
Роль та місце занять волейболом у формуванні особистості юних спортсменів

Юлія Зайцева

факультет фізичного виховання, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Полтава, Україна
ORCID 0000-0001-7155-392X

Ірина Тараненко

факультет фізичного виховання, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Полтава, Україна
ORCID 0000-0001-5009-9641

Сергій Новік

факультет фізичного виховання, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Полтава, Україна
ORCID 0000-0001-8718-6271

Для цитування цієї статті:

Зайцева Юлія, Тараненко Ірина, Новік Сергій. Роль та місце занять волейболом у формуванні особистості юних спортсменів. International Science Journal of Education & Linguistics. Vol. 2, No. 2, 2023, pp. 74-80. doi: 10.46299/j.isjel.20230202.09.

Надійшла до редакції: 28 лютого 2023 р.; **Схвалено:** 04 березня 2023 р.;

Опубліковано: 01 квітня 2023 р.

Анотація: У статті здійснено теоретичний аналіз сутності психологічної складової особистості спортсменів під час занять волейболом, що дозволило виокремити найбільш вагомими психологічними особливостями особистості спортсмена, це темперамент, характер, здібності, рухливість нервової системи, мотиви і потреби. Певними проявами психологічних якостей у юного волейболіста, його психологічного стану є самопочуття, активність, настрої. Встановлено, що спортивні змагання є дієвим засобом психічного розвитку спортсмена, що включає вольовий та емоційний фактори психології суперництва; виокремлено передзмагальні та післязмагальні психічні стани спортсмена, це стартова лихоманка, стартова апатія, бойова готовність; з'ясовано негативні прояви психічного стану гравця у разі поразки на змаганнях: депресія, невпевненість у своїх силах, розчарування, заздрість, небажання тренуватися, відмова від занять спортом тощо. Встановлено, що одна з головних задач розвитку особистості спортсмена, що вирішуються у змагальній діяльності – формування адекватної реакції на успіхи і невдачі. З'ясовано особливості прояву емоційно-вольових якостей юних волейболістів, перш за все самостійності й ініціативності, рішучості та сміливості, витримки і самовладання, цілеспрямованості, наполегливості, саме ці якості є запорукою високої результативності спортивної діяльності волейболіста. Якісно організовані навчально-тренувальні заняття сприяють не лише розвитку фізичних якостей у юних волейболістів, але й формують почуття колективізму, дисциплінованість, волю, моральну стійкість, здатність долати труднощі, уміння управляти своїми емоціями. У результаті подолання труднощів і перешкод, властивих грі у волейбол відбувається формування зазначених вольових проявів у юних волейболістів.

Ключові слова: волейбол, спортсмен, волейболіст, навчально-тренувальний процес, змагання, особистість, емоції, морально-вольові якості.

1. Introduction

Відомо, що запорукою досягнення високих спортивних результатів є розвиток фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів, окрім того, успіх на змаганнях неможливий без високо рівня розвитку їх психологічної готовності та виховання певних властивостей особистості волейболістів.

Знання тренером характеру, темпераменту, мотивації, морально-вольових якостей кожного волейболіста та команди загалом – один із важливих факторів успішної психологічної підготовки.

Необхідною умовою у подоланні об'єктивних труднощів оволодіння технікою та тактикою гри, у подоланні опору суперника, необхідності продовжувати роботу на фоні втоми, після незначних травм тощо, а також суб'єктивних труднощів, таких як страх суперника, збентеження перед глядачами, недовіра до суддів, несприятливий емоційний стан тощо, є виховання вольових якостей волейболістів.

Практичною основою розвитку психічних функцій волейболіста є вивчення та вдосконалення прийомів техніки та тактики, вирішення завдань фізичної та теоретичної підготовки. І навпаки. Досягнення високої функціональної, фізичної та техніко-тактичної готовності волейболіста тісно пов'язане з розвитком його особистісних, психічних функцій.

2. Object and subject of research

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес волейболістів, який включає різні види спортивної підготовки спортсменів, зокрема, фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовки.

Предметом дослідження є психологічна підготовка волейболістів, що спрямована на формування особистості юних спортсменів.

3. Target of research

Мета статті полягає у визначенні впливу занять волейболом на розвиток особисті юних спортсменів, зокрема, їх емоційно-вольових якостей.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання: здійснити теоретичний аналіз впливу різних аспектів навчально-тренувальної і змагальної діяльності з волейболу на розвиток і становлення особистості спортсмена; з'ясувати особливості прояву емоційно-вольових якостей юних волейболістів.

4. Literature analysis

Проблемі формування особистості спортсменів присвячено дослідження вітчизняних учених, зокрема питання формування морально-вольових якостей вивчали Е. Ільїна, А. Шаболат, В. Сафронова та інші. Психологію особистості спортсмена підлітка досліджували Ю. Блудов, Т. Беспалова, Л. Божович, В. Плахтійко та інші. Особливості вольової підготовки розглядали такі вчені як Н. Гаврилова, Т. Козлова та інші. Специфіку психофізичних можливостей спортсменів вивчали Д. Бондарев, В. Гальчицький та інші.

5. Research methods

Для досягнення мети наукового дослідження, виконання поставлених у дослідженні завдань використано комплекс сучасних загальнонаукових теоретичних методів: аналіз науково-педагогічної та методичної літератури, навчальної програми з волейболу і практичного досвіду з навчально-тренувального процесу волейболістів; емпіричних: бесіди,

дискусії, самоаналіз, пряме та опосередковане спостереження, аналіз результатів навчально-тренувального процесу юних волейболістів.

6. Research results

Досить ефективним способом формування особистості підростаючого покоління, зокрема їх емоційно-вольових якостей, є заняття різними видами спорту, пов'язаними з інтенсивним фізичним навантаженням, змагальною діяльністю, конкуренцією та відповідальністю, що передбачають не лише розвиток фізичних якостей та техніко-тактичних умінь, а й сили характеру, мужності, емоційної стабільності та жаги до перемоги.

Волейбол – це цікава спортивна гра, що супроводжується захоплюючою, напруженою боротьбою на спортивному майданчику. Цей вид спорту відрізняється багатим і різноманітним руховим змістом. Гра у волейбол вимагає від спортсмена високого рівня розвитку фізичних якостей, уміння гравця швидко переміщуватись, орієнтуватись у просторі, високо й кілька разів поспіль стрибати, бути сильним, витривалим, мати сильний характер та волю до перемоги [3; 4; 6; 8; 10; 13].

У ході занять спортивними іграми відбувається формування особистості, зокрема її емоційної та вольової складових, що згодом проявляються у повсякденному житті та інших видах діяльності, зокрема у професійній.

Командна гра, спільна навчально-тренувальна робота й інші варіанти спільної діяльності формують у юного волейболіста необхідні уміння й навички ефективної взаємодії у соціумі, уміння діяти у колективі, дотримуватись дисципліни, також створюються умови для розвитку умінь відстоювати себе, свої інтереси і права, враховуючи інтереси і права гравців своєї команди.

У різних сферах життя велике значення мають емоції. Вони спонукають людину до діяльності, допомагають долати труднощі у навчанні, у процесі занять спортом, а також у повсякденному житті. Позитивні емоції підвищують працездатність, знижують стомлюваність, негативні ж емоції – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення його діяльності, зниження працездатності.

У процесі спортивної діяльності гравець відчуває величезну кількість емоційних станів, від спокою до нестримних позитивних і негативних емоцій. Саме рівень розвитку емоційно-вольових якостей впливає на можливість керувати власним емоційним станом. Управляти своїми емоціями і психічним станом можна, використовуючи самосхвалення, самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, аутогенне тренування тощо [1; 5; 7; 9; 11].

У процесі напруженої та складної навчально-тренувальної та змагальної діяльності відбувається розвиток морально-вольових якостей людини, формування власного досвіду гідної, моральної поведінки, умінь долати труднощі, формується сила характеру та уміння управляти власною поведінкою, також спостерігається розвиток й інших якостей особистості людини [1; 2; 8; 12]. Особливе значення у досягненні високих спортивних результатів має виховання у юних волейболістів вольових якостей і мужності, сміливості і рішучості.

Розвиток емоційно-вольових якостей юних волейболістів залежить від організації навчально-виховної роботи у спортивному колективі, адже виховання зазначених якостей, зазвичай, розпочинається під впливом взаємодії у колективі: дотримання спортсменами дисципліни, розвиток у них почуття дружби, колективізму, товариства, поваги до спортивних традицій команди тощо.

Дослідники у сфері фізичної культури і спорту вважають, що якісно організовані навчально-тренувальні заняття сприяють не лише розвитку фізичних якостей у юних волейболістів, але й формують почуття колективізму, дисциплінованість, волю, моральну стійкість, здатність долати труднощі, уміння управляти своїми емоціями. Вольові якості спортсмена виховуються також під час змагань, де спортивна боротьба викликає емоційний підйом, сприяє різносторонньому прояву здібностей спортсмена. Регулярна участь у

змаганнях позитивно впливає на формування їх особистісних якостей. Жага до перемоги зазвичай підкріплюється холонокровністю і розрахунком своїх сил [4; 6; 7; 8; 14].

Окрім того, вольові якості спортсмена виховуються і розвиваються шляхом суворого дотримання повсякденного режиму тренування, харчування, відпочинку тощо. Кожен волейболіст повинен бути вимогливим до себе, невпинно вдосконалювати свою спортивну майстерність, підвищувати свій культурний рівень, загальноосвітню підготовку.

У підході до розвитку вольових якостей, дослідники виокремлюють такі негативні моменти:

1. Перший полягає в тому, що зростаючи, дитина знаходиться в умовах гіперопіки, у результаті чого вона не проявляє вольові якості. Гіпертрофована любов батьків позбавляє дитину необхідності робити будь-які зусилля і приймати рішення. Однак, саме готовність й уміння проявляти зусилля, сприяє можливості досягати бажаного у житті та є абсолютно необхідною навичкою підростаючої особистості. Уміння приймати рішення, проявляти волю і силу характеру потрібно виховувати змалечку, до цього потрібно привчати.

2. Другий негативний момент полягає у перевантаженні дітей непосильними завданнями або їх великою кількістю. Непосильні завдання зазвичай не виконуються. У результаті створюється звичка кидати розпочату справу незавершеною, що негативно впливає на формування вольових якостей характеру. Адже, для розвитку сильної волі основним правилом є доведення розпочатої справи до завершення [1; 4; 8; 15].

Виховання спортсменів повинно носити комплексний характер. Це означає, що зусилля спортивного колективу необхідно об'єднувати із зусиллями сім'ї, школи тощо. У різних видах діяльності та взаємодії волейболіст повинен зустрічати єдність вимог і оцінок, єдину спрямованість виховного впливу.

Окрім того, кожне навчально-тренувальне заняття і, навіть, кожна вправа або спроба її виконання повинні мати виховний зміст. Це може бути і виховання рішучості при виконанні складних акробатичних вправ (наприклад, падіння), наполегливості – при помилках, що повторюються при виконанні технічного прийому, сміливості – при зустрічі на змаганнях із більш сильним суперником тощо.

Виховання вольових якостей починається з розвитку у юних волейболістів навичок подолання труднощів. Причому збільшення труднощів повинно відбуватись поступово, урахувавши індивідуальні особливості спортсмена. Такий підхід сприятиме формуванню впевненості й розвитку волі до перемоги, у першу чергу над собою. Ефективним є використання фізичних вправ, що передбачають прояв сміливості гравця й значних фізичних зусиль. Волю також зміцнюють фізичні вправи на витривалість, ігри в ускладнених умовах та інше. Задля реалізації цієї мети доречно використовувати такі методи:

- метод виконання фізичних вправ «до відмови»;
- метод гандикапу, коли команда суперників має перевагу над іншою, а та повинна її ліквідувати;
- метод створення штучних труднощів, це забезпечується за рахунок введення різних обмежень при виконанні вправи, або під час двосторонньої гри, наприклад, кількість торкань, варіанти протидії та інше;
- метод конкретного завдання, коли ставиться завдання, яке можна вирішити тільки одним шляхом;
- змагальний метод [2; 4; 7; 8; 12].

Важливим завданням психологічної підготовки гравців-волейболістів є розвиток адекватного сприйняття ситуації, що допомагає у вирішенні питань, пов'язаних з управлінням власної рухової діяльності гравця, точністю і легкістю її реалізації.

З метою формування у спортсменів відчуття м'яча, майданчика, гравців по команді тощо, доречно використовувати спеціальні вправи, це кидки м'яча, удари, різноманітні передачі м'яча у зменшені цілі, передачі після стрибків і обертань, різноманітні дії із закритими очима, використання у приміщенні поганого освітлення; штучне обмеження центрального і

периферичного зору волейболістів із одночасним виконанням ними різноманітних технічних елементів; використання стандартного й нестандартного спортивного інвентарю, різного за вагою; навчально-тренувальна робота на майданчиках з різним покриттям, наприклад асфальт або пісок [2; 4; 5; 6; 10].

Психологічна урівноваженість спортсмена пов'язана з формуванням механізму саморегуляції. Саме на це і спрямована психологічна підготовка, яка забезпечує пристосування психічних функцій до специфіки виду спорту й умов змагань [5; 8; 14; 15].

Задля того щоб домогтися найкращої психологічної готовності юного волейболіста, необхідно активно і свідомо контролювати і направляти психічні процеси. Це важливо робити до, під час змагання та після їх закінчення. Провідну роль тут відіграють інструкції тренера, навіювання і його вказівки. Для більш упевненої поведінки спортсменів, корисно знімати заборону на помилки під час гри, всіляко заохочувати ігрову ініціативу і самостійність прийнятих рішень.

Існує твердження, що успішність у навчанні, високі досягнення у спорті тощо, спостерігаються у людей, що мають сильну, рухливу й урівноважену нервову систему. Дослідники вважають, що такими вольовими якостями як сміливість, рішучість, стійкість та інші, володіють переважно спортсмени, які мають такий тип нервової системи, натомість, спортсменам зі слабкою нервовою системою притаманні негативні прояви вольових якостей, це страх, нерішучість, слабовілля тощо.

Однак, ми не погоджуємось з цим твердженням. Встановлено, що низький ступінь сміливості пов'язаний з певним комплексом типологічних фізіологічних особливостей та з умовами виховання й формування особистості дитини.

7. Prospects for further research development

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні моделі та педагогічних умов формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор з використанням комплексу педагогічних умов, що базуються на системному та діяльнісному підході, з використанням загальнодидактичних принципів навчання і принципів застосування засобів фізичної культури, у формі навчально-тренувальних занять та змагань з волейболу під керівництвом тренера, з урахуванням вікових особливостей, фізичного та індивідуального розвитку учнів.

8. Conclusions

Отже, заняття спортивними іграми дозволяють юним волейболістам стати не лише фізично підготовленими та розвинути фізичні якості, а й навчитися керувати власними емоціями; виховати вольові якості; навчитися взаємодіяти з гравцями по команді для досягнення загальних цілей; швидко адаптуватися у різних життєвих ситуаціях; допомагають зрозуміти не тільки інших, а і себе.

Регулярні та систематичні заняття спортивною грою – волейбол знімають емоційне напруження. Перемоги у змаганнях стимулюють юного волейболіста на успіх і сприяють підвищенню самооцінки, а деякі невдачі допомагають вчитися перемагати та сприяють розвитку витривалості і терпіння. Кращий результат досягається за умови загартованого характеру юного волейболіста, що призводить до уміння боротися, перш за все, з собою, протистояти змінам свого настрою, що властивий для юного віку.

References:

- 1) Бершадська О.В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>

2) Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський та ін., Київ. 140 с. URL: https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dep46mvm17v01njl1m891uqmo141r.pdf.

3) Генев Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Х., 2010, 245с.

4) Зайцева Ю. В. Наукові основи відбору перспективних волейболістів для занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Випуск 98, том II. Чернігів, 2012. С.237–240.

5) Зайцева Ю. В., Корносенко О. К., Тараненко І. В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. Педагогічні науки. Полтава, 2022. Вип. 79. С. 18-23

6) Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. Педагогічні науки. Полтава, 2022. Вип.20 С. 28-33

7) Золотухин А.А., Паевский В.В. Теоретические и методологические основы психологической подготовки волейболистов. Спортивные игры №2. Научный журнал. Харьков : ХГАФК, 2016. С.7-10

8) Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

9) Курашвілі В. А. Психологічна підготовка спортсменів інноваційні технології. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ibib.ltd.ua/osnovnyie-napravleniya-psihologicheskoy-34248.html>

10) Ларина О.В. Эмоционально-волевая сфера как ресурс формирования психологического климата в спортивной команде. URL: https://www.sgu.ru/sites/default/files/conf/files/2020-03/larina_o.v._osm_2020.pdf

11) Мельник А.Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. Спортивные игры №2. Научный журнал. Харьков : ХГАФК, 2016. С.16-18

12) Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров) : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 770 с.

13) Рогаль І.В., Васькевич С.С. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 6 (114) С. 64-67 URL: <https://ir.vtei.edu.ua/card.php?lang=uk&id=25495>

14) Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». ІваноФранківськ : Інін, 2013. 226 с.

15) Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.

The role and place of volleyball in the formation of the personality of young sportsman

Yuliia Zaitseva

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

ORCID 0000-0001-7155-392X

Irina Taranenko

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

ORCID 0000-0001-5009-9641

Serhii Novik

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

ORCID 0000-0001-8718-6271

Abstract: The theoretical analysis of the psychological component of the sportsman's personality, who playing volleyball in this article. This made it possible to find out the most significant psychological features of the athlete's personality. There are temperament, character, abilities, mobility of the nervous system, motives and needs.

Well-being, activity, mood are certain manifestations of psychological qualities, the psychological state of a young volleyball player. It has been established that sports competitions are an effective means of mental development of a sportsman, which includes volitional and emotional factors of the psychology of rivalry. The mental states of the volleyball player before and after the competition have been distinguished, there are starting fever, starting apathy, combat readiness. The negative manifestations of the player's mental state in the event of defeat at the competition have been identified, there are depression, self-doubt, disappointment, envy, unwillingness to exercise, refusal to do sports, etc.

It has been established that one of the main tasks of the sportsman's personality development, which are solved in competitive activities, is the formation of an adequate reaction to successes and failures.

The peculiarities of the manifestation of emotional and volitional qualities of young volleyball players have been clarified, there are independence and initiative, determination and courage, endurance and self-control, purposefulness, perseverance. These qualities are the key to the high performance of the sports activities of a volleyball player.

If the educational and training process are qualitatively organized, they contribute not only to the development of physical qualities in young volleyball players, but also form a sense of collectivism, discipline, will, moral stability, the ability to overcome difficulties, the ability to control one's emotions.

As a result of overcoming the difficulties and obstacles. which is inherent in the game of volleyball, the formation of the mentioned volitional manifestations in young volleyball players is taking place.

Keywords: volleyball, sportsman, volleyball player, educational and training process, competition, personality, emotions, moral and volitional qualities.
