваліфікації у спортивних іграх неможлива без глибокого і різностороннього наукового забезпечення системи багаторічної підготовки спортивного резерву. Актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку спортивних ігор та волейболу зокрема є оптимізація тренувального процесу юних атлетів. Це, на думку В. М. Платонова [8], дозволить покращити показники ефективності виконання технічних прийомів атлетами в процесі ігрової діяльності. Ігрова діяльність є особливим видом психічної діяльності, що значною мірою залежить від розвитку інтелектуальних процесів. Зокрема, так зване дивергентне мислення лежить в основі творчих здібностей й ігрової ефективності [9, 11]. Аналіз спортивно-тренувальної діяльності у волейболі показує, що результативність гри багато в чому визначається вихідною техніко-тактичною підготовленістю юних атлетів. Техніко-тактичний чинник є визначальним, адже дозволяє гравцю своєчасно сприймати і адекватно оцінювати ігрову ситуацію й точно реалізовувати її у моторній дії. Малі розміри майданчика і обмеження у торканні м'яча, вимагають від гравця виконання всіх технічних прийомів точно і цілеспрямовано [3, 6]. У зв'язку із покращенням показників атлетизму у тактиці нападу переважає швидкісна атака з посиленням таких рухових компонентів, як координація і точність рухів. І все ж на думку В. В. Рижарева [10], для досягнення високої ефективності змагальної діяльності у волейболі основні вимоги висуваються до центральної нервової системи волейболістів. У зв'язку із цим виникає нагальна необхідність у підвищенні ефективності процесу психологічної підготовки гравців. При цьому А. В. Беляев та Л. В. Буликіна [3], звертають увагу на те, що для успішного ведення гри необхідно швидко і точно обробляти різноманітну інформацію, своєчасно приймати правильні тактичні рішення, розподіляти, переключати, концентрувати і підтримувати необхідний рівень уваги володіти високо розвинутою антиципацією оперативною пам'яттю. Враховуючи ці вимоги до психіки атлетів, які висуваються самою сутністю гри, ряд авторів підкреслюють виключно важливе значення розвитку тих психічних процесів, які беруть безпосередню участь у вирішенні рухових завдань в процесі ігрової діяльності [4, 5, 7].

Таким чином, очевидною є актуальність визначення особливостей вдосконалення психічних процесів юних волейболістів як одного із основних чинників успішної ігрової діяльності.

Мета дослідження: виявити педагогічні умови вдосконалення психічних процесів юних волейболістів.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, програмних документів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спеціальній науково-методичній літературі з питань психології

спорту зазначається, що будь-яка розумова діяльність поділяється на постановку мети і з'ясування шляхів її досягнення [9]. Обидва ці процеси здебільшого пов'язані із зосередженістю свідомості, тобто увагою. На думку С. С. Єрмакова [5], властивості уваги – це найважливіший психологічний чинник, який зумовлює успішність ігрових дій атлетів, оскільки в результаті зосередження уваги загострюються пам'ять, процеси сприйняття, уявлення, мислення. Є підстави вважати, що високий рівень прояву уваги є одним із критеріїв тренуваності волейболістів.

Як свідчать дані М. О. Бернштейна [4], властивості уваги підвищують продуктивність психічної діяльності, сам процес проходить ефективніше, швидше і точніше. У період змагальної діяльності увага спортсмена відіграє вирішальну роль. Це свідчить про те, що увага є одним із вирішальних чинників спортивного успіху. Рівень техніко-тактичної майстерності волейболістів значною мірою визначається розвитком таких властивостей уваги як її об'єм, інтенсивність, розподіл та переключення. За даними [6], об'єм уваги волейболіста характеризується сприйняттям великої кількості об'єктів (м'яч, партнер, суперник тощо). Відповідно до цього, волейбол потребує дуже напруженої уваги під час розіграшу м'яча, тому, гравцям необхідний високий рівень інтенсивності та стійкості уваги протягом всього поєдинку. Іншою важливою для волейболіста особливістю уваги є її переключення. У волейболі до швидкості переключення уваги висуваються підвищені вимоги. Це на думку експертів пов'язано із необхідністю почергово і швидко переміщувати центральний зір на м'яч, також оперативно переходити від захисних дій до атаквальних [3, 10]. Високі вимоги висуваються й до розподілу уваги. Це необхідно для одночасного успішного виконання декількох видів діяльності. Оскільки волейболісту необхідно визначити відстань до м'яча й до гравців, слідкувати за переміщенням своїх партнерів й гравців команди суперника, вибирати спосіб передачі м'яча. Згідно з цим А. В. Беляєв та Л. В. Буликіна [3], пропонують для розвитку вміння концентрувати та переключати увагу застосовувати різноманітні вправи з кількома м'ячами та пересуваннями. Також на думку авторів, важливими є такі рухові завдання, де потрібне швидке переключення з об'єкта на об'єкт та з однієї дії на іншу.

Як зазначають С. С. Єрмаков [5] та А. В. Родіонов [9], одним із чинників високої техніко-тактичної майстерності волейболістів є добре розвинений периферичний зір та точність окоміру. Це дозволяє гравцям добре орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях, вміння бачити положення і переміщення гравців на майданчику, контролювати безперервний рух м'яча. На думку фахівців, розвинений периферичний зір у волейболі є суттєвим фактором для здобуття перемоги. Оскільки саме високорозвинений периферичний зір у поєднанні з відмінною технічною підготовленістю гравців є основою тактичної майстерності атлетів.

Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов та В. П. Савін [6], вказують на високу емоційну та інтелектуальну насиченість спортивних ігор та волейболу зокрема. Оцінювання відстані між гравцями під час виконання технічних прийомів є однією із важливих психологічних особливостей рухових навичок волейболістів. Все це пов'язано із виробленням зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових, часових сприйняття та м'язово-рухових відчуттів. Кінестетична чутливість є одним із основних компонентів такого складного спеціалізованого сприйняття як «відчуття м'яча». Фахівці відзначають тісний взаємозв'язок між досягненням високих результатів у волейболі й здатністю гравців виконувати складні технічні прийоми в незвичних положеннях. Це певним чином залежить від вестибулярної стійкості атлета. На думку експертів, застосування складнокоординаційних вправ для тренування вестибулярного апарату волейболістів дозволить суттєво покращити ефективність гри в захисті та нападі.

В. М. Платонов [8], В. В. Рицарев [10], вказують на важливу роль творчого мислення для успішного вирішення тактичних завдань в ході ігрового поєдинку. На їхню думку, в міру зростання рівня спортивних досягнень волейболіста постійно підвищуються вимоги до його інтелекту. Зокрема зростають вимоги до вміння концентрувати увагу на логічному, послідовному й нестандартному мисленні. Значущою є здатність до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень і сприйняття. Дослідники переконані, що у волейболі перемагає той, хто вміє найбільш доцільніше і оптимально знаходити найефективніші способи і прийоми ведення спортивної боротьби. Сильнішим стає той, хто здатний реалізовувати тактичні задуми своєї команди з урахуванням дій команди суперника. При цьому, все це необхідно робити в умовах жорсткого дефіциту часу і в стані сильного емоційного збудження. Покращення тактичного мислення відбувається головним чином за рахунок вдосконалення спостережливості, кмітливості, ініціативності та передбачення.

Аналіз досліджень проведених [1, 6], показав, що ігрові дії кваліфікованих волейболістів доведені до високого рівня автоматизму. І ті дії, які здавалось повинні будуватися за типом складної реакції, будуються за типом простої. Несподіваність, блискавичність і точність рухів у волейболі викликають необхідність розвивати у гравців бистроту реакції й бистроту рухів. Однак, на думку авторів у волейболі не слід довірятися тільки бистроті реакції. Вдосконалюючи її, необхідно виробляти вміння передбачати можливі ігрові моменти. Як зазначають з цього приводу В. К. Бальсевич [2] та А. В. Родіонов [9], антиципація (передбачення) є проявом пізнавальної активності суб'єкта діяльності. Цей феномен дозволяє у відповідь на стимули, які діють в теперішньому, передбачити майбутні події використовуючи накопичений досвід. В діях волейболістів основний ефект просторово-часової антиципації проявляється в точності сенсорно-перцептивного передбачення різних характеристик м'яча, що летить. На цій основі стає можливим своєчасний вихід гравця на м'яч, що летить, вибір місця в просторі майданчика і ефективна взаємодія з партнерами. Саме на основі антиципації у волейболіста формується тактичне вміння координувати свої дії по ходу гри. У підсумку, для розвитку бистроти рухових реакцій волейболістів ці дослідники рекомендують використовувати велику кількість вправ, які вимагають швидкого переключення з одного виду діяльності на інший. Особливо цінними, на їхню думку, є гри та різноманітні завдання із закритою сіткою.

А. В. Беляєв, Л. В. Буликіна [3] та Л. П. Матвеев [7], звертають увагу на те, що ігрова ефективність у волейболістів пов'язана на високому рівні із показниками вольових якостей. Основними вольовими якостями для успішної змагальної діяльності волейболістів є цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість. Автори називають самонавіювання (саморегуляція) важливим чинником, який дозволяє атлету програмувати свідомість на прояв вольових якостей. Дослідники під поняттям «самонавіювання» розуміють здатність свідомо, шляхом використання відповідних прийомів змінювати в потрібному напрямку стан своєї психічної сфери і всього

організму. На їхню думку, прийоми самонавіювання суттєво допомагають атлету у відновленні енергетичних можливостей організму в процесі змагальної діяльності. Систематичне подолання труднощів в процесі постійного багаторічного тренування з дотриманням строгого режиму призводить до суттєвого зростання рівня вольової підготовленості атлета.

В. В. Рицарев [10] та А. В. Родіонов [9], доводять, що під час вибору ігрового амплуа волейболістів надзвичайно важливо враховувати психофізіологічні особливості гравців. Проте ними в практиці волейболу часто нехтують. Багато проблем виникає, коли під час відбору на ту чи іншу роль особистісні характеристики гравців не є в якості основних критеріїв. Натомість, лише враховується вміння виконувати техніко-тактичні дії, висота зросту, наявність провідної лівої руки тощо. На думку фахівців не доцільно обмежуватися лише інформацією про те, які техніко-тактичні дії вміє виконувати гравець. В першу чергу важливо дізнатися, хто він є як особистість. Оскільки саме особистісні характеристики волейболістів зазвичай визначають успішність їхньої тренувальної і змагальної діяльності. Автори рекомендують враховувати тип темпераменту під час вибору ігрового амплуа волейболістів. Дослідники вважають, що представники сангвіністичного та флегматичного типу темпераменту найбільше підходять для ігрового амплуа – догравальник. Холерик в ролі нападника другого темпу – найбільш небажаний варіант, хоча і можливий. У холериків часто буває нестабільний прийом подачі і сама подача. Оскільки холеричний темперамент характеризується підвищеною збудливістю і неврівноваженістю поведінки. Своєю чергою, нападник першого темпу – флегматик, найгірший варіант. Флегматику в силу особливостей нервової системи і темпераменту важко впоратися з ігровими вимогами до нападника цього амплуа. Він часто із запізненням виконує блокування, а потім не встигає вчасно розпочати атакуювальну комбінацію. Однак, для гравців холеричного темпераменту це якраз те амплуа, де вони можуть повною мірою реалізувати себе. Їхня енергійність, нестримність, мобільність, самовіддача, емоційний підйом – якраз ті якості, які багато в чому визначають успішність дій нападника першого темпу.

Висновок. Проведений аналіз науково-методичної літератури підтвердив високу значущість психічних процесів для успішної ігрової діяльності волейболістів. Застосування тренувальних засобів, які дозволять покращити рівень розвитку швидкості рухових реакцій, властивостей уваги, мислення, антиципації, вольових якостей сприятиме максимальній реалізації функціонального та техніко-тактичного потенціалу юних волейболістів. Врахування типу темпераменту під час вибору ігрового амплуа юних волейболістів сприятиме максимальній реалізації їхніх індивідуальних можливостей.

Перспективи подальшого вивчення заявленої проблеми вбачаємо у розробленні тренувальних засобів ігрового характеру для покращення психічних процесів юних волейболістів.

Література

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
3. Беляев А.В. Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физическая культура и спорт, 2007. 178 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности Москва: Медицина, 1996. 496 с.
5. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим действиям волейболистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2001. 2. 32–42.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Москва, Академия, 2001. 520 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Советский спорт, 2010. 340 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академический проспект, 2004. 576 с.
10. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. М.: Спорт, 2016. 456 с.
11. Boichuk, R. Iermakov S., Korop M., Kovtsun V.I., Vaskan I., Shankovskyi A., Kovtsun V.V. Coordination training of 16–17-year-old volleyball players (girls) Journal of Physical Education and Sport, 2020, supplement issue 5. pp. 2976–2983.

References

1. Anokhyn P. K. (1975). The essays on physiology of functional systems. Moscow: Meditsina.
2. Bal'sevich, V. K. (2009). Essays on age kinesiology of man. Moscow: Soviet sport.
3. Belyaev A.V., & Buly'kina L.V. (2007). Volleyball: theory and methodology of training. Moscow: Fizkultura i sport.
4. Bernshtejn, N.A. (1996). Notes on physiology of movements and physiology of activity. Moscow: Medicine.
5. Ermakov S.S. (2001). Pedagogic approaches to training volleyball players to complex technical actions. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej, 2. 32–42
6. Zhelezniak, Iu.D., Portnov, Iu.M., & Savin V.P. (2001). Sport games. Moscow: Academy.
7. Matveev, L.P. (2010). General sports theory and its applied aspects. Moscow: Soviet sport.
8. Platonov, V.N. (2015). Training system for athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications. Kiev: Olympyskaia lyteratura.
9. Rodionov A.V. (2004). Psychology of Physical Education and Sport. Moscow: Akademicheskyi Proekt.
10. Rycarev, V.V. (2015). Volleyball: theory and practice. Moscow: Sport.
11. Boichuk, R. Iermakov S., Korop M., Kovtsun V.I., Vaskan I., Shankovskyi A. & Kovtsun V.V. (2020). Coordination training of 16–17-year-old volleyball players (girls). Journal of Physical Education and Sport, supplement issue 5. pp. 2976–2983.