

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
МР «Нюрбинский район»

Общая психологическая подготовка юных волейболистов

Работа тренера-преподавателя

С.А.Федорова

г.Нюрба

2021 г.

Общая психологическая подготовка осуществляется в период спортивного совершенствования, а не только перед предстоящими соревнованиями.

Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие:

1. Воспитание морально - волевых качеств личности юного спортсмена.
2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».
3. Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

Воспитание морально-волевых качеств личности юного спортсмена

Очень важно в процессе учебно - тренировочной работы не только подготовить хорошего спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико - тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, формирование коммунистической идейности, чувства коллективизма, разносторонних интересов и т. п. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально - волевых качеств личности юных волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры. Воздействие коллектива велико. Но это зависит от состава его, от того, какие в нем преобладают традиции, какие взаимоотношения и связи. Как правило, коллектив благотворно воздействует на формирование положительных свойств личности юных спортсменов. Однако в коллективах, где тренеры уделяют недостаточно внимания воспитательной работе, нередко выделяются волейболисты, неплохо освоившие игровые навыки, но неустойчивые в моральном отношении. Они порой оказывают дурное влияние на коллектив. Следует всегда помнить, что моральное состояние волейбольной команды находится в прямой зависимости от характера как игровых, так и личностных взаимоотношений внутри команды. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - необходимое условие успешных выступлений команды. Поэтому тренеру по волейболу следует уделять вопросам межличностных взаимоотношений, комплектованию команды особое внимание. Развитие процессов восприятия. Умение видеть как можно больше игроков, их и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях—важнейшие качества волейболистов. Это прежде всего связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т. е. большой объем поля зрения). В волейболе многие действия и приемы, например блокирование, приходится совершать на основе периферического зрения. Развитое периферическое зрение в волейболе является основой тактического мастерства спортсменов. Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, чем создает условия для успешных действий противнику.

Наблюдения и исследования, проводимые нами в течение ряда лет, показали, что у волейболистов в результате систематической тренировки происходит значительное расширение границ поля зрения, которое намного превышает средние показатели объема поля зрения взрослого человека, а также представителей других видов спорта. Измерения, проведенные нами у юных волейболистов в состоянии спортивной формы и в состоянии нетренированности, показали, что периферическое зрение у последних снижается больше всего в направлении кверху - наружу и кверху. Такое сужение поля зрения значительно снижает поток информации. А это значит, что игровой потенциал юного волейболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25 - 30%. В результате спортсмен хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения атаки, совершает больше ошибок и т. д. Для восстановления таких потерь необходимо 2 - 4 месяца систематической тренировки. Опыты с выключением периферического зрения во время игровых действий показывают, что у спортсменов резко ухудшалось ощущение направления движений и равновесия, отмечалось нарушение координации, возникали дополнительные мышечные напряжения, значительно замедлялся переход от одного движения к другому, ухудшалась точность глазомера. Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу; от точного определения расстояния до партнера по команде, до сетки зависит точность, направление и траектория передачи мяча. Мастерство волейболистов во многом зависит от точности глазомера (глубинное зрение). Как показали многочисленные исследования, волейбол способствует развитию глазомера. Так, у юных волейболистов точность глубинного зрения оказалась в 2 - 2,5 раза лучше, чем, например, у гимнастов, пловцов, борцов. Было также установлено, что даже у волейболистов, выполняющих различные игровые функции в команде, точность глазомера различна. Например, у волейболистов, выполняющих функции связующих (диспетчеров), точность глубинного зрения значительно выше, чем у нападающих. При этом точность глазомера при восприятии удаляющегося мяча (т. е. в момент передачи) у них оказалась более чем в 2 раза выше, чем у нападающих. Точность глазомера, так же как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов в среднем выше на 43,2%, чем в состоянии нетренированности. Пропуск занятий на 2 - 3 недели приводит к ухудшению точности глазомера на 20 - 30%. Вот почему иногда тренеры не могут объяснить причины ухудшения игры у спортсмена, который пропустил несколько занятий, хотя какого-либо ухудшения физических качеств и выполнения технических приемов у него незаметно. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера имеют в волейболе большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий должны занять достойное место в учебно - тренировочной работе. Занятия и игры должны всегда проходить в нормальных условиях дневного и электрического освещения. При недостаточном или чрезмерном освещении происходит перенапряжение мышц глаз. В результате глазное яблоко деформируется и принимает удлинненную форму (одна из причин развития близорукости), что приводит к значительному сужению объема поля зрения и особенно к ухудшению точности глазомера.

Немаловажно и влияние цвета на психику человека. Психофизиологическая функция цвета - обеспечение наиболее благоприятных условий зрительного восприятия, снижение утомления, улучшение освещенности. Различные цвета неодинаково воспринимаются глазом, поэтому зрительное восприятие меняется в зависимости от цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Цвет вызывает впечатление теплоты или холода, создает иллюзии изменения длины, ширины

или высоты помещения, разницы веса предметов. Цветовое оформление связано с его эмоциональным воздействием и благоприятным влиянием на нервную систему человека. При монотонной работе полезна окраска стен в яркие, бодрящие тона, в частности в оранжевый. При работе, требующей напряженного внимания, целесообразен спокойный светло-зеленый цвет. В психологии труда было установлено, что правильно выбранная окраска помещения цеха и оборудования повышает производительность труда на 15 - 20%. Так почему бы в учебно - тренировочной работе по волейболу не использовать эту возможность? Как же развивать точность глазомера, тренировать «чувство дистанции»? Главное требование как можно больше в тренировках варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах и т.п. Для этого необходимо выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией; различные передачи при схождении и расхождении волейболистов; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки; броски теннисного мяча с различной силой и с различного расстояния в цель. Спортсмен должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции. Очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации определенной траектории полета мяча, а также игра в теннис, футбол, баскетбол. Полезны также разнообразные упражнения в приеме подачи, нападающего удара или двусторонняя игра с закрытой сеткой. Для развития периферического зрения целесообразно ведение, перебрасывание мяча и ловля его в парах, тройках, четверках; поочередный контроль периферическим зрением то за мячом, то за партнером; броски или передачи мяча в баскетбольное кольцо при контроле кольца только периферическим зрением; различные передачи мяча в парах, тройках в движении между беспорядочно расставленными на площадке различными предметами (скамейки, набивные мячи и т. п.); групповые упражнения в передачах: смотреть на одного партнера, а передачу делать другому. Рекомендуется во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением. Упражнения в парах, тройках; двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. Выполнение упражнений со словесным отчетом (например, во время нападающего удара о номере зоны площадки, незащищенной игроками противника: «шестая», «пятая», «первая»). Упражнений для развития поля зрения, точность глазомера можно подобрать очень много, все зависит от фантазии тренера.

Восприятие движений. В восприятии движений (как целого действия, приема, так и его отдельных частей) отражаются различные их особенности и свойства, такие, как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение движения. Выполнение любого технического приема в волейболе и других видах спорта проходит под постоянным контролем сознания. Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков волейболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, например передачу мяча, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это связано с выработкой зрительно - моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений. Большое значение для волейболистов при выполнении технических приемов имеет тонкая дифференцировка мышечно - двигательных ощущений, которые имеют специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта. Исследование точности восприятия мышечных усилий кистей рук, которое играет очень важную роль при выполнении основного технического приема - верхней передачи мяча, показало, что точность существенно изменяется в зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность мышечно - двигательных усилий возрастает более чем в 2,5 раза в сравнении с данными, когда спортсмены были в состоянии нетренированности. При этом точность дифференцировки связующих игровых в 3 раза выше, чем у нападающих.

Развитию точности мышечно - двигательной чувствительности надо уделять большое внимание, особенно у нападающих. С этой целью используют различные упражнения, связанные с дифференцировкой мышечных усилий, например упражнения в тройках, четверках, двумя мячами - один из которых волейбольный, другой баскетбольный. Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность волейболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени. Все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Время сложной реакции имеет большие колебания в зависимости от состояния тренированности. В состоянии спортивной формы у волейболистов не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой игровой надежности. Следует отметить, что особенно изменяется время реакции на периферийные раздражители, причем главным образом связующих игроков. Вероятно, их деятельность требует более быстрой и точной реакции на внезапно меняющуюся игровую обстановку. Напрашивается вывод: пора приблизить подготовку нападающих к уровню связующих игроков. Для развития быстроты реакции необходимо выполнять большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое; упражнений с различными неожиданными и нелогичными продолжениями; упражнений, в которых надо сокращать расстояния, увеличивать скорость, играть с закрытой сеткой. Броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке - все это вызывает значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата. В связи с этим достижение высоких результатов в волейболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к выполнению действий в непривычных положениях, перемещениях и выполнять максимальные по сложности приемы, т. е. определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости. Экспериментально установлено, что деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности с мышечно - двигательным и зрительным, и его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног, а также нарушение координированное движений, вызывает ухудшение зрительных восприятий - до 30% и более, значительно ухудшается интенсивность внимания и особенно устойчивость, распределение и переключение, что выражается в увеличении числа ошибок. Исследования показывают, что даже после незначительного раздражения вестибулярного аппарата время реакции увеличивается на 13 - 20, а в отдельных случаях до 70%. Проведенные нами наблюдения за юными волейболистами показали, что только включение на занятиях специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повысило эффективность игры в защите на 8 - 10%, а точность второй передачи возросла на 10 - 12%. Однако тех приемов, упражнений, которые имеются в арсенале волейбольной игры, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости волейболистов. Тренировка вестибулярного аппарата должна носить специфический характер. Об этом говорит тот факт, что технические приемы, осваиваемые на фоне раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем осваиваемые в обычных условиях. Вот один из примеров неиспользованных возможностей повышения спортивного мастерства волейболистов. В тренировочном процессе для развития вестибулярной устойчивости используются сложнокоординированные виды упражнений, требующие при их выполнении активности занимающихся и противодействия неприятным субъективным ощущениям. Это различные виды акробатических и гимнастических упражнений, прыжки на батуте, прыжки в глубину (1,8—2,5 м), различные вращательные движения, всевозможные ускорения, резкие изменения

направления бега, мгновенные остановки, прыжки в воду, борьба и т. д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые включены в выполнение того или иного технического приема игры. Например, выполнение передачи после кувырка или вращательного движения, или после резкого ускорения вперед, назад, вправо, влево и т. п.

Специализированные восприятия. Специфические особенности деятельности юных волейболистов способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у занимающихся волейболом появляется высокоразвитое специализированное восприятие. В основе этих восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно - двигательные, зрительно - вестибулярные и слуховые ощущения. В волейболе имеются следующие специализированные восприятия - «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера». В психологии спорта эти восприятия изучены еще недостаточно. Но можно смело сказать, что «чувство мяча», «чувство сетки» и др. являются для волейболистов убедительным показателем их технического мастерства и состояния спортивной формы. Образуются же они в результате длительной и систематической тренировки.

Развитие внимания. Анализ игры в волейбол и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение. Волейболисту в процессе игровых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Причем волейболист воспринимает в этих объектах малейшие детали, например отдельные элементы движения противника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия. Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания. Об этом убедительно свидетельствует такой показатель: объем внимания у волейболистов больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25 - 31%. В волейболе бывают моменты, которые требуют очень напряженного внимания во время розыгрыша мяча и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. И не удивительно, что волейболист расходует колоссальное количество энергии. Достаточно посмотреть на позу и лица игроков во время подачи, особенно при игре в защите. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранение способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям. Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций - все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения внимания. Например, волейболист, принимая мяч, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами - определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ для передачи мяча и т. п. Количество этих одновременно или последовательно протекающих процессов может быть различно, также как и степень их отчетливости. Все это характеризует распределение внимания. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено его внимание. Так, сделав передачу для нападающего удара, волейболист переключает свои действия (внимание) на страховку. Например, только за одну секунду его внимание переключается поочередно на 3 - 6 объектов. Перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Так, месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на 23,6%, а это означает, что резко снижается арсенал тактических действий. Внимание нужно развивать следующим образом. Прежде всего надо приучать себя быть внимательным при любой работе и в

разнообразных условиях, серьезно подходить к физической подготовке, так как недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при быстром утомлении резко снижается внимание. Объем внимания можно тренировать не только на занятиях. Например, посмотрев на витрину магазина, можно попытаться описать выставленные там предметы. Во время тренировки иногда полезно создавать волейболисту такие условия, при которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 8 - 9. Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий. Для распределения и переключения внимания в тренировку волейболистов включают различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Для достижения победы в состязаниях надо уметь применять целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать ситуации, благоприятные для своей команды. В целях повышения тактического мастерства волейболистов необходимо развивать следующие способности:

- а) наблюдательность - умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- б) сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- в) инициативность - умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;
- г) предвидение - умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

Развитие способностей управлять своими эмоциями.

Большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на волейбольной площадке - все это дает право считать волейбол эмоциональным видом спорта. В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние как на активность волейболистов в процессе учебно - тренировочных занятий, так и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и

соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т. п.

В психологии спорта разработаны специальные приемы, которые могут применяться в целях:

- а) снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности;
- б) снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований;
- в) снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры и успокоения при излишнем нервном возбуждении;
- г) борьбы с бессонницей.

С данными приемами можно ознакомиться по пособиям О. А. Черниковой и О. В. Дашкевич «Аутогенная тренировка, методическое письмо» (Методический кабинет ЦГОЛИФК. М., 1967) и «Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена» (М., ФиС, 1971).

Обучение волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует обычно не менее двух - трех месяцев систематических занятий. Эффективность применения приемов саморегуляции возможна лишь в том случае, если спортсмен полностью овладел этими приемами как в процессе тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Развитие волевых качеств. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вообще вся волейбольная деятельность требует от спортсмена большого напряжения воли. Волевые качества волейболистов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей, определяемых спецификой данного вида спорта. Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе подготовки. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные трудности связаны с особенностями личности спортсмена. Волевая подготовка - это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является систематическое выполнение в процессе учебно - тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость

Эти качества выражаются в ясном сознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Воспитание: прежде всего необходимо вырабатывать у игроков сознательное отношение к овладению техникой, тактикой игры; развивать интерес к данной работе; ставить конкретные задачи на определенный срок и проверять их выполнение; задавать упражнения, различные по сложности и трудности и обязательно контролировать их выполнение; проводить занятия при любых условиях; не давать

возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.) для предупреждения утомления.

Воспитание: учить преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; развивать способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; проводить тренировки и игры в усложненных условиях; воспитывать у игроков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива; воспитывать чувство чести своего коллектива.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступать в единоборство. Активно действовать для достижения цели в опасных и ответственных ситуациях. **Воспитание:** применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства боязни, колебания; включение в тренировки элементов хоккея, баскетбола, прыжков в воду, если возможно, прыжков с парашютной вышки и т. п.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе сознания необходимости выполнения своего долга.

Воспитание: развивать инициативность у волейболистов на базе хорошей технической и тактической подготовленности; приучать самостоятельно решать поставленные задачи, находить пути и средства для достижения цели; проводить двусторонние игры со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима. Очень важное условие - целесообразность и обоснованность требований. В воспитании дисциплинированности особую роль играют коллектив и тренер. Тренер должен быть сам образцом дисциплинированности и организованности. Перечисленные волевые качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Не у всех волейболистов волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому чем правильнее будет организован тренировочный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будут формироваться волевые качества волейболистов.