

10. Гринько В. М. Розвиток спеціальної витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу [Електронний ресурс] / В. М. Гринько // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2017. 15 с. – Режим доступу до ресурсу: <http://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/108280>.
11. Крутько О. Р. Заняття настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу [Електронний ресурс] / О. Р. Крутько. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. – 2012. 243 с. – Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2012_37_60
12. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи / Ю. Чехівська // Молодий учений. – 2019. – С. 259–262.
13. Чехівська Ю. С. Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс / Ю. С. Чехівська, О. А. Гуренко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2019. – С. 180–183

Reference

1. Barchukova G. V., Bogushas V. M., Matycyn O. V. (2006) Teoriya i metodyka nastil'noho tenisu [Theory and technique of table tennis]. Fizychna kultura i sports [Physical culture and sports]. Academia, pp. 528.
2. Komanov V. V. (2012) Nastilnyy tenis ochyma trenera. Practuca i metoduka [Table tennis by the eyes of the coach. Practice and methodology]. pp. 192
3. Golenko V., Skoroduumova A., (2003) Azbuka tenisu [Alphabet tennis]. Rostov on the Don: Northzest. (in Russian)
4. Kremnev I. (2007) Bolshoy tennis [Tennis]. Rostov on the Don: Phoenix (in Russian)
5. Laptov A. A. (2007) Struktura dvizheniy pri podachi v tennise [the structure of the movements when serving in tennis]. Pp. 178
6. Podskrebisheva N. (2012) Korrektsiya psikhofizicheskogo sostoyania studentov ekonomicheskikh spetsialnostey sredstvami nastolnogo tenisa [Correction of the psychophysical state of]
7. Krucevich T. (2003) Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. Pp. 424
8. Lutsyk M. (2016) Vplyv zasobiv nastilnoho tenisu na riven spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv u protsesi pidvyshchennya sportyvnoyi maysternosti [The influence of table tennis equipment on the level of special physical training of students in the process of raising the athletic skill]. Scientific journal of the name of Sukhomlynsky. Pp. 30-32
9. Kolomytseva O. E. (2012) Nastil'nyy tenis yak zasib rozvytku koordynatsiynykh zdibnostey studentiv koledzhu [Table tennis as a means of developing the coordination skills of college students]. Scientific journal of the name of Sukhomlynsky. Pp. 16-19
10. Hryn'ko V. M. (2017) Rozvytok spetsial'noyi vytryvalosti studentiv u sektsiynykh zanyattiyakh z nastil'noho tenisu [Development of special endurance of students in sectional exercises on table tennis]. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naselennya [The actual problems of physical education of different population verts]. Pp. 15.
11. Krutko O. R. (2012) Zanyattya nastil'noho tenisu v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv humanitarno-pedahohichnoho koledzhu [Table tennis practice in the system of physical education of students of the humanitarian and pedagogical college]. Pp. 243.
12. Chekhivska luliia (2019) Table tennis as a means of physical education for students special medical group. Young Scientist. Vol. 3(67), pp. 259-262.
13. Chekhivska I., Hurenko O. (2019) The role of temperament when selecting the tactic in playing table tennis. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Issue 5 (113), pp. 180-183.

Рогаль І. В.

асистент кафедри фізичного виховання та спорту

Васькевич С.С.

асистент кафедри фізичного виховання та спорту

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

МЕТОДИ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗВО

У статті розглянуті сучасні методи психологічної підготовки студентів волейболістів з метою ефективного розвитку їх морально-вольової підготовленості. Проведено аналіз та узагальнення літературних джерел для визначення шляхів вдосконалення психічних якостей спортсменів в тренувальному процесі та під час змагань у волейболі. Встановлено, що в процесі навчально-тренувальної роботи важливо не тільки підготувати спортсмена з точки зору його фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а й розвивати у нього морально-вольові риси характеру. Вольові якості спортсменів проявляються в діях, спрямованих на подолання труднощів визначених специфікою даного виду спорту. Щоб розвивати ті чи інші вольові риси характеру необхідно враховувати конкретні ситуації, з якими стикається гравець в процесі підготовки. Процес формування морально-вольових якостей не повинен відбуватися стихійно, ними треба керувати. Тому, чим правильніше буде організовано тренувальний процес і чим краще буде поставлена виховна робота, тим успішніший буде виступ команди на змаганнях різного рівня.

Ключові слова: волейбол, студенти, психологічна підготовка, методи, змагання, морально-вольова підготовка.

Рогаль И. В., Васькевич С.С. Методы морально-волевой подготовки волейболистов в высших учебных заведениях. В статье рассмотрены современные методы психологической подготовки студентов волейболистов с целью эффективного развития их морально-волевой подготовленности. Проведен анализ и обобщение литературных источников для определения путей совершенствования психических качеств спортсменов в тренировочном процессе и во время соревнований в волейболе. Установлено, что в процессе учебно-тренировочной работы важно не только подготовить спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и развивать у него морально-волевые черты характера. Волевые качества спортсменов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей, определенных спецификой данного вида спорта. Чтобы развивать те или иные волевые черты характера необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается игрок в процессе подготовки. Процесс формирования морально-волевых качеств не должно происходить стихийно, ими надо управлять. Поэтому, чем правильнее будет организовано тренировочный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будет выступление команды на соревнованиях разного уровня.

Ключевые слова: волейбол, студенты, психологическая подготовка, методы, соревнования, морально-волевая подготовка.

Rogal I., Vashkevich S. Methods of moral-wave preparation for volaybolist in institutions of higher education. The article considers modern methods of psychological preparation of volleyball students for the effective development of their moral and volitional preparedness. The analysis and synthesis of literary sources to determine ways to improve the mental qualities of athletes in the training process and during competitions in volleyball. It has been established that in the process of training work it is important not only to prepare an athlete in terms of his physical qualities and technical and tactical skills, but also to develop his moral-volitional character traits. It should be noted that the problems of psychological support of athletes are still far from resolution. One of the problems of mental preparation is to keep volleyball players' desire for continuous sports improvement for a long time. Moral-volitional education includes the formation of consciousness, truthfulness and honesty, discipline, perseverance and determination. These qualities of athletes are manifested in actions aimed at overcoming the difficulties determined by the specifics of this sport. In order to develop certain volitional character traits, it is necessary to take into account the specific situations that a player encounters during the preparation process. The most important factor in the development of personality is self-education, the organization of which should be sent by a trainer.

The process of formation of moral and volitional qualities should not occur spontaneously, they must be managed. Therefore, the more properly the training process will be organized and the better the educational work will be organized, the more successful the team will be at competitions at various levels.

Keywords: volleyball, students, psychological preparation, methods, competitions, moral and volitional training. possible to achieve high results.

Постановка проблеми. Аналіз протоколів різного рівня змагань серед молодіжних команд з ігрових видів спорту показав, що протягом останніх років спортивна майстерність студентів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти, потребує вдосконалення. Досягти покращення спортивної майстерності спортсменів можливо через впровадження у процес фізичного виховання сучасних засобів й методів, які сприятимуть розвитку фізичної, ігрової, а також морально-вольової підготовленості спортсменів [4, с. 300].

Теорія і методика підготовки спортсменів вивчає шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних волейболісту в тренуванні, в підготовці до змагань, управлінні станом під час змагань і відновленню після них.

Уміння вести гру до фінального свистка судді під час високої психологічної натиску без зниження емоційного тону - важлива якість волейболістів [6, с. 66-68].

Морально-вольове виховання включає в себе формування свідомості, правдивості і чесності, дисциплінованості, наполегливості, і цілеспрямованості і т. д. Одна з головних завдань морального виховання – привиття моральних якостей. Саме ці якості виступають як властивість характеру і розкривають найбільш типові риси поведінки, що і є важливим елементом моральної цінності особистості. Цілеспрямоване, планомірне використання різних форм і методів моральної освіти на заняттях фізичного виховання і спорту ефективно підвищує рівень моральної свідомості і поведінки, розширює коло моральних знань і уявлень, уточнює моральні поняття, оцінки та переконання [5, с. 33-40].

У зв'язку з цим виникає необхідність в навчально-тренувальній роботі, поряд з технічної і тактичної підготовкою команди, приділяти достатню увагу і морально-вольової підготовки гравців і всій команді в цілому. Для правильної постановки цієї роботи тренер повинен дуже уважно ознайомитися з теоретичними положеннями з психології про суть волі і шляхах її розвитку. Питання розвитку волі досить детально розглядаються в підручниках психології, педагогіки, проте таке важливе практичне питання, яким чином спортсмену, зокрема волейболісту, виховати необхідні морально-вольові якості, в нашій спортивній літературі висвітлено абсолютно недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання морально-вольової підготовки волейболістів у закладах вищої освіти розглядалася багатьма зарубіжними авторами.

У своїх дослідженнях С.Л. Сороко та А.А. Алексєєнко пропонують завдяки розробленими ними психологічних методик і психофізіологічних діагностик оприділяти рівні фізичної та психологічної підготовки волейболісток на три рівні «сильний», «середній», «слабкий» [7, с. 255-258].

Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров та Є.В. Половников у своїй роботі описали процес формування морально-вольових

якостей, при регулярному занятті волейболом курсантів військових. Виявили методи та розробили рекомендації щодо формування морально-вольових якостей курсантів [8, с. 197-201].

З огляду на це, можемо стверджувати, що проблема психологічної підготовки студентів не має повного висвітлення, недостатньо приділялась увага основних методів психологічної готовності волейболістів, що й привело до вибору теми дослідження.

Мета дослідження: характеристика психологічних аспектів підготовки волейболістів, визначення основних методів, що забезпечують морально-вольову підготовку спортсменів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання морально-вольової підготовки волейболістів у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Найважливішим фактором розвитку особистості служить самовиховання, організація якого повинна спрямовуватись тренером. Особливості формування морально-вольових якостей у волейболістів і їх прояв знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу, а саме колективним характером гри [1, с. 300-302].

Вплив колективу великий, але це залежить від його складу і від того, які в ньому переважають традиції, які взаємини і зв'язки. Як правило колектив благотворно впливає на формування позитивних властивостей особистості спортсменів. Проте в командах, де тренери приділяють недостатню увагу виховній роботі, нерідко виділяються волейболісти, з непоганими ігровими навичками, але нестійкі в моральному відношенні. Вони часом роблять негативний вплив на колектив.

Слід завжди пам'ятати, що моральний стан команди знаходиться в прямій залежності від характеру як ігрових, так і взаємин гравців всередині команди. Почуття колективізму, товариські взаємовідносини і допомоги, згуртованість спортсменів-необхідна умова успішних виступів команди. Тому тренеру по волейболу особливу увагу слід приділяти питанням міжособистісних взаємин [5, с. 33-40].

Велика складність рухових навичок, гостра змагальна боротьба, взагалі вся волейбольна діяльність вимагають від гравця максимальних вольових зусиль. Вольові якості волейболістів проявляються в діях, спрямованих на подолання труднощів визначених специфікою даного виду спорту. Щоб розвивати ті чи інші вольові риси характеру необхідно враховувати конкретні ситуації, з якими стикається гравець в процесі підготовки.

Існує два види труднощів – об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні труднощі обумовлені особливостями гри в волейбол, а суб'єктивні пов'язані з особливостями особистості спортсмена [1, с. 300-302].

Основні морально-вольові якості, які повинен мати волейболіст:

- цілеспрямованість і наполегливість;
- витримка і самоконтроль;
- рішучість і сміливість;
- ініціативність та дисциплінованість [2, с. 158].

Цілеспрямованість і наполегливість гравці проявляють в вираженні чітких цілей та завдань, що стоять перед волейболістами, в активному і неухильному прагненні до підвищення спортивної майстерності.

Витримка і самовладання виражаються в подоланні негативних емоційних станів (надмірна збудливість, розгубленість, пригніченість і т. п.) для попередження стомлення.

Рішучість і сміливість проявляються в здібності вчасно знаходити і приймати обмірковані рішення у відповідальні моменти гри і без коливань приводити їх у виконання. Сміливо не боючись брати на себе відповідальність, вступити в двобій. Активно діяти для досягнення мети в небезпечних і відповідальних ситуаціях.

Ініціативність і дисциплінованість виявляються в здібності спортсмена вносити в гру творчість, ініціативу. Ініціативний гравець є організатором гри, веде за собою команду. Дисциплінованість виражається в умінні підпорядковувати свої дії завданням колективу.

Обов'язкова дисципліна означає не сліпе підпорядкування з примусу, а добровільне – на основі усвідомлення необхідності виконання свого обов'язку [3, с. 175-176].

Загальна психологічна підготовка волейболістів відбувається не тільки перед майбутніми змаганнями, а й в період всього тренувального процесу.

О.В. Беляєв та М.В. Савіна виділяють такі основні завдання морально-вольової підготовки студентів:

- розвиток процесі сприйняття, в тому числі формування вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, таких, як «почуття м'яча», «почуття сітки», «відчуття майданчика», «почуття часу», «почуття партнера»;
- розвиток уваги, зокрема, її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення;
- розвиток тактичного мислення, пам'яті, уявлення та уяви, здібності швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне рішення і контролювати свої дії;
- розвиток здібностей стриманості, комунікабельності, рішучості, вміння керувати своїми емоціями в процесі підготовки до змагань і в процесі самої гри [4, с. 300].

При плануванні виховної роботи Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров та Е.В. Половников вважають, що у морально-вольовій підготовці повинна бути відображена специфіка волейболу, його найбільш типові особливості, а саме:

- створення колективу і оптимального клімату в ньому;
- формування у волейболістів мотивації досягнень;
- застосування виховують впливів для формування особистості гравця;
- формування у початківця волейболіста впевненості в реалізації його можливостей;

- навчання волейболістів прийомам самоконтролю і саморегуляції;
- управління своєю поведінкою в процесі тренування і на змаганнях з допомогою конкретних виховних зовнішніх і внутрішніх впливів;
- освоєння засобів і методів виховання і самовиховання [8, с. 197-198].

Висновки і пропозиції. Отже, аналізуючи все вище сказане, можна сказати що, психологічні якості нерозривно пов'язані і взаємно обумовлені з реалізацією фізичних та техніко-тактичних можливостей спортсменів у волейболі. Не у всіх волейболістів вольові якості розвинуті рівномірно. Процес формування морально-вольових якостей не повинен відбуватися стихійно, ними треба керувати. Тому, чим правильніше буде організовано тренувальний процес і чим краще буде поставлена виховна робота, тим успішніший буде виступ команди на змаганнях різного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Розробити програму для розвитку морально-вольових якостей у спортсменів, які займаються волейболом у закладах вищої освіти та перевірити її.

Літератури

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Підручник для вищих навчальних закладів./ Л.Р. Айрапетьянц. – Ташкент. –2006. – С. 300-302.
2. Айрянц А. Г. Волейбол. / А. Г. Айрянц. – Москва: Физическое воспитания и спорт, 1976. – 158 с.
3. Беляева О.В. Волейбол: Теорія і методика тренування/ О.В. Беляева, Л.В. Булікіна// Фізкультура і спорт. – 2007. – С. 175-176.
4. Беляева О. В. Волейбол підручник для вузів / О. В. Беляева, М. В. Савіна// ТВТ Дивізіон. – 2009. – 300 с.
5. Васильев Б. Ю. Возможности учебных дисциплин в формировании морально-волевых качеств у курсантов военного ВУЗа / Б. Ю. Васильев, Н. Г. Милованова. // Вестник Нижневартовского государственного университета.. – 2016. – С. 33–40.
6. Карабут Р. В. Формирование морально-волевых качеств у студентов средствами волейбола. / Р. В. Карабут. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей XI международной научной конференции, 6–7 февраля 2015 года. – Красноярск; ХГАФК, 2015. – № 11 – С. 66–68.
7. Сороко С. Л. Психологическая подготовка студентов-волейболистов в подготовительном периоде. [Электронный ресурс] / С. Л. Сороко, А. А. Алексеенко // Наука – образованию, производству, экономике : Материалы XVII (64) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. – 2012. – С. 255-258.
8. Яковлев Д. С. Формирование морально-волевых качеств у курсантов военных вузов средствами волейбола. / Д. С. Яковлев, А. В. Сидоров, Е. В. Половников // Результаты современных научных исследований и разработок : Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции.. – 2017. – С. 197–201.

References

1. Ayrapetyants L.R. (2006) Volleybol. Pidruchnyk dlya vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Volleyball. Textbook for higher education establishments]. Tashkent. Pp. 300-302.
2. Airyants A. G. (1976) Volleybol [Volleyball]. Moskva : Fizicheskoye vospitaniya i sport, pp. 158 .
3. Belyaeva O.V., Bulikina L.V. (2007) Volleybol: Teoriya i metodyka trenuvannya [Volleyball: Theory and method of training]. Fizkul'tura i sport. Pp. 175-176.
4. Belyaeva O. V. (2009) Volleybol pidruchnyk dlya vuziv [Volleyball textbook for high schools]. TVT Dyvizion. 300 pp.
5. Vasil'yev B. YU., Milovanova N. G. (2016) Vozmozhnosti uchebnykh distsiplin v formirovanii moral'no-volevykh kachestv u kursantov voyennogo VUZa [Possibilities of academic disciplines in the formation of moral and volitional qualities of the cadets of the military university]. Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. Pp. 33–40.
6. Karabut R. V. (2015) Formirovaniye moral'no-volevykh kachestv u studentov sredstvami voleybola [Formation of moral and volitional qualities in students by means of volleyball]. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh. Sbornik statey KHÍ mezhhdunarodnoy nauchnoy konferentsii. Krasnoyarsk; KHGAFK, № 11 Pp. 66–68.
7. Soroko S. L., Alekseyenko A. A. (2012) Psikhologicheskaya podgotovka studentov-voleybolistov v podgotovitel'nom periode [Psychological preparation of volleyball students in the preparatory period]. Nauka – obrazovaniyu, proizvodstvu, ekonomike: Materialy KHVII (64) Regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii prepodavateley, nauchnykh sotrudnikov i aspirantov. Vitebskiy gosudarstvennyy universitet imeni P.M. Masherova. Pp. 255-258.
8. Yakovlev D. S., Sidorov A. V., Polovnikov Ye. V. (2017) Formirovaniye moral'no-volevykh kachestv u kursantov voyennykh vuzov sredstvami voleybola [The formation of moral and volitional qualities of the cadets of military universities by means of volleyball]. Rezul'taty sovremennykh nauchnykh issledovaniy i razrabotok: Materialy Mezhhdunarodnoy (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii. Pp. 197–201.