

Вправа HSPU, як і кросфіт еволюціонує. І на сьогоднішній день можна зустріти наступні види виконання даної вправи:

- Чисті відтискання у стійці (SHSPU)
- Відтискання у стійці в дефіциті (DHSPU)
- Відтискання у стійці в парапетах (бруса на землі) (PHSPU)
- Вільні відтискання в стійці (без опори на стіну) (FREEHSPU)
- Відтискання в стійці лицем до стіни (FACEHSPU)

Кросфіт, як і прогрес не зупинити. Кожного року в арсеналі з'являються все нові і нові вправи, які швидко вивчаються. І в результаті наші атлети і прості клієнти мають повне право називати себе найбільш фізично підготовленими людьми на планеті.

### **Список літератури.**

1. Фільм THE FITTEST.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IYdhwi3xPiU&t=21>
2. Посібник CROSSFIT LEVEL 1  
<https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1>
3. Посібник CROSSFIT LEVEL 2  
<https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2>

**О.О. Безносок**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛЕЙБОЛУ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

**Анотація.** У цій статті розглядаються психологічні аспекти волейболу, який є лідером за популярністю серед рухливих ігор. Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю, тому психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби. І ще один аспект,

який є важливим у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан команди.

**Ключові слова:** волейбол, психологія, техніка, спортсмени, команда.

**Annotation.** *This article discusses the psychological aspects of volleyball, which is the leader in popularity among outdoor games. Volleyball as a sports game is characterized by great emotional saturation, therefore the psychological characteristics of the volleyball player's activity are determined by the nature of the game actions, the objective features of the competitive struggle. And another aspect that is important in volleyball is the serve, which has a very strong impact on the psychological state of the team.*

**Keywords:** volleyball, psychology, technique, athletes, team.

**Вступ.** Волейбол, безперечно, є лідером за популярністю серед рухливих ігор. Чому? Головним чином оскільки волейбол простий у навчанні, широкодоступний і динамічний під час проведення. Саме тому розглянута гра входить у навчальні програми [2, с.4].

Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби.

**Актуальність дослідження.** За допомогою апаратури, кінозйомки та інших об'єктивних методів реєстрації дій волейболістів фахівці зуміли охарактеризувати деякі параметри ігрових дій. Так, швидкість польоту м'яча при нападаючому ударі дорівнює 20-30 м/с, при подачі - 12-15 м/с, час передачі для нападаючого удару (друга передача) дорівнює 1.10-1.40 с., а час прострільної передачі 0,60-0,70 с., час прийому подачі - 1.40-1.50 с., прийом нападаючого удару - 0,35-0,45 с. [2;3].

Блокування відбувається за 2.00-2.05 с., причому в три етапи:

1) розпізнавання дій противника та визначення зони, де необхідно ставити блок-0,30-0,50 с.;

- 2) переміщення до зони блокування 1.00-1.15 с.;
- 3) стрибок і винесення рук над сіткою-0,40-0,50 с.

Виклад основного матеріалу. Основні рухові дії волейболістів - це швидкі переміщення, стрибки, кидки під час прийому м'яча. Виконання їх пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості та самовладання. Найбільш істотною відмінністю в техніці волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, що виключає захоплення. Усі дії характеризуються мінливістю у процесі гри. На тренуваннях волейболісту доводиться опанувувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості прийомів захисту та нападу. Складність ігрових дій полягає і в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях та в умовах, що вимагають від гравця виняткової точності та диференційованості рухів, швидкого перемикання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю та характером.

У середньому за гру з 5 партій волейболіст виконує 250-300 рухових дій, з них стрибків 50-60%; ривків 27-33%; падінь 12-16%. З іншого боку, у процесі гри волейболістам необхідно виконати: подач 190—200; прийомів подач 190-210; інших передач 220-240; нападаючих ударів 180-210; блокувань нападаючого удару 180-210; прийомів нападаючих ударів 80-100 (усіма гравцями) [2;3].

Аналіз дій волейболістів показав, що у висококваліфікованих спортсменів ігрові навички настільки високо автоматизовані, що дії, які, начебто, мали будуватися по типу складної реакції, будуються по типу простої. Несподіваність, блискавичність і точність дій у волейболі викликає необхідність розвивати у гравців швидкість реакції, а також швидкість рухів, пов'язаних із високою швидкістю польоту м'яча.

Під впливом, тренування у гравців до мінімуму зводяться такі складові латентного періоду реакції, як моменти розрізнення, впізнавання і особливо вибору дії, за рахунок вироблення відповідного динамічного стереотипу. Але у волейболі не можна довіряти лише одній швидкості

реакції. Удосконалюючи її, необхідно виробляти вміння передбачати можливі ігрові моменти.

Майже всі дії волейболістів відбуваються з урахуванням зорових сприйнятів. Вміння бачити становище і переміщення гравців на майданчику, безперервний рух м'яча, а також вміння швидко орієнтуватися в умовах, що склалися, — найважливіші якості волейболістів. Це висуває дуже високі вимоги до обсягу поля зору гравців і точності їх окоміру.

Тактичні дії у волейболі вкрай різноманітні. Як приклад можна навести деякі дані, що характеризують тактичні побудови у волейболі. Так, гра з першої передачі здійснюється у 6-8% випадків; гра через гравця задньої лінії-50-70% і гра через гравця передньої лінії-30-40% [2;3].

Створення ситуацій, у яких є найкраща можливість заздалегідь задуманих прийомів, маскування власних намірів і дій — усе це висуває високі вимоги до мислення волейболістів.

Тактичне мислення волейболіста має специфічні особливості. У процесі виконання того чи іншого технічного прийому воно включено в саму дію, невіддільне від нього і пов'язане не тільки з відшукуванням правильного тактичного ходу, але і з його реалізацією. Так, приймаючи м'яч після удару супротивника, волейболіст повинен миттєво оцінити ситуацію, що склалася, миттєво спланувати свої дії, прийняти найбільш правильне в даний момент рішення і реалізувати його в швидкому і точному прийомі, тобто мислення носить дієвий характер. Інша особливість полягає в тому, що в групових діях мислення носить наочно-образний характер, що вимагає високого розвитку просторових та тимчасових уявлень, оперативності в оцінці ситуації та ухваленні рішення.

Швидкий темп гри, її тривалість, напруженість змагальної боротьби, постійна готовність до виконання дій у відповідь, велика відповідальність за кожну дію, особливо в присутності великої кількості глядачів, що бурхливо реагують, визначають насиченість гри різноманітними емоціями, одні з яких надають позитивний

вплив, інші - негативний. Емоційний стан волейболістів постійно коливається у процесі гри залежно від перебігу поєдинку і нерідко сягає стадії афекту чи повної апатії. Будь-який бурхливий емоційний стан або стан самозаспокоєності зараз негативно відбивається на якості технічних прийомів і тактичних дій волейболістів. Волейбол висуває великі вимоги до вольових якостей спортсменів. За рівної технічної та тактичної майстерності перемагає команда, гравці якої виявляють велику волю до перемоги. У процесі навчально-тренувальної роботи та змагань перед спортсменами виникає велика кількість об'єктивних та суб'єктивних труднощів, подолання яких потребує різних вольових якостей.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Волейбол - колективна гра та успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена диктуються виконуваними функціями їх у команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємострахування які визначають ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди загалом, а й характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомога, товариську підтримку, почуття колективізму.

Необхідно відзначити, що гра у волейбол пред'являє високі вимоги і до фізичних якостей спортсмена (середній вік волейболістів жінок-23-24 роки, чоловіків-25-27 років, зростання: жінки-176-180 см, чоловіки-188-192 см)[3].

Волейбол за своїм характером є переважно динамічною роботою змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Інтенсивність роботи під час гри коливається від помірної до максимальної. Так, тривалість гри сягає 3 годин і більше, інтенсивність така, що частота серцевих скорочень сягає 200 і більше ударів на хвилину, втрати ваги сягають 2,5—3 кг.

Але все ж таки основні вимоги пред'являються до центральної нервової системи.

Волейбол – це постійний контроль свого стану. Насамперед, не можна давати собі приходити в неефективний стан. Буває, гравець так розлютиться, що не може до ладу сконцентруватися - удар йде дуже сильний, але в сітку або аут. Дозволити собі завестися і роздратуватися - можна (це допомагає), а втратити контроль - неможливо.

Волейбол – це постійний аналіз стану інших гравців. Якщо у когось пішла гра, можна більше завантажувати його в атаці. Але якщо йде погане доведення, то іноді краще дати пас іншому гравцю, щоб «не збити» свого нападника, що розігрався, з «черги маленьких перемог» (адже давши йому невдалий пас з поганого доведення, можна наштовхнути його до помилки). Тут треба відчувати міру [3].

Спробували адаптувати для волейболу роботу психологів у тенісі та своїх експериментів на більярді [1, с.164; 3, с.322-323]:

1. Зосередженість. У перервах між партіями погляд волейболіста має бути зосереджений або опущений вниз, щоб не відволікатися і не розпорошувати увагу.

2. "Ритуальні" дії. Перед початком матчу варто повторити звичний набір рухів, останнім часом команда налаштовується у коло і капітан команди дає клич, а також звичний набір рухів. чи то підготовка до подачі або її прийому. Дотримання "ритуалу" – запорука збереження психологічної рівноваги під час матчу.

3. Впевнена хода. Необхідно виробити під час матчу впевнену ходу, на яку варто звернути увагу після невдалого м'яча або інших негативних емоційних сплесків.

4. Дихання. Практикуйте глибоке розмірене дихання у паузах, це заспокоює. Під час удару корисно зробити різкий видих, це додасть агресивності руху та сприятиме емоційній розрядці.

5. Позитивна мотивація. Навіть коли справа не клеїться, пам'ятайте, що ваш погляд повинен зберігати впевненість. Обов'язково підбадьорювати партнерів, це надихає перемогу.

6.Спокій та розслаблення. Нехай ігровий момент вимагає граничної напруги, але в паузах необхідно розкріпачитися, увяйти себе дуже спокійним та розслабленим. І ви будете таким!

7. Реакція на помилку може бути тільки одна: "Жодних проблем!". Покажіть це всім своїм виглядом. Обов'язково підбадьорювати партнерів, особливо при невдачах і жодної критики, розбір гри після.

8.Безкомпромісність у боротьбі. Як би не було складно, противнику потрібно дати зрозуміти, що боротися ви будете до кінця.

9. Негативні самооцінки шкідливі під час матчу: вони послаблюють гравця. Оцінити помилку потрібно, але не можна докоряти собі за невдачі.

10. Позитивне мислення. Думайте про ситуацію, що склалася тільки позитивно, вам необхідна гнучкість думок.

11. "Я люблю боротися!" Не губіться під пресингом, повторюйте собі, що спекотна сутичка – це те, що приваблює вас у волейболі.

12. Я впевнений у собі. Після закінчення розіграшу, зробіть кілька бадьорих, енергійних кроків, ніби демонструючи: Я впевнений у собі і добре почуваюся на майданчику!"

Ще деякі поради психології, які були апробовані у тенісі та на більярді [3, с.323-325]:

1. Фізична та технічна підготовка запорука успіху у першій половині матчу, а в завершальній стадії – психологічний настрій визначатиме результат матчу.

2.Намагайтеся не думати про перемогу. Чим більше думаєте про неї, тим більше вона віддаляється від вас.

3. Аналізуйте слабкі сторони у грі суперника та по ходу поєдинку коригуйте свою тактику гри.

4. Фраза "тільки м'яч" – найкращий засіб від психічного дискомфорту. Неважливо, якщо ви засмучені, знервовані, злі або просто ваша увага відвернена на сторонні предмети, повторюйте цю фразу, щоб блокувати негативні думки і сконцентруватися лише на м'ячі.

5. Блокуйте всі фактори, що відволікають від гри, і концентруйтеся на найближчих завданнях. Нічого не

помічайте, окрім м'яча, суперника та розмітки поля, нічого не чуйте, окрім ударів м'яча та голосу арбітра, що оголошує рахунок.

6. У вирішальні моменти будьте гранично відмобілізованими та холоднокрівними. У складній ігровій ситуації грайте не туди, куди виходить, а туди, куди ця ситуація вимагає.

7. У нескладних ігрових ситуаціях дійте агресивно за повної зосередженості та концентрації. Перемагає той, хто, загострюючи гру, допускає менше помилок.

8. Чим більше гравець займається аналізом під час матчу, тим нижчий рівень гри. Інстинкти завжди швидші і справжні, ніж розум.

9. Впевнений зовнішній вигляд за ігрової переваги стане додатковим фактором до внутрішнього визнання поразки суперником. Або хоча б поселить сумніви у позитивному для нього результаті поєдинку.

10. Не розслабляйтеся після виграного тай-брейку. Досвідчений суперник мобілізується після програного у рівній боротьбі партії, у нього з'явиться агресія та бажання за будь-яку ціну відігратися. У вас почуття само задоволеності від перемоги призведе до різкого зменшення концентрації та мотивації на гру.

11. Для набуття концентрації між розіграшами постарайтеся зосередитися на чомусь, що не дуже відволікає від гри.

12. Коли програєте, уповільнюйте темп своїх рухів між розіграшами очок, це стосується особливо подаючого. Залишайтеся впевненим у собі та зберігайте позитивний емоційний настрій після програшу очка та навіть партії. Це захистить вас від негативної психічної реакції на насагу суперника, яке ви спостерігаєте. До того ж, думки про свою невдачу ведуть до поразки!

13. Не дозволяйте своїм пристрастям здобувати гору над вами.

14. Терпіння – гарантія успіху у грі.

15. Уникайте суперечок із суддями. Робити помилки властиво робити кожному з нас. Запам'ятайте,



компетентність судді – це останнє, що має хвилювати вас під час гри.

16. Сприймайте волейбол як найприємнішу частину вашого життя!

17. Поразки залишайте на полі, а перемоги забирайте з собою.

18. Заспокоюйте себе думкою: "Нічого страшного не трапилось, життя і волейбол триває".

І ще один аспект, який, безумовно, важливий у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан команди. Адже це єдиний елемент у волейболі, котрий ніхто не заважає виконувати: сам підкинув, сам розбігся, сам вдарив – гравці суперника не плутаються під ногами. Тому ризикувати на подачі можна лише тим, хто реально може ускладнити життя суперника, що приймає. Якщо ж небезпеки від сильної подачі мало, а при цьому половина м'ячів летить в аут, то краще весь час подавати свою стабільну подачу (слабшу, але надійну), щоб дати шанс помилитися гравцям суперника і дозволити своїм блокуючим проявити себе.

Від якого психологічного чинника залежить якість подачі у волейболі? Якість подачі – це її сила та точність. Внутрішня складова тут насамперед концентрація, яка впливає на точність.

Також існує відомий психологічний принцип: чим вищі зусилля, тим менша точність. Відповідно, психологічна та технічна складові подачі – це максимальна точність та максимальні зусилля.

Цього дуже складно досягти. Це два складні компоненти: сила і точність одночасно [3].

У вирішальні моменти партій подача стає дуже важливою. У спортсмена може виникнути хвилювання. На комусь воно позначається - той подає гірше.

Інший, навпаки, робить це краще. Для нього психологічний вантаж не відіграє великої ролі, і він навіть краще грає наприкінці.

Якщо він не подавав раніше кілька разів (помилявся), а тут став подавати - звичайно, йому стає психологічно комфортніше.

Кінцівка дуже відповідальна. Отже, хтось намагається подати сильніше, бо розуміє важливість. Хтось боїться сильно подавати. Звичайно, цей момент позначається на виконанні подачі, але гірше чи краще – говорити складно.

Якщо волейболіст вдало потрапив, чи кілька разів у нього з'являється впевненість? Тут по-різному. Він же не вперше у житті подає. Впевненість у нього чи є, чи ні. Від одного епізоду навряд чи з'явиться.

Інша справа, якщо він не подавав раніше кілька разів (помилявся), а тут став подавати - звичайно, йому стає психологічно комфортніше. У принципі, гравці не вперше виходять на майданчик – вони вже мають досвід. Відповідно, звідси є впевненість у собі чи невпевненість у собі[3].

У Бухарському державному університеті провели психологічне тестування подачі волейбольних збірних університету [2, с.5].

Було створено 3 ситуації: нормальна (рахунок 5-5), напружена (рахунок 25-24) та екстремальна (24-25). При тестуванні оцінювалася подача: відмінно (ейс або неприйом), добре (прийом, але погане доведення), задовільно (прийом з гарним доведенням), незадовільно (аут, сітка).

Тестування було проведено протягом 10 тренувань, загальна кількість подач 10 спортсменів-300 подач, 8 спортсменок -240 подач.

Психологічний тест подачі представлений у Таблиці 1.

Таблиця 1

**Психологічний тест подачі**

Команда	Ситуація	5 в %	4 в %	3 в %	2 в %
Чоловіча	нормальна (рахунок 5-5)	22	31	15	32
	напружена (рахунок 25-24)	16	28	18	38
	екстремальна (24-25)	12	34	24	32
Жіноча	нормальна (рахунок 5-5)	42	26	8	22
	напружена (рахунок 25-24)	26	20	38	16
	екстремальна (24-25)	20	30	36	14

Експеримент показав, що менш професійна команда (жіноча збірна) має психологічний тест подачі вище ніж у Чемпіона Універсіади Узбекистану, учасника прем'єр ліги (чоловічої збірної). Що й підтвердили тренери, у чоловіків ігрові аспекти набагато вищі за подачу. Тестування дало можливість визначити елементи роботи на тренуваннях та психологічну підготовку до турнірів [2, с.5].

**Висновки.** Дуже важливо відчувати настрої своєї команди. Якщо все на підйомі, то дуже велика ціна будь-якої помилки, особливо у вирішальний момент. Краще виконати щось не дуже небезпечне, але не втратити очко, ніж бездарно та сильно вдарити в аут. Якщо ж багато гравців навпаки втратили концентрацію, необхідно їх підбадьорити. І тоді доводиться сподіватися навмання. Іноді ризиковані та несподівані дії можуть допомогти команді, якщо, звичайно, вона виявиться успішною. Так, що нападаючий силовою подачею або розігруючий, що ефектно виконав нападаючий удар з доведення, може врятувати гру, витягнувши команду з планомірного і нудного програшу партії. А може й призвести до поразки партії. Як пощастить. Важливо розуміти, коли можна

щастити, а коли треба сконцентруватися на дисциплінованих діях. Від цього часто залежить доля гри.

### **Список використаних джерел.**

1. Безносюк А.А., Маьмуров Б.Б. «Золотые» правила контроля эмоционального состояния спортсмена во время игры на бильярде. Материалы Международной научной конференции «Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения». (г. Бухара, 28-29 апреля 2022 г.) Бухоро: Бухоро давлат университети, 2022. С. 163-165.

2. Безносюк О.О., Мамуров Б.Б. Психология подачи в волейболе. Сборник тез Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт: совершенствование образовательных программ, проблемы и решения» (г. Бухоро, 1-2 мая 2023 года) Бухоро: БухГУ, 2023. С. 4-5.

3. Маьмуров Б.Б., Безносюк А.А., Толипов У.К., Кочергина Т.И., Эльчиева Д.Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - Бухара: ООО "Бухоро детерминанти" издательство Камолот, 2023. 472 с.

**Божик М. В., [https:// orcid.org /0000-0001-6037-6032](https://orcid.org/0000-0001-6037-6032)**

**Марценюк А. І., <https://orcid.org/0009-0003-1622-4391>**

## **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

**Анотація.** У статті здійснено аналіз і визначено роль та місце олімпійської освіти в закладах вищої освіти педагогічного профілю. Наголошується на тому, що впровадження олімпійської освіти в освітньо-виховний