

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: **УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМИ СТАНАМИ  
СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Студента II курсу групи МФКС  
Освітньої програми: Фізична культура і спорт  
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка  
Ступеня вищої освіти магістра

**Коломійця Олександра Михайловича**

Науковий керівник: Драчук А. І., професор університету,  
доцент кафедри теорії і методики спорту, кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту.

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

|                               |          |                      |
|-------------------------------|----------|----------------------|
| Голова Екзаменаційної комісії | _____    | _____                |
|                               | (підпис) | (ініціали, прізвище) |
| Члени Екзаменаційної комісії  | _____    | _____                |
|                               | (підпис) | (ініціали, прізвище) |
|                               | _____    | _____                |
|                               | (підпис) | (ініціали, прізвище) |
|                               | _____    | _____                |
|                               | (підпис) | (ініціали, прізвище) |

м. Вінниця – 2025 рік

## **Анотація**

Коломієць Олександр Михайлович

### **Управління стартовими станами спортсменів-волейболістів**

Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми: Фізична культура і спорт. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена управлінню стартовими станами спортсменів-волейболістів. Емоційний стан волейболіста весь час змінюється в залежності від ходу поєдинку. Тому, у волейболі, рівноцінним компонентом усього тренувального процесу є психологічна підготовка.

Мета роботи – розробити і обґрунтувати методику управління стартовими станами волейболістів.

Проведені дослідження показали, що для оптимізації підготовки волейболістів до змагальної діяльності під час тренувань, підготовку необхідно проводити у складних напружених умовах, для розвитку в спортсменів відчуття впевненості у своїх можливостях та уміння протистояти попереднім ситуаціям та швидко на них реагувати. А врахування індивідуальних особливостей спортсменів, їх психологічних якостей надає можливість вирішувати питання оптимізації стартового стану і управління ним.

Результати дослідження підтверджують, що розроблена методика підготовки значно впливає на якість психологічної підготовки до змагальної діяльності.

**Ключові слова:** волейболісти, психологічна підготовка, тренування, емоційний стан, спеціалізовані вправи

## **Annotation**

Kolomiiets Oleksandr

### **Managing the starting positions of volleyball players**

Qualifying work for the master's degree of higher education, specialty 017 Physical culture and sport of the educational program: Physical culture and sport. – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubinskyi State Pedagogical University. Vinnytsia, 2025.

Thesis is devoted to the management of the starting state of athletes, volleyball players. The emotional state of a volleyball player changes all the time depending on the course of the match. Therefore, in volleyball, psychological preparation is an equivalent component of the entire training process.

The purpose of the work is to develop and justify a methodology for managing the starting conditions of volleyball players.

Studies have shown that in order to optimize the preparation of volleyball players for competitive activity during training, training must be carried out in difficult stressful conditions, to develop athletes' self-confidence and ability to confront previous situations and respond quickly to them. And taking into account the individual characteristics of athletes, their psychological qualities, makes it possible to solve the problems of optimizing the starting state and managing it.

The results of the study confirm that the developed training methodology significantly affects the quality of psychological preparation for competitive activity.

**Keywords:** volleyball, psychological preparation, training, emotional state, specialized exercises.

## ЗМІСТ

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                  | 5  |
| РОЗДІЛ I ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ .....                                | 14 |
| 1.1. Зміст психологічної підготовки волейболістів .....                                                      | 14 |
| 1.2. Якості психіки і напрямки вдосконалення психологічної<br>підготовки .....                               | 17 |
| 1.3. Вдосконалення реагування спеціалізованих умінь .....                                                    | 21 |
| 1.3.1. Характерні особливості ідеомоторного тренування .....                                                 | 28 |
| 1.3.2. Вольова підготовка .....                                                                              | 29 |
| 1.4. Мотивація до спортивного заняття у волейболі .....                                                      | 31 |
| 1.5. Психологічна підготовка спортсменів до змагань .....                                                    | 35 |
| 1.6. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного<br>змагання .....                                     | 38 |
| РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....                                                            | 43 |
| 2.1. Методи дослідження .....                                                                                | 43 |
| 2.1. Організація дослідження .....                                                                           | 43 |
| РОЗДІЛ III ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПИТАНЬ<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ .....                      | 45 |
| 3.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури .....                                                  | 45 |
| 3.2. Педагогічне спостереження психологічної підготовленості .....                                           | 45 |
| 3.1. Педагогічний експеримент .....                                                                          | 49 |
| РОЗДІЛ IV ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА<br>ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ<br>ВОЛЕЙБОЛІСТІВ .....        | 50 |
| 4.1. Теоретичні аспекти та особливості реалізації<br>психологічної підготовки у спортивному тренуванні ..... | 52 |
| 4.2. Експериментальна перевірка ефективності<br>спеціалізованих вправ психологічної підготовки .....         | 55 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                               | 64 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....                                                                                 | 67 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                             | 70 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                | 76 |

## ВСТУП

**Актуальність.** На початку третього тисячоліття з новою гостротою постали питання психічного здоров'я, збереження професійного довголіття, максимального використання людських ресурсів без шкоди для самої людини. Вимоги, пред'явлені тим або іншим видом спортивної діяльності до людини, розвивають і різні психічні функції та вольові якості, які набувають визначеної конкретної специфіки.

Волейбол є одним із найбільш насичених емоційними переживаннями видів спорту. Високий темп гри, її тривалість, напруженість змагальної боротьби, готовність до виконання відповідних дій в умовах дефіциту часу, результативний характер кожного прийому і велика відповідальність кожної дії. Емоційний стан волейболіста весь час змінюється в залежності від ходу поєдинку і рідко доходить до стадії ефекту або повної апатії. Тому у волейболі рівноцінним компонентом усього тренувального процесу є психологічна підготовка (В. Н. Платонов). Психологічна підготовка волейболістів проявляється в напружених відповідальних іграх.

Різні ігрові ситуації викликають у спортсменів бурхливу радість або відчай, задоволення або розчарування, агресію або злість. Дуже важливо, щоб емоції не деформували командні взаємовідносини, а слугували мобілізуючим фактором. Як негативні так і позитивні емоції повинні бути системою сигналів для ігрової орієнтації волейболіста в залежності від його особистого відношення до матчу, до суперників, до партнерів. Лише через емоції гравець (або команда в цілому) може зрозуміти, що наступає вирішальний, кульмінаційний момент у грі. Саме емоції (а не техніка, тактика, фізична підготовка) будуть сприяти мобілізації всіх сил для перемоги.

Задачі і дії кожного спортсмена диктуються функціями його в команді, але підпорядковані загальними задачами колективу. Такі поняття, як зв'язок, взаємозалежність, взаємострахування визначають не тільки ступінь зіграності окремих гравців, ланцюгів і всієї команди в цілому, але й певною мірою

характеризують і моральні якості спортсменів – взаємодопомогу, товариську підтримку, відчуття колективізму [18; 38].

Психологічна підготовка спортсменів є педагогічним процесом. Всі принципи підготовки взаємопов'язані і взаємообумовлені. Порухення одного із них ускладнює реалізацію інших [38]. Психолог-педагогічна підготовка – це сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності і життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення задач тренування і участі у змаганнях [46].

Велике значення має загальна психологічна підготовка, вона стоїть в одному ряду і здійснюється у повному об'єднанні з фізичною, технічною і тактичною підготовкою. Особливості формування і проявлення моральних якостей волейболістів знаходяться у тісному зв'язку зі специфікою волейболу – колективним характером гри [9].

Відомо, що психологічна підготовка волейболістів є важливою умовою діяльності у грі. Деякі автори виділяють, що головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, його високі волевові якості, тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять надається першорядного значення [27; 46].

Тут, перш за все, важлива стресостійкість волейболістів, яка дозволяє на кожному відрізку матчу виконувати техніко-тактичні елементи гри на високому рівні, зберігати волю до перемоги і вірити у свої сили. З того моменту коли гравці втрачають бажання перемогти і припиняють вірити в перемогу, поразка фактично неминуча. У спорті вищих досягнень стресу неможливо уникнути і в цьому саме полягає суть психологічної підготовки гравців.

Зростання спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності спортивного результату і відповідальності спортсмена за нього збільшують навантаження на психіку спортсменів.

Зростає при цьому і рівень психічної напруженості спортсмена, який визначається балансом процесів збудження і гальмування.

Рівень психічної напруженості у змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить в основному від чинників, які діють на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивація тощо. Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

- 1) недостатнє збудження;
- 2) оптимальне збудження;
- 3) перезбудження;
- 4) гальмування внаслідок перезбудження.

Стан недостатнього збудження проявляється в деякій млявості, недостатній зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутній поведінці. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий. Доброзичливий до оточуючих, навіть до суперника. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю і неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою мету досягти найвищого результату. Навіть кваліфіковані і досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх досягнень, що також може призвести до недостатнього психічного збудження. При повторенні такого стану виробляється специфічний рефлекс на обставини, який буде дуже важко подолати.

**Стан оптимального збудження.** У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, одержувати задоволення від своїх рухів і дій, впевненість у своїй підготовці домогтися запланованого результату. Такий стан – найкращий для досягнення високих спортивних результатів, повної реалізації функціональних можливостей.

**Стан перезбудження.** Спортсмен надмірно збуджений, активний,

роздратований, найчастіше втрачає самоконтроль, запальний, нетерпимий до оточуючих. Спокійний у тренувальних умовах спортсмен в такому передстартовому стані стає впертим, злим, грубим, надмірно прискіпливим і нерозумно вимогливим до інших. Можливі невротичні реакції.

У таких умовах тренери і товариші по команді повинні проявляти терпимість і уважність поряд з вимогливістю і принциповістю. Головне в цих випадках — не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки несприятливими створеними умовами. У протилежному випадку в майбутньому такий стан може призвести до постійного вишукування причин, що виправдовують слабкий спортивний результат і його поведінку.

З надмірним збудженням слід систематично боротися. Організм спортсмена в такому стані схильний до рефлексорних захворювань (загострення звичних травм, ангіна, захворювання шлунка тощо.), що практично не дає йому можливості проявити наявний рівень підготовки і створює передумови до ще більшого виправдання поганого виступу в змаганнях.

*Стан гальмування внаслідок перезбудження.* У цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Проте зовні стан гальмування часто проявляється в тих же реакціях, за винятком доброзичливості до оточуючих. Зовні демонстрована пасивність — результат травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися та ін. Настає апатія, психічна та фізична в'ялість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, боязні не показати планований результат, але не може їх позбутися.

Стан гальмування внаслідок перезбудження і стан недостатнього збудження при зовнішньому, нерідко однаковим, проявам вимагають різних способів регулювання (що не завжди враховують навіть досвідчені тренери). У стані недостатнього збудження спортсмену необхідні активно збуджуючі засоби управління: швидкісні та силові вправи в розминці, масаж, холодний

душ, збуджуючі та діючі на престижність спортсмена бесіди та ін.

Стан гальмування вимагає уважного і спокійного ставлення до спортсмена, мало інтенсивної розминки (краще відокремленої), теплої душі, психорегуючих впливів тощо.

Кожен із станів має незліченну кількість варіантів, залежних від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, конкретного стану, характеру змагань та ін. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (в тій чи іншій мірі) проявляються у одного і того ж спортсмена впродовж тривалого турніру або декількох різних змагань, тому дуже важливою є перед стартова робота тренерів і психологів з профілактики можливих негативних стартових станів спортсменів.

Численні спостереження за практикою виступів спортсменів у змаганнях, результат спеціальних досліджень переконливо показують, що надмірне емоційне збудження (перезбудження), що супроводжується невпевненістю, тривожністю, думками про наслідок невдалого виступу та ін., як правило, прирікають спортсмена на невдачу ще до виходу на старт.

В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі найрізноманітніші підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану та управління ним.

Наведемо деякі приклади можливих способів самоврядування стартовим станом.

Спортсмен налаштовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе і оточуючих, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути і буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть налаштовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені і переконані в правильності своєї підготовки до даних змагань.

Однак у цій системі самонавіювання схована і небезпека. Якщо

змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого ходу змагань слід бути готовим і використовувати кожен шанс для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня привабливості. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливає негативно на його психіку. Одночасно він трохи зменшує (в більшості для оточуючих) свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таке «підстрахування», спортсмен знижує свою психічну напруженість і забезпечує собі більш спокійну змагальну обстановку.

Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, то є виправдання: «Я ж говорив, що недостатньо готовий».

Іноді таке самонавіювання призводить до надмірного заспокоєння, зниження збудження і, природно, до зниження результативності. Слід також підкреслити, що спортсменам, які користуються таким способом, часто звикають до занижених результатів і стають «вічно другими», незважаючи на свої більш високі потенційні можливості.

Кращим способом самонавіювання в змаганнях є абстрагування від ситуації змагань і супротивників. Спортсмен налаштовується на можливо більш повне використання своїх потенційних можливостей, на максимальний прояв рівня своєї підготовленості, на перевищення досягнутого раніше результату. «Показати все, на що я здатний! В повній мірі проявити свою підготовленість!». Однак і в цьому способі є свої недоліки. При надмірному і тривалому самонавіюванні таким способом можливе перезбудження психіки спортсмена.

Наведені приклади, звичайно, спрощені і далеко не вичерпують

численних способів управління і самоуправління стартовим станом. Кожен спортсмен в процесі підготовки повинен виробити свої способи регулювання психічного стану з урахуванням своїх особистісних характеристик, рівня підготовленості і змагального досвіду.

При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження повинно бути спрямоване не на переживання і небезпеки, а на концентрацію уваги на головних компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, облік яких забезпечить успішний виступ у змаганнях. Такий настрій формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, налаштовані на змагання подібним чином, перед стартом жваві, легко встановлюють контакт із глядачами, впевнено ведуть себе перед стартом.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відволіканнях від сторонніх факторів, яких так багато у безпосередній підготовці до стартів та участі у змаганнях. Досвідчені тренери ведуть кропітку роботу в цьому напрямку. Вони разом з учнями досконало вивчають основних суперників, особливості їх техніки та тактики, сильні та слабкі сторони; знайомлять учнів з місцями змагань – станом спортивних баз, умовами для розминки, відпочинку, відновлення тощо.

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але і розподілом тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоціонального збудження, за 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять з граничними по величині навантаженнями, слід уникати застосування контрольних тестів тощо. У тренуванні спортсменів, яких відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості, програма їх тренувальних занять повинна бути емоційно

насиченою.

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки, яка передує стартам. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі роботи невисокої інтенсивності. Понижене емоційне напруження, навпаки, пов'язане з необхідністю включення в розминку короточасних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю.

**Мета:** розробити і обґрунтувати методику управління стартовими станами волейболістів.

**Завдання роботи:**

1. Визначити складові психологічної підготовки волейболістів.
2. Розробити і експериментально обґрунтувати методику психологічної підготовки волейболістів.
3. Визначити вплив використання спеціалізованих вправ та методів на стан психологічної підготовленості волейболістів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної готовності волейболістів.

**Об'єкт дослідження:** спортсмени віком 18-22 роки, які займаються в секції волейболу.

**Предмет дослідження:** психологічна підготовка волейболістів.

**Методи дослідження:**

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи:** полягає у визначенні і вивченні складових психологічної підготовки волейболістів 18-22 років їх прояву під час тренувань та змагань.

Наукова гіпотеза: передбачає, що розроблена нами методика буде сприяти покращенню розвитку психологічної підготовленості і допоможе її вдосконалити.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків та анотації. Дипломна робота викладена на 80 сторінках, матеріали досліджень ілюстровано 4 таблицями, 4 рисунками та 3 додатками. У роботі використано 59 літературних джерел.

## **РОЗДІЛ І**

### **ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

#### **1.1 Зміст психологічної підготовки волейболістів**

Психологічна підготовка допомагає створити такий психологічний стан, який сприяє – з одного боку – найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти змаганням, є збиваючим чинником перед змаганням (невпевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, Perezбуджуваність) [22].

Умовно психологічну підготовку поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до змагань (гри) та психологічну підготовку до конкретного змагання (гри). На першому етапі підготовки формуються такі якості, дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність, упевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо.

Особливості формування і проявлення моральних якостей волейболістів знаходяться в тісному взаємозв'язку зі специфікою волейболу – колективному характері гри.

Благотворна дія колективу велика. Проте не слід забувати про склад цього колективу, потрібно знати його традиції, взаємовідношення між гравцями зв'язку. Трапляється, там де, тренер уділяє недостатньо уваги

вмінню всіх особливостей колективу, формуються волейболісти з непоганими ігровими навиками, але не стійкі у моральному відношенні. Вони погано впливають на колектив, породжуючи в ньому нездорові тенденції. Одним словом, до вирішення виховних задач тренер повинен підходити дуже серйозно. [3; 6].

Психологічна підготовка волейболістів до конкретного змагання здійснюється шляхом: осмислення задач, які поставлені перед наступною грою, і вивчення особливостей гри суперника і підготовка до ігри з урахуванням їх; вірної оцінки своїх можливостей; подолання негативних емоцій, твердої впевненості у виконанні поставлених задач у майбутній грі [3].

Психологічна підготовка волейболістів до конкретного змагання або окремої гри здійснюється на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з задачами, які виникають перед спортсменами у конкретному змаганні. До цих задач відносять:

1. Усвідомлення гравцями особливостей майбутньої гри.
2. Усвідомлення конкретних умов (часу, місця, освітленість, температура і ін.).
3. Вивчення сильних і слабких сторін суперника і підготовка до зустрічі, а також оцінка власних можливостей.
4. Тверда упевненість у своїх силах і можливостях у виконанні поставлених задач.
5. Переборювання негативних емоцій, які викликані наступною грою [10].

Для того щоб забезпечити стан психічної підготовленості у спортсменів до моменту початку змагання, необхідно включати в процес передзмагальної підготовки визначену систему психолого-педагогічного впливу [15].

Їх розділяють на чотири основні види:

- бойова готовність;

- лихоманка;
- апатія;
- самозаспокоєння [9].

Реалізація передзмагальної психологічної підготовки здійснюється поруч з такими задачами, для рішення яких використовуються визначені психолого-педагогічні впливи:

- у першу задачу входить збір достатньо широкої і достовірної інформації про умови і підготовленості суперника;
- у другу задачу входить збір і уточнення інформації про тренуваність і можливостях спортсмена;
- третя задача передбачає вірне визначення і формування змагальної цілі;
- четверта задача співвідноситься із загальною мотивацією, тобто глибока і стійка зацікавленість спортсмена у досягненні визначеної цілі;
- п'ята задача виражається у ймовірному програмуванні і моделюванні змагальної діяльності;
- у шосту задачу входить навчання спортсменів прийомам саморегуляції неблагополучного передстартового стану шляхом розминки [13; 15].

Для переборювання негативного емоціонального стану і регулювання їх, необхідно використовувати спеціальні прийоми:

1. Волейболіст зовнішньо не повинен виражати ні сильні переживання, ні невпевненість, мімікою, рухами старатися виразити стан впевненості.

2. У розминці слід застосовувати спеціальні рухові вправи, різні за швидкістю, темпом, амплітудою, м'язовим напруженням (у залежності від особливостей емоційного стану), які можуть знизити надлишкове збудження або зняти стан пригнічення.

3. Регулювати дихання за допомогою спеціальних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю, частотою, ритмом, тривалості.

4. Застосовувати спеціальний масаж, який дає заспокійливу або

збудливу дію.

5. Вплинути на різні аналізатори, у першу чергу на зір і слух.

6. Нарешті, підбадьорити, заспокоїти, порадувати словами. Велику роль грає самонаказ, самопідбадьорювання, самоспонування: «Я виграю», «Я повинен», «Я досягну» і ін.

7. Розсудливо змінювати напрямок і зміст думок і уявлення. Щоб перебороти перед ігрове хвилювання, спортсмени часто згадують про успішно проведені ігри, про своїх друзів, приємно проведений час.

8. Змінювати спрямованість і зосередженість уваги. Зосередження уваги на негативних переживаннях посилює їх, відволікання – послаблює.

9. Застосовувати методи аутогенного тренування.

Психологічна підготовка здійснюється протягом всієї багаторічної підготовки та тренувальних заняттях – тренувальних зборах, змаганнях [20].

## **1.2 Якості психіки і напрямки вдосконалення психологічної підготовки**

Відомо, що психологічна підготовка волейболістів є важливою умовою успішної діяльності у грі. Деякі автори виділяють, що головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, його високі вольові якості, тому, з перших занять, формуванню психіки юних спортсменів надається першочергове значення [27; 46].

Психіка спортсмена удосконалюється тільки за умов активної взаємодії з навколишнім світом, у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього визначені вимоги і водночас формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Слід відзначити, що психологічна підготовка повинна проводитись з урахуванням індивідуальних особливостей кожного волейболіста.

Ефективність її досягається за допомогою різних методів і засобів. Основними є такі:

1. Засоби ідеологічної дії. Це преса, радіо, телебачення, мистецтво, лекції, бесіди, диспути на політичні й етичні теми.
2. Знання в галузі психології, правил змагань, техніки і тактики волейболу, методика спортивного тренування.
3. Особистий приклад тренера, переконання, заохочення, покарання.
4. Спонування до діяльності, доручення, загальна робота.
5. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими.
6. Прищеплення навиків саморегуляції і самокерування, самотренування й ідеомоторного тренування.

Психологічна підготовка – активізація психомоторних, пізнавальних, естетичних здатностей та розвиток моральних почуттів особистості, її готовності до вчинку. Вона пов'язана з психомоторною творчістю, підтримкою та відновленням психічної готовності до змагань та досягненням високих результатів [19].

У ситуації невизначеності і морального вибору зростає роль духовних якостей спортсмена. Рівень культури впливає на спортивні результати, бо у спорті вищих досягнень перемагають, як правило, яскраві особистості, які володіють не тільки видатними фізичними якостями, але і розвинутою психікою, інтелектом, що дозволяє їм задумано і творчо засвоювати методику тренування, планувати свої виступи, психологічно налаштуватись на змагання [8].

Підготовка волейболістів повинна здійснюватися у процесі багаторічних тренувань і змагань на всіх рівнях спортивної підготовленості. У спортивній психології комплекс засобів, методів та заходів, які сприяють формуванню загальних та спеціально-спортивних психічних якостей особистості спортсмена, прийнято називати психологічними основами

виховання і тренування або засобами загальної психічної підготовки. Система, яка спрямована на досягнення психічної готовності до змагань та виховання спеціальних психічних якостей, необхідних для успішного виступу в змаганнях, через засоби психологічних впливів, називається системою психологічної підготовки до змагань [28].

Психологічна підготовка – рівноцінний компонент усього тренувального процесу [9].

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан спортсмена. Для цього, у всіх періодах тренування, потрібно удосконалювати його психологічні процеси [10].

Процес психологічного підготування спортсмена – один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, осмислення її соціальної значущості для майбутньої діяльності.

Психологічне підготування здійснюється через:

- вдосконалення вмінь «володіти собою» - бути самим собою у напружених ситуаціях;
- розвиток психомоторної майстерності - «самоздійснення»;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій, вчинків та поведінки – тілесну майстерність;
- визначення психологічного стану і напрямку розвитку до вершин людських можливостей - саморегуляцію;
- зміцнення стану прилюдної самотності – збереження своєї самодостатності;
- використання психомоторних випробувань, які сприяють самоконтролю та коригуванню «самоздійснення» [19].

У свою чергу, психологічна підготовленість – загальна якість особистості, що завжди порівнюється з особливостями діяльності та потребує

високоєфективного діяння. Психологічна готовність тісно пов'язана з якісними характеристиками інтелекту, волі, емоційної сфери і є продуктом цілеспрямованого процесу який здійснюється через навчання, освоєння технології спортивного тренування, збагачення особистості спортсмена досвідом багатьох поколінь [58].

Ігрова діяльність волейболістів потребує високорозвиненого периферичного зору, правильне і своєчасне виконання визначеного прийому гри тісно пов'язане з вмінням точно оцінювати відстань між волейболістами, що рухаються, їх положенням. Однією з важливих психологічних особливостей рухових дій волейболістів є вміння застосувати в навчально-тренувальному процесі чіткі і диференційовані просторові, часові і м'язові сприйняття [18].

Психологічна підготовленість сприяє прискоренню розвитку найважливіших для спортивної діяльності психічних якостей. За думкою В.В. Медведєва, найважливішою якістю волейболістів є добре розвинуте сприйняття, у тому числі зорове сприйняття, а також відчуття рухів. Велике значення має високий рівень розвитку уваги, тактичного мислення, пам'яті, уявлення, здатності керувати своїми емоціями.

Волейболісту необхідно вміти:

1. швидко і чітко орієнтуватися й оцінювати дії партнерів і суперників у складній ігровій обстановці;
2. самостійно застосовувати ефективні тактичні дії;
3. розгадувати тактичні задуми суперника і передбачати результати спільних дій.

Саме в тактичних діях волейболістів реалізується їх творче мислення, пам'ять, уявлення [7].

Психологічна підготовка, як і інші види підготовки, підлягає контролю, як тренера, так і самих спортсменів (ведення щоденника і т.п.).

Психологічна підготовленість тісно зв'язана з інтелектуальними

проявами спортсмена, це дозволяє їм усвідомлювати своє місце в спорті, соціальну значимість спортивних досягнень, творчо підходити до вирішення тренувальних завдань (уміння зосереджувати увагу на ефективному вирішенні завдань у процесі тренування) і змагань, ефективному сприйнятті знань; логічним, послідовним і нестандартним мисленням, особливо в складних ситуаціях; здатністю до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень, сприйняття і реалізації її у відповідних діях [47].

Важливим аспектом психологічної підготовленості спортсменів є їхня здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями і під час них. Підвищене емоційне збудження в передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не переходить оптимальних для даного спортсмена меж [49].

Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеної увазі, високого ступеня регуляції рухів. Як тільки рівень емоційного порушення перевищує ці границі, настає перезбудження, що приводить до непевності, тривожності, зниження уваги, дискоординації рухової і вегетативних функцій і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності [52].

### **1.3 Вдосконалення реагування спеціалізованих умінь**

Волейбол, як спортивна гра відрізняється значною емоційністю й інтелектуальною насиченістю. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються правилами гри, характером ігрових дій, об'єктивними особливостями змагального уміння боротьби [32].

У процесі тренування волейболісту доводиться опановувати великим арсеналом технічних прийомів. Складність ігрових дій полягає ще й у тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати в різних сполученнях і умовах, що вимагають від гравця виняткової точності і диференціювання рухів,

швидкого переключення з одних форм рухів на інші, зовсім інакші за ритмом, швидкістю і характером.

Раптовість і точність дій у волейболі викликають необхідність розвивати в гравців швидкість реакції, швидкість рухів, зв'язаних із високою швидкістю польоту м'яча [34].

Під впливом тренування в гравців виробляється динамічний стереотип, у результаті чого, до мінімуму зводяться такі складові частини латентного періоду реакції, як моменти різниці, дізнавання й особливо вибору дії. Але у волейболі не можна довірятися тільки швидкості реакції. Удосконалюючи цю якість, необхідно виробляти вміння передбачати можливі ігрові моменти, що зв'язані з необхідністю прогнозування ситуацій. Майже всі дії волейболістів ґрунтуються на зорових сприйняттях. Уміння бачити положення і переміщення гравців на майданчику, безупинний рух м'яча, а також швидке орієнтуватися в сформованих умовах — найважливіші якості гравця. Усе це пред'являє дуже високі вимоги до об'єму поля зору, до точності окоміра [60].

Сучасний волейбол відрізняє висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщень гравців, швидка і раптова зміна ігрових ситуацій. Гравцю, у процесі ігрових дій, доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їхніх елементів. Тому великі вимоги пред'являються до вміння розподіляти і перемикає увагу, спостережливості і швидкості орієнтування.

Створення ситуацій, у яких є найкраща можливість для здійснення заздалегідь задуманих прийомів, маскуванню власних намірів і дій — усе це пред'являє високі вимоги до мислення волейболістів. Тактичне мислення гравця дуже специфічне. У процесі виконання того або іншого технічного прийому воно невіддільне від самої дії і характеризується не тільки умінням віднаходити правильний тактичний хід, але і реалізувати його [33].

Швидкий темп гри, її тривалість, напруженість боротьби, готовність до виконання відповідних дій при дефіциті часу, результативний характер кожного прийому і велика відповідальність будь-якої дії, а також присутність

великого числа глядачів, що бурхливо реагують, визначають насиченість гри сильними і різноманітними емоціями, одні з яких роблять позитивний вплив, а інші негативне [3].

Емоційний стан волейболістів у процесі гри змінюється в залежності від ходу двобою і часом доходить до стадії афектів або повної апатії. Усякий бурхливий емоційний стан або самозаспокоєність зараз же негативно відбивається на якості технічних прийомів і тактичних дій гравця.

Волейбол пред'являє великі вимоги до вольових якостей спортсменів. За однакової технічної і тактичної майстерності перемагає команда, гравці якої виявляють велику волю до перемоги. У процесі навчально-тренувальної роботи і змагань перед спортсменами виникає багато об'єктивних і суб'єктивних труднощів, подолання яких вимагає розвитку різних вольових якостей.

Волейбол — колективна гра, і успішність дії досягається спільними зусиллями всіх членів команди. Завдання і дії кожного спортсмена диктуються функціями його в команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємостраховка, визначають не тільки ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди в цілому, але певною мірою характеризують і моральні якості спортсменів [18].

Загальна психологічна підготовка постає в одному ряду з фізичною, технічною і тактичною підготовкою і здійснюється в повній єдності з ними протягом усього періоду спортивного удосконалювання. Вона спрямована на вирішення завдань спортивного удосконалювання.

Основними завданнями загальної психологічної підготовки волейболіста є [60]:

- 1) Виховання моральних рис і якостей особистості спортсмена.
- 2) Розвиток процесів сприйняття, у тому числі формування й удосконалювання специфічних видів сприйняття, таких як: «відчуття м'яча»,

«відчуття сітки», «відчуття майданчика», «відчуття часу».

3) Розвиток уваги, зокрема її об'єму, інтенсивності, розподілу і переключення.

4) Розвиток тактичного мислення, пам'яті, представлення й уяви, здатності швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне вирішення і контролювати свої дії.

5) Розвиток здатності управляти своїми емоціями у процесі підготовки до змагань і самої гри.

6) Розвиток вольових якостей.

Виховання моральних рис і якостей особистості спортсмена. Дуже важливо підготувати спортсмена високої кваліфікації не тільки з погляду його фізичних, технічних і тактичних якостей, але і зробити позитивний вплив на розвиток його характеру, формування моралі, почуття колективізму, різнобічних інтересів, правильного відношення і любові до спорту й інших якостей особистості [57].

Найважливішим чинником розвитку особистості служить самовиховання, що має направлятися тренером. Особливості формування моральних рис і якостей особистості волейболістів і їхній прояв знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу — колективним характером гри. Моральний стан команди залежить від характеру як ігрових, так і особистих взаємовідносин команди. Почуття колективізму, товариські взаємовідносини і допомога, згуртованість спортсменів є необхідними умовами успішних виступів команди [14].

Розвиток процесів сприйняття. Уміння бачити якнайбільше гравців, їхнє положення і переміщення майданчиком, безупинний рух м'яча, уміння орієнтуватися в складних ігрових умовах — найважливіші якості волейболіста. Вони насамперед зв'язані з розвитком визначених особливостей зорових сприйняття [33].

Об'єм поля зору. У волейболістів повинен бути високо розвинений

периферійний зір, тобто великий об'єм поля зору. Багато дій і прийомів, наприклад блокування, доводиться робити, базуючись на периферійному зорі.

Слабкий розвиток периферійного зору значно звужує коло тактичних дій волейболіста, тому що він приймає рішення і виконує той або інший прийом, орієнтується тільки на гравців, що знаходяться перед ним. Обмежений об'єм поля зору приводить до того, що спортсмен не використовує сприятливі ситуації для розвитку атаки, приймає неправильні рішення [60].

Глибинний зір. Правильне і своєчасне виконання того або іншого технічного прийому багато в чому залежить від здатності точно оцінювати відстані між гравцями, що рухаються та м'ячем. У волейболістів, що виконують різні ігрові функції в команді, точність окоміру різна. Так, у зв'язуючих гравців точність глибинного зору значно вища, ніж у нападаючих. При цьому точність окоміру при сприйнятті м'яча, що віддаляється, (у момент передачі) у них удвічі вища, ніж у нападаючих [56].

Точність окоміру. Як і периферійний зір, знаходиться в прямій залежності від стану тренуваності. У стані спортивної форми точність окоміру у волейболістів набагато вище, ніж у стані нетренуваності. У цьому одна з причин зривів у спортсмена, що пропустив декілька занять і в якого не помітно ніяких погіршень у стані фізичних якостей і технічних прийомів.

Оскільки периферійний зір і точність окоміру грають у волейболі велику роль, різні прийоми і вправи для розвитку даних зорових сприйнятів повинні зайняти гідне місце в навчально-тренувальній роботі. Головна вимога для розвитку точності окоміра, тренування почуття дистанції — якнайбільше варіювати дистанції в тренуваннях (при передачах, подачах, нападаючих ударах та ін.). Для цього необхідно більше виконувати передач на різну відстань, із різною швидкістю і траєкторією польоту м'яча, подачі м'яча в ціль різними способами із різної відстані, нападаючі удари за сигналом тренера в різні зони майданчика, кидки тенісного м'яча з різною силою і з різної відстані

в ціль. Спортсмен повинен постійно привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції. Дуже ефективні вправи з різними пристосуваннями для фіксації визначеної траєкторії польоту м'яча, гра в теніс, футбол, баскетбол. Корисні вправи при прийомі м'яча з подачі, нападаючого удару або двосторонньої гри з закритою сіткою тощо. [33; 38].

Сприйняття рухів. За різноманітністю рухових навичок волейбол є одним із найбільш складних видів спорту. У сприйнятті рухів як цілої дії, прийому, так і окремих його частин відбиваються різні особливості і властивості, такі як характер, форма, амплітуда, напрямок, тривалість, швидкість і прискорення руху.

Виконання будь-якого технічного прийому у волейболі й інших видах спорту проходить під постійним контролем свідомості. Однією з найважливіших психологічних особливостей рухових навичок волейболістів є те, що спортсмен, виконуючи ті або інші прийоми, наприклад передачу м'яча, регулює свої рухи, і м'язові зусилля, оцінюючи відстань між гравцями. Це зв'язано з виробленням зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових і тимчасових сприйняття виконуваних рухів [38].

Велику роль у волейболі грає тонке диференціювання м'язово-рухових відчуттів. Точність сприйняття м'язових зусиль кистей, що дуже важливо при виконанні верхньої передачі, істотно змінюється в залежності від стану тренуваності. Причому, точність диференціювання у зв'язуючих гравців багато вища, ніж у нападаючих. Отже, розвиткові точності м'язово-рухової чутливості варто приділяти велику увагу, і, особливо, гравцям нападаючого плану. Рекомендується в тренування включати якнайбільше різних вправ, зв'язаних із диференціюванням м'язових зусиль, наприклад вправи в трійках, четвірках, із двома м'ячами [60].

Волейбол вимагає від спортсмена швидкої реакції, точності, своєчасності сприйняття і відповідного руху. У волейболістів час складної

реакції коливається в залежності від стану тренуваності. У стані спортивної форми різко зменшуються час реакції і точність і, що особливо важливо, самі реакції стають стабільними.

Для розвитку швидкості реакцій необхідно включати в заняття швидкісні вправи, що вимагають швидкого переключення уваги з одних дій на інші, вправи з різними несподіваними і нелогічними продовженнями.

Кидки, швидкі переміщення, стрибки, несподівані зміни напрямку руху, різкі ривки, падіння, швидкі повороти голови при орієнтуванні усе це викликає значні подразнення усіх відділів вестибулярного апарату [20].

Сповільнюється швидкість руху рук і ніг, порушується координованість і точність рухів, погіршується зорове сприйняття, інтенсивність уваги, розподіл і переключення. У результаті збільшується кількість помилок. Використання в заняттях спеціальних вправ для тренування вестибулярного апарату підвищує ефективність гри в захисті, точність другої передачі [31].

Однак, тих прийомів і вправ, що є в арсеналі волейболу, недостатньо для підвищення стійкості вестибулярного апарату волейболістів. Необхідно включати складні, в координаційному відношенні, вправи — акробатичні і гімнастичні вправи, стрибки на батуті, стрибки в глибину (1,8- 2,5м), різні обертальні рухи, усілякі прискорення, різкі зміни напрямку бігу, миттєві зупинки, вправи на рівновагу, стрибки у воду, плавання, боротьбу тощо. Дуже ефективні вправи, якщо їх включати в той або інший технічний прийом. Наприклад, виконання передачі після перекиду або обертального руху, або після різкого прискорення тощо. [20].

Спеціалізовані сприйняття. Особливості волейболу сприяють специфічному розвитку уваги, відчуттів, сприйнятів, у результаті чого у гравців з'являється високорозвинене спеціалізоване комплексне сприйняття. В основі спеціалізованих сприйнятів лежить тонке диференціювання подразнень, що надходять у різні аналізатори. Основну роль у цьому грають

м'язово-рухові, зорові, вестибулярні і слухові відчуття. У волейболі є наступні спеціалізовані сприйняття: «відчуття м'яча», «відчуття сітки», «відчуття майданчика», «відчуття часу» [33].

Розвиток уваги. Успішність технічних і тактичних дій волейболістів у значній мірі визначається рівнем розвитку таких властивостей уваги, як об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл і переключення.

Волейболісту доводиться одночасно сприймати велику кількість об'єктів або їхніх елементів, що і визначає об'єм його уваги. Висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщення гравців, швидка і раптова зміна ігрових ситуацій — усе це пред'являє високі вимоги не тільки до об'єму, інтенсивності й усталеності уваги, але і вимагає від спортсмена миттєвого перемикавання уваги і широкого її розподілу. Під час гри доводиться постійно змінювати об'єкти, на які спрямована увага. Так, гравець, зробивши передачу для нападаючого удару, перемикається на страховку. Тільки за одну секунду увага волейболіста може перемикатися по черзі на три – шість об'єктів [9].

Усі якості уваги значно змінюються в залежності від стану тренуваності. Перерва в заняттях значно знижує об'єм уваги, а це означає, що різко знижується арсенал тактичних дій.

Розвиток інтенсивності й стійкості уваги людини деякою мірою зв'язаний з розвитком її волевових якостей.

Для розподілу і перемикавання уваги в тренування волейболістів необхідно включати різні вправи з декількома м'ячами і різними переміщеннями; вправи, у яких потрібно швидке перемикавання уваги з об'єкта на об'єкт, з однієї дії на іншу [18].

Можна розвивати уміння виділяти найбільш важливі об'єкти, віддаляючи другорядні.

Розвиток тактичного мислення, пам'яті, представлення й уяви. У грі перемагає той, хто діє не за стандартом, а той, хто має уміння здійснювати тактичні задуми з урахуванням дій команди противника. Для підвищення

тактичної майстерності необхідно розвивати у волейболістів наступні здатності [38]:

- спостережливість — уміння швидко і правильно помічати по ходу двобою важливі моменти змагальної боротьби, орієнтуватися в складній ігровій обстановці;
- кмітливість — уміння швидко і правильно оцінювати сформовані ситуації, враховувати їхні наслідки;
- ініціативність — уміння швидко і самостійно застосовувати ефективні тактичні прийоми;
- передбачення — уміння розгадувати тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій.

Розвиток здатності керувати своїми емоціями. Велика рухова активність гравців, швидка зміна ігрової обстановки, чергування удач і невдач, фізична напруга, крім того, присутність глядачів, які активно виражають своє відношення до того, що відбувається на майданчику, — усе це робить волейбол надзвичайно емоційним видом спорту. У процесі гри яскраво виявляються позитивні і негативні емоції, інтенсивність переживання. Мінливість успіху під час гри визначає різку їхню зміну [15].

Інтенсивність емоційних станів залежить від значимості і відповідальності гри. Протягом зустрічі вона змінюється. Найбільш інтенсивні емоції виявляються у відповідальні моменти гри, особливо у кінцівках партій.

Характер і утримування емоційних станів дуже впливають на активність волейболістів як у процесі навчально-тренувальних заняттях, так і на змаганнях.

У психології спорту розроблені спеціальні прийоми, що можуть застосовуватися для [37]:

- зняття або зниження фізичного стомлення і відновлення спортивної працездатності;

- зняття або зниження нервового стомлення і перевтоми, зв'язаної з емоційною перенапругою під час тренувальних занять і змагань;
- зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганням і під час гри і заспокоєння при зайвому нервовому порушенні;
- боротьби з безсонням.

Навчання волейболістів прийомам саморегуляції емоційних станів вимагає, зазвичай, не менше двох-трьох місяців систематичних занять. Ефективність їх застосування можлива лише в тому випадку, якщо спортсмен цілком опанував прийоми й у тренуваннях, і в змаганнях.

### **1.3.1. Характерні особливості ідеомоторного тренування**

Одним з найважливіших розділів психологічної підготовки є вдосконалення кінестетичних і зорових сприйнятів параметрів рухових дій і зовнішнього середовища, що супроводжують тренувальний і змагальний процеси. Спортсмени високої кваліфікації володіють винятковими здібностями точної оцінки кінематичних і динамічних характеристик рухів, їх ритмічної структури. Ці здібності багато в чому визначають не тільки ефективність участі в змаганнях, але і найкращим чином впливають на тривалість і якість техніко-тактичного і функціонального вдосконалення [20; 53].

Вдосконаленню спеціалізованих сприйнятів сприяє ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом уявного відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату [47; 53].

Практична реалізація ідеомоторного тренування вимагає дотримання методичних прийомів, які постійно повинні знаходитися у полі зору тренера і спортсмена. По-перше, уявне відтворення рухів повинне проводитися в точній відповідності з характеристиками техніки дій. По-друге, необхідно концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів дій. При цьому

спортсмени невисокої кваліфікації при створенні образів рухів в процесі ідеомоторного тренування повинні частіше звертати увагу на загальні параметри — основні положення і траєкторії, темп рухів та ін. Із зростанням кваліфікації і збільшенням точності зорово-слухових і м'язово-рухових сприйняття ідеомоторне тренування в більшій мірі повинне спрямувати на вдосконалення сприйняття тонших компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації діяльності різних м'язових груп тощо [1; 38].

Важливою складовою психологічної підготовки, роль якої із зростанням спортивної майстерності зростає, є психічна регуляція міжм'язової координації, що виражається у формуванні режиму роботи як м'язів, що забезпечують виконання основних рухів, так і їх антагоністів. Уміння синхронізувати напругу працюючих м'язів, максимально розслабляти м'язи-антагоністи — важливий показник спортивної майстерності, що забезпечує ефективне виконання робочих рухів і підвищує економічність роботи. Не всі спортсмени високого класу належним чином володіють умінням оптимально координувати активність м'язів. Прагнення показати найвищий результат часто приводить до надмірної напруги м'язів особливо шиї, м'язів-антагоністів, що знижує швидкісно-силові прояви, витривалість, спортивні результати [5,13].

Здатність спортсмена сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих м'язових груп, при максимальному розслабленні інших, вимагає постійного цілеспрямованого ідеомоторного тренування. Для вирішення цієї задачі найефективніше навчання спортсмена можливе при повнішому довільному розслабленню м'язів, а потім вдосконалення здібностей до концентрації напруги м'язових груп, що забезпечують ефективне виконання руху [3].

### **1.3.2 Вольова підготовка**

Уся діяльність на майданчику вимагає від волейболіста великої напруги — волі. Вольові якості його виявляються в діях, спрямованих на

подолання труднощів і перешкод, обумовлених специфікою виду спорту.

Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно пов'язується з вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей, інтегральною підготовкою спортсмена [47].

Увага, висока рухова активність, гострота змагальна боротьба, різка зміна успіхів і невдач потребують від волейболістів великого напруження волі. Вольові якості спортсмена проявляються в його діях, що спрямовані на подолання труднощів і перешкод, специфічних для даного спорту [9].

Виховання вольових якостей — одна із найважливіших задач підготовки кваліфікованого спортсмена. Для того щоб розвинути ті або інші вольові якості, необхідно виходити із конкретних труднощів, з якими стикається спортсмен у процесі своєї спортивної діяльності. Існують два види труднощів: а) об'єктивні — обумовлені особливостями гри у волейболі; б) суб'єктивні — труднощі обумовлені особливостями особистості спортсмена [15].

Вольова підготовка спортсмена — це складний і тривалий процес. Необхідною умовою розвитку вольових якостей є систематичне виконання у процесі навчально-тренувальних занять вправ, які потребують вольових зусиль. Основні вольові якості, якими повинен володіти волейболіст, — прагнення і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість.

Цілеспрямованість і наполегливість — якості, що виражаються в чіткій свідомості цілей і завдань, що постають перед волейболістами, активному і неухильному прагненні до підвищення спортивної майстерності, у працьовитості [42].

Витримка і самовладання — якості, що виражаються в подоланні негативних, несприятливих емоційних станів (надмірна збудливість, розгубленість, пригніченість тощо), які надають стомлення. Вони

виховуються в процесі подолання стомлення і болючих відчуттів, виконання будь-якого завдання точно і до кінця, розвитку здатності не розгубитися у важких і несподіваних обставинах, управляти своїми діями, проявляючи при цьому розсудливість і стримуючи негативні емоції [30; 42].

Ініціативність і дисциплінованість — ці якості виражаються в здатності спортсмена вносити в гру елемент творчості, необдуманно не піддаватися впливу інших людей і їхніх дій. Гравець, що володіє ініціативністю — гарний організатор, він веде за собою команду. Дисциплінованість виражається в умінні гравця підкоряти свої дії завданням колективу, плану всієї команди [48].

Свідома дисципліна припускає добровільне підпорядкування на основі свідомої необхідності та обов'язку. Ця якість виховується протягом усього процесу навчання і тренування. Виконання спортсменом встановлених вимог повинно бути свідомим і систематичним. Дуже важливо, щоб вимоги ці були доцільними й обґрунтованими. У вихованні дисциплінованості особливу роль грають колектив і тренер. Тренер повинен бути зразком дисциплінованості й організованості [54].

Головним фактором у формуванні волі є свідомий вибір більш важкого і складного, але ефективного шляху до вирішення задач підготовки і участь у змаганнях. Підпорядкування всіх своїх дій, кожного свого кроку мети найкращої підготовки, вміння раціонально використовувати кожную хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі за типом «залишеного фінішу», шанс «для характеру», демонстрація суперникам готовності переносити труднощі, різні пари з партнерами, тренером — все це дозволяє формувати вольову готовність спортсмена, створює ореол «легкої перемоги», дозволяє періодично виграти змагання за змаганням [17; 61].

#### **1.4 Мотивація до спортивного зайняття у волейболі**

Одна з найважливіших проблем психологічної підготовки — це

збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення впродовж тривалого часу. Спортивне тренування вимагає досить високого рівня мотивації, що спонукає спортсмена переступити бар'єр комфорту і почати переживати усі відчуття, які виникають при крайніх ступенях стомлення і напруги. Це виражається в зміні таких складових мотивації, як задоволеність діяльністю, впевненість у правильності методики тренування, активність у діяльності, надія на успіх. [1; 8].

Мотивацію розуміють, як організовуючий початок у процесі формування особистості спортсмена, здатного досягати високої спортивної майстерності [16].

Мотивація спортивної діяльності – це особистий стан особистості спортсмена, який формується в результаті співвідношенні особистих потреб і можливостей із предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату [48] .

Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена, але і впливає на характер тренувальної і змагальної діяльності.

Важливою особливістю мотивацією у волейболі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є її прямий вплив на спортивний результат.

Перш ніж залучити спортсменів займатися спортом, необхідно знати мотиви тих, хто займається:

1. Спостерігати за своїми спортсменами і вияснити, що їм подобається а що не подобається.
2. Спілкуватися з іншими людьми (викладачами, друзями, членами сім'ї), які знають спортсмена, і отримати інформацію про його мотиви.
3. Періодично пропонувати спортсменам перерахувати причини, які спонукають їх займатися.

Взагалі, мотиви згодом змінюються, тому слід вживати різні заходи,

для збереження і навіть підвищення мотивації волейболістів до напруженої підготовки і досягнення найвищих результатів.

Перш за все тренер повинен прагнути забезпечити таку організацію і зміст тренувального процесу, які б постійно ставили перед спортсменом задачі відчутного вдосконалення. Так на першому етапі багаторічної підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання і вдосконалення основних рухових навиків і умінь, вивчення основ волейболу. Надалі потрібно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи над вдосконаленням все більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно зростаючих труднощів, засвоєння все більш високих навантажень. У той самий час слід стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, якому піддається спортсмен у тренувальній і змагальній діяльності, знаходився відповідно до його фізіологічних і психологічних можливостей, наявних функціональних резервів [1; 27].

Мотивація спортсмена тісно взаємопов'язана з усім комплексом складових сучасної системи підготовки спортсмена – її організацією і матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю відносно техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості спортсмена, системою профілактики травм і захворювань і їх ефективним лікуванням. Недоліки в будь-якому з вказаних і багатьох інших компонентах системи підготовки неминуче негативно позначаються на рівні мотивації спортсмена [42].

Мотивація спортсменів багато в чому залежить від відношення засобів масової інформації, глядачів, отримання матеріальних винагород. Результатом зовнішньої орієнтації нерідко є ослаблення уваги до якості підготовки пошуку резервів підвищення спортивної майстерності і ефективності підготовки, пошуку зовнішніх причин невдач і, як наслідок, зниження мотивації до активних напружених занять [22].

Таким чином, орієнтація на внутрішні цілі пов'язана з концентрацією

активності, переважно на процесі вдосконалення, а не на кінцевому результаті. Орієнтація на зовнішні цілі, навпаки, націлена на результат, при цьому процес підготовки розцінюється лише як засіб досягнення результату і його суспільної оцінки [55].

Спорт вищих досягнень належить до тих видів діяльності, в яких в принципі неможливо уникнути часто повторюваних ситуацій з високою психічною напруженістю. Далеко не завжди ці ситуації вирішуються успішно. Інколи спортсмена чекає серія невдач, тоді у нього виникають мотиви побоювання за успіх, сумніви в успіху. При частому повторюванні таких ситуацій формується мотивація уникнення невдач, яка проявляється у невпевненості, захистом характеру поведінки, зниженні честолюбства і активність у засвоєнні атакуючих засобів. Спортсмени, які зберегли мотивацію досягнення успіху – активніші, володіють меншою тривожністю, більшою впевненістю у своїх силах, прагненням до змагання і готовністю до мобілізації всіх сил для перемоги. Шанс тренера і партнерів по команді вплинути на тип мотивації, як правило, приводять до погіршення результатів [44; 39].

Формування у спортсменів цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення, активного творчого відношення тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує відчуття відповідальності, полегшує перенесення високих навантажень і больових відчуттів, сприяє міні порогів чутливості відповідальних аналізаторів, ефективної мобілізації її ресурсів організму [35; 17].

### **1.5 Психологічна підготовка до змагань**

Психологічна підготовка волейболістів до змагання ставить цілий ряд складних задач, які вимагають багатостороннього вивчення.

Готовність до змагань не є вродженою якістю, а розвивається і удосконалюється по мірі накопичення особистого спортивного досвіду. Проте, в залежності від індивідуальних можливостей і навколишніх умов, цей

процес може бути більш або менш швидким і успішним [16].

Психологічна готовність до стабільного виступу у змаганнях формується пізніше ніж фізичні і технічні припущення високих досягнень.

Під час загальної психологічної підготовки до змагань, при комплектуванні гуртків, тренер повинен враховувати особливості характеру волейболістів. З них створюється єдиний ансамбль, згуртована бойова команда [58].

Психологічна підготовка до змагань, що починається з моменту прийняття рішення брати участь у цьому і до вступу включно, складається з трьох періодів:

- 1) інформаційного забезпечення організації і умов змагань;
- 2) спеціальної підготовки;
- 3) від початку змагань до їх завершення та підведення підсумків.

Зміст цих періодів – система взаємозалежних ланок, що реалізується для забезпечення успіху дії. у загальному виді його можна подати так:

- збирання необхідної, достовірної та достатньої інформації про умови майбутніх змагань і особливості майбутніх суперників;
- поповнення й уточнення потрібної інформації про тренуваність, можливості учасників або команди та прогнозування співвідношення сил у змаганнях;
- формулювання цілей та усвідомлення труднощів завдань, що мають досягатися у змаганнях;
- програмування і моделювання умов, що супроводжують змагання;
- актуалізація цілей та мотивів виступу в змаганнях;
- спеціальне психологічне підготування засобами й методами, які дають змогу досягати готовності боротися за високий результат;
- використання прийомів, які сприяють подоланню несприятливих станів, що ускладнюються з наближенням змагань, а також активізують саморегуляцію психічних станів, сприяють збереженню свіжості й готовності

оптимально діяти в змаганнях [41].

У різні періоди тренувального процесу ці заходи тісно пов'язані й виступають домінуючими, бо визначають характер тренування. Вони узгоджуються в різні періоди з комплексним підготування спортсмена: із технічним підготуванням, коли зважуються завдання підвищення технічної майстерності (тактичної, тілесної тощо) та їх засоби.

На змаганнях спортсмен, ніби збоку, може побачити свої власні достоїнства і недоліки. Змагання у психологічному аспекті дозволяє виробити у спортсменів дві необхідні якості: адаптацію психіки для нормального функціонування у незвичайних умовах і стабілізацію (підвищену стійкість) якостей особистості, які необхідні для досягнення успіхів у спорті. У спортсменів виробляються навички лабільної поведінки, він набуває здатності швидко реагувати на всі ситуації напруженої змагальної обстановки [46; 58].

Змагання – кульмінаційний момент, коли підводиться підсумок усієї підготовчої роботи тренера та його учнів. У цей короткий термін людина має сконцентрувати усі свої сили й можливості, щоб діяти з максимальною продуктивністю.

Підставою для організації безпосереднього підготування до дії у змаганнях є закономірності структури психічної регуляції рухів і дій. Цей процес складається з трьох основних періодів:

- 1) підготовка до дії, коли уточнюються завдання дії та узгоджується її вирішення із заздалегідь сформованими у тренуванні програми;
- 2) дія в реальних координатах простору і передбаченого часу, в якому реалізується програма-намір;
- 3) звіряння, оцінювання і прийняття рішень під час дії – контроль та врахування відхилень рухів від програми для вироблення потрібних корекцій задля успіху дії після її завершення.

Структура процесу психічної регуляції рухів і дій є універсальною. Вона властива діям як у стандартних, так і у безупинно змінних ситуаціях. А в

одних випадках рішення про початок дії приймає сам спортсмен, в інших – його визначає ситуація, що потребує конкретної дії, у третіх – він підкоряється команді судді-стартера і змушений погодити свою готовність з часом, що визначається правилами змагання щодо прийняття стартової пози і початку руху [57; 58].

У період підготовки дії зароджуються процеси налаштування нервової системи: змінюється збудливість моторного апарату, відбувається функціональна мобілізація рухових одиниць м'язів, яка забезпечує наступну розгорнуту психомоторну активність.

У цей період здійснюється:

- 1) уточнення образу дії;
- 2) пошук завдання психомоторної дії, адекватної приводній логіці живих рухів;
- 3) усвідомлення формули дії, яка символізує вирішення завдань рухами і стає моделлю, що породжує гармонійні рухи.

Зосередження уваги у цей період здійснюється витісненням зі свідомості усього того, що не стосується психічної регуляції майбутнього руху і дії, відволікання уваги від усіх зовнішніх впливів, тобто створенням стану «прилюдної самотності». Концентрація уваги характеризує і стійкість спортсмена до перешкод, його «нечутливість» до факторів, що виводять думки, почуття та образи з робочого стану [19; 61].

Неузгодженість образного і символічного мислення зумовлює інтерференції, що виникають під час дії. Вони дезорганізують рухи й дії, коли їх програми регуляції неадекватні: свідоме дискурсивно-логічне мислення нав'язує рухам одну програму їх регуляції; зовнішні сили, що втручаються у природну механіку дії – другу; чуттєво-інтуїтивна природна програма регуляції – третю.

Найчастіше ці інтерференції спостерігаються у спортсменів, які змушені відповідно до правил змагань починати свої рухи за командою. За

узгодженості думки й руху активність образного і символічного мислення знижується, проте зростає активність м'язової системи. У ній підвищується попередня налаштованість до початку першого руху. Попередня налаштованість м'язової системи створює сприятливі передумови руху, що почався, має заздалегідь заготовлену і підвищену збудливість, провідність для імпульсів, які випереджають рух, сприяє зростанню швидкості руху [47; 49].

Безпосередня психологічна підготовка до дії є короткочасною мобілізацією психіки людини, передусім її моральних, інтелектуальних, вольових і тілесних можливостей. Усі вони підпорядковані підготуванню продуктивної дії [24].

### **1.6 Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання**

Психологічна підготовка волейболістів особливо виявляється під час змагань. Офіційна календарна зустріч – це фактично перевірка досягнень тренера та психологічної підготовки команди. Водночас, змагання є прекрасним засобом для виховання волі волейболістів.

Під час календарної зустрічі гравці відчують граничне напруження, повністю розкривають як свої вольові якості, так і недоліки. У напружених іграх швидко формуються цінні психологічні якості волейболіста [3; 61].

Психологічна підготовка волейболістів до наступного змагання або окремої гри здійснюється на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з задачами, які виникають перед спортсменами в конкретному змаганні. До цих задач відносять:

1. Усвідомлення гравцями особливостями наступної гри.
2. Усвідомлення конкретних умов (часу, місця, освітленості, температури і т. п.).
3. Вивчення сильних і слабких сторін суперника, щоб під час підготовки до гри урахувати особливості обстановки, а також оцінка власних можливостей.
4. Тверда впевненість у своїх силах і можливостях виконання

поставлених задач.

5. Переборювання негативних емоцій, які викликані наступною грою [3; 9].

Поряд з привчанням до «поля бою» потрібно підготувати спортсменів до можливих відхилень від звичайних умов, неочікуваних ситуацій і непередбачуваних перешкод, які можуть виникнути на початку найважливішого змагання. Тому потрібно навчити спортсменів відповідати позитивними емоціями, підвищеною працездатністю на деякі сильні подразники, які викликають негативні ефекти. Для цього потрібно формувати у волейболістів правильне відношення до різних змін, складнощів внутрішнього середовища. Об'єктивна оцінка ситуації і впевненість її подолання – основа спортивної майстерності. Потрібно щоб спортсмени відносилися до перешкод змагальних умов з оптимізмом, а ще важливіше, щоб вони не перебільшували значення цих труднощів [28; 31].

Наближення відповідальних змагань особливо позначається на психологічному стані волейболіста. Він обмірковує свої майбутні дії, аналізує можливості, налаштовується на боротьбу. Збудження, яке виникає, може бути корисним і шкідливим. В одному випадку його сила нормальна (оптимальна), внаслідок чого значно підвищується працездатність. І, навпаки, надмірне збудження може стати причиною втрати сну, апетиту, загальної квалості [3].

Від надмірного нервового напруження гравці можуть позбавитись за допомогою самопереконання. Рекомендується згадувати попередні успішні зустрічі, думати про свої ігрові переваги, переконувати себе в необхідності показати свої уміння під час гри.

Зменшити нервове напруження і краще підготувати ся до наступної гри допоможуть тренування з невеликим навантаженням вранці в день змагань. Під час розминки перед грою слід підбадьорювати один одного добрими словами.

Слова «важко в навчанні, легко в бою» добре підходять і у вихованні

психологічної підготовки. Потрібно проводити тренування в умовах «чужих стін», проводячи заняття і товариські змагання під озвучування магнітофонного запису шуму і криків глядачів на трибунах, при дуже гучному звучанні музики, при слабкому або блимаючому освітленні, при переміщенні дуже складному маршруту. Корисно іноді проводити тренування у надзвичайно складних умовах. Це дає підготовку специфічних змагальних особливостей характеру, холонокровність і психічну стійкість. Значне підвищення складності тренування, що потребує від спортсмена граничної мобілізації всіх сил і можливостей, є могутнім засобом для подальшого покращення їх підготовленості [28].

Два ключових моменти у формуванні міцної у психологічному плані команди – це якісний (і в той же час максимально вимогливий) тренувальний процес і високий рівень взаємної довіри, як між тренером і його підопічними, так і між самими гравцями. Якщо в команді максимально довіряють один одному, рівень її психологічної готовності, як правило, дуже високий, а це може відіграти ключовий момент у тих моментах, коли вирішується доля поєдинку. В окремих ігрових епізодах гравець може зіграти не найкраще, тренер може порадити щось не кращим чином, але, коли існує взаємна довіра, то впевненість у власних силах висока і при рахунку 13:13 у п'ятій партії [36].

## **Висновки до розділу I**

1. Аналіз вітчизняної і закордонної літератури з проблем розвитку психічних якостей у спорті дозволяє зробити висновок, що розвиток психічних якостей визначається вченими і тренерами як необхідний елемент підготовки спортсменів, що обумовлює змагальну результативність. При вивченні доступної літератури з'ясувалась відсутність науково обгрунтованої методики для розвитку психічних якостей, немає чітких рекомендацій у відношенні віку спортсменів, оптимального для розвитку психічних якостей. Представлені в літературі засоби психологічної підготовки можна привести у визначену систему з урахуванням послідовності їх використання і загальних принципів виховання психічних якостей.

2. Мотивація спортсмена тісно взаємопов'язана зі всім комплексом складових сучасної системи підготовки спортсмена — її організацією і матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю відносно техніко-тактичної, фізичною і психологічною підготовленістю спортсмена, системою профілактики травм і захворювань і їх ефективним лікуванням тощо. Недоліки в будь-якому з указаних і багатьох інших компонентах системи підготовки неминуче негативно позначаються на рівні мотивації спортсмена. Від уміння волейболіста і тренера пов'язувати постановку цілей і мотиваційну орієнтацію з безліччю чинників зовнішнього і внутрішнього порядку, що визначають ефективність процесу підготовки і діяльності змагання, гнучко змінювати їх в кожній конкретній ситуації, значною мірою залежить ефективність процесу спортивного вдосконалення.

3. Рівень різних складових психологічної підготовленості значною мірою визначається типом уваги, який залежить від об'єму і зосередженості. Перший тип уваги відрізняється великим об'ємом і внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його відчуття, думки). Для другого типу також характерний великий об'єм уваги, але зовнішня зосередженість. Він сприятливий для спортсменів, яким необхідно ухвалювати рішення з

урахуванням великої кількості зовнішніх чинників. Третій тип відрізняється невеликим об'ємом і зовнішньою зосередженістю. Така увага дозволяє реагувати на декілька об'єктів або рухів і швидко ухвалювати рішення, що дуже важливе у волейболі. Четвертий тип відрізняється невеликим об'ємом і внутрішньою зосередженістю. Кожний з типів уваги виявляється в різних змагальних ситуаціях. Уміння спортсмена перемикатися з одного типу уваги на іншій, контролювати об'єм і спрямованість уваги є важливою складовою частиною психологічної підготовленості і характеризується як пластичність уваги.

4. Доведено, що психологічна підготовленість волейболістів найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Тому психологічну підготовку волейболістів умовно поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до гри та психологічну підготовку до конкретного змагання. На кожному з цих етапів виконуються свої завдання. На першому формуються такі якості, як дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність, упевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо. На другому – психологічна підготовка волейболістів до наступних змагань або гри відбувається на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з розв'язанням завдань, які виникають перед гравцями в даному конкретному змаганні.

## **РОЗДІЛ II**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження психологічної підготовленості;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

#### **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося в 3 етапи на базі факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, в період з вересня 2024 по травень 2025 року, в якому приймали участь дві групи: ПСМ (експериментальна група) та група студентів II курсу (контрольна група). У процесі тренування та проведення дослідження брали участь також і тренери по волейболу, які працюють зі студентами.

Контрольна група займалася за традиційною програмною методикою і виконувала вправи у процесі заняття. Експериментальна група займалася відповідно до запропонованої методики і виконувала спеціалізовані вправи на розвиток сенсорної системи, уваги, емоційних якостей як перед початком, так і по закінченню тренувань.

На I етапі дослідження – теоретичному – вивчалась науково-методична і спеціальна література за напрямком дослідження, узагальнювався досвід, роботи тренерів з волейболу, різні психологічні аспекти щодо навчання і розвитку психологічних якостей.

На II етапі – експериментальному – був проведений педагогічний експеримент, у якому вивчався вплив впроваджених комплексних вправ. Для

проведення дослідження було сформовано дві групи: експериментальну і контрольну. До контрольної увійшло 15 хлопців віком 17-18 років, до експериментальної – 15 хлопців, віком 19-22 роки (II–III розряду).

На III етапі – заключному етапі дослідження – узагальнювались результати досліджень, формувались певні висновки, здійснювалась оформлення роботи.

**Метод математичної статистики.** Для обробки експериментальних даних і обговорення результатів дослідження нами було використано метод середніх величин, які виражались у процентному співвідношенні.

Середня арифметична величина за формулою:

$$M = \frac{\Sigma V}{n}, \quad \text{де}$$

$V$  – кількість індивідуальних результатів;

$\Sigma$  – сума індивідуальних результатів;

$n$  – кількість досліджуваних.

Визначили також середнє квадратичне відхилення за формулою:

$$\delta = \frac{V_{max} - V_{min}}{k}, \quad \text{де}$$

$V_{max}$  – максимальний результат;

$V_{min}$  – мінімальний результат;

$k$  – коефіцієнт.

Похибку середнього арифметичного знаходимо за формулою:

$$\pm m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \quad \text{де}$$

$\pm m$  – похибка середнього квадратичного;

$\delta$  – середнє квадратичне відхилення;

$n$  – кількість варіантів.

Визначення критерію вірогідності:

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

## РОЗДІЛ III

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПИТАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

#### 3.1 Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Вивчення літератури проводилося для визначення стану досліджуваної проблеми з наступних питань:

- визначення змісту психологічної підготовки волейболістів;
- дізнатись про основні якості психіки і напрямки вдосконалення психологічної підготовки;
- ознайомитись з шляхами формування мотивації до зайнять волейболом;
- визначити основні ознаки вольової підготовки волейболістів;
- дізнатись про характерні особливості ідеомоторного тренування;
- ознайомитись з реагуванням спеціалізованих умінь;
- дізнатись про особливості психологічної підготовки до змагань і конкретних змагань.

Аналіз літературних джерел дозволивши сформувати програму експериментальної частини дослідження. У процесі виконання у дипломній роботі було проаналізовано 59 джерел.

#### 3.2 Педагогічне спостереження психологічної підготовленості

*Тестування «Розподіл і перемикання уваги».* Для дослідження розподілу і перемикання уваги успішно застосовувалася методика «відшукування чисел з перемиканням уваги по червоно-чорних таблицях» [29]. Дослідження проводиться за допомогою спеціальних бланків (Додаток Б), на яких 25 червоних і 24 чорних числа. За відсутності бланків можливе застосування таблиць, намальованих на ватмані.

Випробовувані повинні відшукувати поперемінно червоні числа в зростаючому порядку (від 1 до 25), чорні в спадаючому порядку (від 24 до 1)

протягом 5 хвилин, записуючи результат стовпцями.

Завдання спочатку випробується за початковим бланком протягом 3—4 хвилин, при цьому даються необхідні роз'яснення, а потім двічі повторюється по 5 хв, як два контрольні завдання (за різними бланками). Для оцінки використовується кращий результат з двох контрольних завдань. Наближена оцінка може бути виставлена і за допомогою спеціальної таблиці, де дається оцінка в балах за кількість правильних відповідей (к-ть правильних відповідей: 4-12 це 1-3 бала – низький рівень; 18-31 це 4-5 б. – середній; 32-43 це 6-7 б. – помірний; 44-48 це 9-8 б. – високий) в якій узагальнені матеріали обстеження спортсменів.

*Тестування «Зорової пам'яті».* Суть завдання в пред'явленні на 30 с плаката (на листі ватману), на якому в 16 клітках 7 простих фігур (Додаток В). Потрібно запам'ятати, які фігури намальовані, у яких клітинках вони знаходяться. Потім протягом 45 хв на бланках, де заздалегідь підготовлені грати з 16 клітками, відтворити, що запам'ятали. Завдання виконуються двічі за аналогічними плакатами (або висвіченням за допомогою діaproектора). Перед другим пред'явленням проводиться інструктаж.

Оцінка в умовних балах виводиться за наслідками виконання двох завдань.

Інструкція: «Зараз вам будуть по 30 хв показувати плакати з малюнками. Постарайтеся запам'ятати, які це фігури і як вони взаємно розташовані. Потім буде подана команда «Малюйте!», і ви на своїх бланках намалюйте, що запам'ятали. На зарисовку дається 45 с. Які питання? (Відповісти на питання.) Приготуватися! Показую першу таблицю. (Увімкнути секундомір.) Стоп! Покладіть олівці! (пауза 30 с.)

*Дослідження сприйняття часу.* Оцінка точності сприйняття часу може проводитися за допомогою звичайного секундоміра. Експериментатор дає відлік в 12 с, позначаючи ударом олівця початок і кінець тимчасового відрізка. Випробовуваний повинен увімкнути і зупинити секундомір,

відтворюючи вказаний інтервал часу. Доцільно давати по 10 проб з таким розрахунком, щоб вони відносно рівномірно розподілялися у вказаному діапазоні 6 — 12 с.

Визначається процентна точність (Т) оцінки інтервалів часу по формулі:

$$T = \frac{100 - C_2 \cdot 100}{C_2},$$

де  $C_2$  — сума різниці від часу що пред'являється (сума помилок випробовуваного в секундах),  $C_1$  — сума відрізків часу, що пред'являються експериментатором. Приклад: експериментатор пред'явив: 8, 11, би, 10, 7, 12, 6, 9, 9, 11 з;  $C_1 = 89$  с. Випробовуваний відтворив ці інтервали часу з помилками: +1, +1,0, 2, -1, +2, +1, 0 +1, +1;  $C_2 = 10$  с.

$$T = \frac{100 - 10 \cdot 100}{89} = 88,8 \%,$$

*Дослідження наполегливості* експериментатор проводить у парі з досліджуваним. Досліджуваного важливо зручно посадити за добре освітлений стіл. У процесі дослідження досліджуваному послідовно пред'являють бланки з наборами слів (Додаток А) і просять скласти зі слів речення. Ступінь складності утворення речень з першого і другого набору слів практично однаковий, а з третього набору скласти речення практично неможливо, але досліджуваний про це не повинен знати.

Інструкція досліджуваному: "Використовуючи всі слова набору, надруковані на бланку, складіть осмислене речення. Час Вашої роботи фіксується".

Задача експериментатора – фіксувати час виконання кожного завдання зі складання речень з набору слів і відзначати емоційні реакції випробовуваного.

У ході обробки результатів спочатку перевіряють правильність виконання випробуваним завдань, а потім зіставляють час, витрачений

досліджуваним на складання кожного речення, і вираховують показник наполегливості.

Зразок правильно складених речень з набору слів:

Міри, прийняті польською владою з метою нормалізації обстановки в Польщі, викликали приступ злості в правих колах.

В умовах загострення міжнародної обстановки, викликаних політикою імперіалізму, насамперед американського, великого значення набуває єдність дій соціалістичних країн.

Немає рішення.

Якщо перші два речення складені правильно, то вираховують показник наполегливості "Рн".

Показником наполегливості служить відношення часу, витраченого на рішення третього завдання, до середнього часу, витраченого на рішення перших двох завдань:

$$P_n = \frac{T_3}{(T_1 + T_2):2}, \text{ де}$$

$T_1$  – час, витрачений на складання першого речення;

$T_2$  – час, витрачений на складання другого речення;

$T_3$  – час, витрачений на спроби скласти третє речення.

Рівень наполегливості визначають за величиною показника "Рн" за допомогою шкали.

Величина Рн – рівень наполегливості:

- від 0 до 1,9 – низький рівень наполегливості;
- від 2,0 до 2,9 – середній рівень наполегливості;
- від 3,0 і більш – високий рівень наполегливості.

У ході аналізу результатів потрібно враховувати тривалість часу, витраченого досліджуваним на рішення задач. В цілому, чим більший час, тим наполегливіша людина. Під наполегливістю звичайно розуміють якість особистості, що пов'язана з умінням і бажанням домагатися поставленої мети, переборюючи зовнішні і внутрішні (психологічні) перешкоди. Наполегливість

пов'язана з особливостями розвитку довільності психічних процесів.

Спостереження є одним з головних методів збору фактичного матеріалу для здійснення наукового узагальнення і аналізу педагогічних явищ. Основна перевага цього методу полягала у тому, що реєстрація педагогічних явищ відбувалась під час їх протікання без втручання спостерігача в хід досліджуваного процесу. Ми спостерігали за діями волейболістів-юнаків як на тренувальних заняттях, так і до, а також в період змагань. Ми оцінювали дії спортсменів, а також вплив на результати спеціалізованих вправ тактичної і технічної підготовленості спортсменів. Нами оцінювались, за результатами спостережень і дії тренерів.

Результати досліджень показали, що після впровадження в заняття або проведення після них, волейболісти стали більш уважними під час гри, почали краще взаємодіяти один з одним, покращились результати в тактичній підготовці. Крім того, виступ у міських змаганнях приніс команді 2-ге місце. Перед змаганнями ми також проводили ігри на розслаблення і концентрацію уваги. Тому, перед цими змаганнями наші волейболісти експериментальної групи вже не хвилювались, як то було перед попередніми змаганнями, у яких вони брали участь. Використовувалися такі різновиди даного методу, як включене спостереження, відкрите і закрите.

### **3.4 Педагогічний експеримент**

Визначено, що педагогічний експеримент – один з найбільш надійних методів перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності розроблених на цій основі практичних рекомендацій. Тому проведений нами педагогічний експеримент відноситься до типу перетворюючих педагогічних експериментів, метою якого була перевірка методики підвищення ефективності психологічної підготовки волейболістів.

Суть експерименту полягає у наступному. Нами було організовано дві групи – контрольну та експериментальну. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, а в експериментальній групі, у якості засобів

психологічної підготовки, ми використовували додаткові спеціалізовані вправи.

Нами використовувались спеціалізовані вправи на розвиток сприйняття часу, зорового сприйняття, розподіл уваги, вироблення наполегливості.

Зміст кожної спеціалізованої вправи поєднувався з колективною формою її проведення, як дієвим засобом об'єднання спортивної команди. Вправи були побудовані так, що після успішного виконання була потрібна координація роботи всього спортивного колективу.

У психологічному експерименті групових занять ключовими питаннями була мотивація членів експериментальної групи, взаємостосунки з рядовими учасниками і специфіка «психологічного мікроклімату».

Заняття у психотехнічній групі були найбільш обдумані і плідні в тих випадках, коли учасники внутрішньо були готові до них. Готовність може виявлятися в симптомах незадоволеності, відчутті безглуздя занять волейболом, прагненні повернути загублену колись захопленість. Крім цього це можуть бути також відчуття замкнутого в собі надлишку сили або потреба в пошуках шляхів для її вивільнення чи бажання за будь-яку ціну переламати звичку, що гальмує спортивне зростання. Ми знаходили адекватний спосіб включення спортсменів в заняття. В одному випадку це була об'єктивна інформація, в іншому – помітний рекламний трюк, в третьому – розмова про щось глибоко особисте.

У процесі занять ми переходили від активного керівництва (через поступову передачу ініціативи в руки учасників) до входження «на рівних» у спортивно діючий творчий колектив. У плані міжособовому від нас вимагалась доброзичливе ставлення, пошана і щира цікавість до думок і знахідок учнів; у методичному плані нам було необхідно тонко враховувати ступінь емоційного контакту, розкнутості і взаємної довіри в групі спортсменів, перехід від жорстко регламентованих вправ до все більш невизначених,

даючих достатній простір для прояву індивідуальних стилів і особових особливостей. Ми виконували функції організатора і знання психотехнічних прийомів.

Ми намагалися створити невимушену, доброзичливу атмосферу в групі. Безпосередньо від ступеня психологічного комфорту в спортивній групі і розслабленості учасників, залежала їх активність, глибина емоційної включеності в те, що відбувалося в них і готовність поділитися своїм досвідом. На певних етапах групового розвитку в учасників виникало особливе святкове відчуття і навіть деяка одержимість духом гри і винахідництва. Ознакою робочого настрою групи можна рахувати висунення учасниками реальних, життєво значущих проблем.

Заняття з додатковими спеціалізованими вправами ми проводили як в заключній частині тренування, так і після нього в роздягальні чи в тренерській кімнаті. Кожну спеціалізовану вправу ми проводили протягом декількох занять, доводячи отримані результати гри до максимально можливих з волейболістами даного віку. Заняття з додатковими вправами ми проводили в спокійній і в неспокійній обстановці, в інших спортивних залах.

## РОЗДІЛ IV

### ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

#### **4.1. Теоретичні аспекти та особливості реалізації психологічної підготовки у спортивному тренуванні**

Аналіз літератури показав, що сьогодні проблеми психологічної підготовки у волейболістів актуальні як ніколи раніше. Це пов'язано з великими навантаженнями під час тренувань і змагань. Над ними б'ються і тренери, і методисти, і психологи. Але деякі проблеми ще не вирішені, а пошуки їх не припиняються.

Аналіз літератури показав, що психологічна підготовка – рівноцінний компонент усього тренувального процесу. Однак педагогічні спостереження показали, що на практиці це не поодинокі випадки, коли тренери вважають, що головне у вихованні волейболіста – техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Визначено, що психологічна підготовка волейболістів проходитиме успішніше, якщо тренер зуміє завоювати любов і повагу своїх вихованців. Аналіз літератури показав, що для психологічної підготовки в процесі тренувальних занять застосовуються спеціальні вправи, що потребують від студентів певних зусиль. Однак, у кожній з вправ, волейболіст стикається з різними труднощами, а переборювання їх сприяє загартуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Відомо, що велике значення для навчального процесу має виховання у студентів дисциплінованості й ініціативності. Педагогічні спостереження показали, що виховання у спортсменів цих якостей сприяє навчанню підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Визнано, що спортсмену, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети разом з товаришами по команді значно легше переборювати

труднощі на тренуваннях і під час змагань. Відомо, що дисциплінованість гравця досягається усією організацією навчання і тренування, а це виконання правил внутрішнього розпорядку (не допускати запізень, пропусків тренувань без поважних причин, обов'язково виконувати усі командні вказівки тощо). Ми спостерігали, якщо в колективі не дотримуються правил внутрішнього розпорядку, то поступово волейболісти-юнаки перестають зважати не тільки на ці правила, а й на інші вказівки тренера. З погіршенням дисципліни в команді значно знижуються її спортивні можливості в цілому і психологічна підготовленість кожного волейболіста зокрема.

Визначено, що ефективним засобом виховання цієї якості є двосторонні ігри зі спеціальними завданнями в умовах, які вимагають від гравців максимального вияву ініціативи.

Відомо, що гра у волейбол дуже емоційна. Однак, педагогічне спостереження показало, що тренувальні вправи бувають одноманітними. Зате вони є прекрасним засобом для виховання у студентів наполегливості, завзятості й працелюбності, тому необхідно привчати їх систематично виконувати вправи, що, у свою чергу, сприятиме вихованню в них цінних психологічних якостей.

На емоційно-вольову сферу вихованців впливає поведінка тренера. Його врівноваженість, впевненість перед змаганнями сприяють психологічній підготовці команди.

Реакція тривожного чекання властива всім волейболістам. Спостереження за спортсменами показало, що у такому стані, як правило, такі гравці невпевнено починають змагання, їм не вдаються тактичні й технічні прийоми, успішно засвоєні на тренуваннях. Збуджені волейболісти відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються.

Визначено, що передстартові хвилювання виснажують нервову систему гравців, призводять до невдалих виступів.

Особливе значення в змаганні мають такі якості, як витримка,

сміливість, рішучість у ігрових діях, воля до перемоги, до подолання психологічних перешкод — невпевненості, страху, пригніченості, які пов'язані з окремими невдачами.

Деякі тренери переконаннями і роз'ясненням створюють у волейболістів настрій, який допомагає зберегти їхню боєздатність від початку й до кінця змагання. Крім цього ми спостерігали, що позитивно впливають на товаришів по команді волейболісти, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Визначено, що дії команди значною мірою залежать від вмілого керівництва тренера, але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

У гостро комбінаційній грі, коли на волейболістів припадає велике фізичне навантаження, треба правильно використовувати резерви колективу. Запасних гравців необхідно перевіряти в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для їх успішного виступу.

Аналіз показав, що з іншого боку досвідчених запасних треба випускати на майданчик якомога частіше, але не треба зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, зумовлена окремими помилками, не тільки не дає користі, а морально пригнічує відповідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Визначено, що заміну доцільно проводити у таких випадках: гравець стомлений або надто збуджений; гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками; необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, захисті, чи на подачі; потрібно збити темп і наступальний порив суперника, необхідно дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; нарізла потреба ввести в гру нові сили — замінити всю стартову шістку або окремі лінії.

Важливою частиною регулювання психічної напруженості є вироблення раціональної стратегії відношення спортсмена до помилок і

невдалих виступів, що відображається на активну їх позицію. Тому на заняттях ми пропонували:

- помилки і невдалі виступи розглядати як прикрі виключення, а успішні виступи — як нормальний, природний стан;
- максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяючи невдачам понизити відчуття впевненості у власних силах;
- після невдалого виступу відразу виробити аналіз ситуації, що склалася, виявити причини помилок, сформувати образ успішного виступу і в думках відтворити його;
- помилки і невдачі розглядати як чинник подальшого вдосконалення;
- несприятливий психологічний вплив помилок і невдач пригнічувати спогадами про успішні виступи, вдало виконані дії і т. п.

У психологічній підготовці спортсменів у тренувальних умовах ми застосовували наступні дії стресового характеру: збиваючі чинники, чинники утруднення діяльності аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу дій, обмеження або спотворення інформації, виконання дій на фоні стомлення.

До збиваючих чинників ми віднесли: рішення рухових задач на фоні раптових різних світлових і звукових ефектів, невідповідних за ритмом рухам, що виконуються, відвернутих питань та ін.

#### **4.2. Експериментальна перевірка ефективності спеціалізованих вправ психологічної підготовки**

З метою перевірки впливу занять зі спеціалізованими вправами на психологічну підготовленість волейболістів, на початку навчально-тренувального року та через 6 місяців занять психотехнічними іграми в навчально-тренувальному процесі ми провели тестування, яке відображало наполегливість, а також тести на перевірку розподілу уваги, зорової пам'яті та сприйняття часу, які відобразили психологічну

підготовленість волейболістів.

Психологічне спостереження використовувалось для отримання візуальної інформації про роль впливу та хід занять з фізичної підготовки в напружених екстремальних умовах на поведінку і емоційний стан людини. За результатами педагогічного спостереження ми вносили відповідні зміни в процес тренування, застосовували індивідуальний підхід до слабших спортсменів. Було виявлено, що тренування в напружених умовах допомагає більш ефективно закріплювати і реалізовувати отримані на попередніх тренуваннях прийоми.

Емоційний стан волейболістів в ході тренувального процесу був не стабільний. За допомогою різних методів стимулювання, індивідуально особистісного підходу доводилося мотивувати і примушувати спортсменів до повної самовіддачі на тренуваннях. Після занять спостерігалася підвищення настрою, самовдоволення у спортсменів.

За допомогою тестування на першому та третьому етапах дослідження були досліджені зміни психологічних характеристик особистості. Для цього завдання ми використовували тест на рівень наполегливості. Повторне дослідження психічних характеристик особистості проводилося під час третього етапу написання магістерської роботи. Провівши перший етап дослідження в напрямку з'ясування особливостей психофізіологічного стану, ми отримали такі дані (табл. 4.1; рис.4.1)

*Таблиця 4.1.*

**Результати розвитку рівня наполегливості контрольної та експериментальної груп (у %)**

| Рівні              | Низький |                   | Середній |    | Високий |     |
|--------------------|---------|-------------------|----------|----|---------|-----|
| Групи              | ЕГ      | КГ                | ЕГ       | КГ | ЕГ      | КГ  |
| До експерименту    | 53,3    | 65                | 46,7     | 35 | 0       | 0   |
| Після експерименту | 6,7     | 53,3 <sup>с</sup> | 33,3     | 40 | 60      | 6,7 |

При порівнянні показників контрольної та експериментальної груп за даними табл. 3.1 контрольної та експериментальної групи виявилось:

- показники низького рівня в експериментальній групі знизилось після дослідження на 46,6%, а в контрольній - 11,7% ;
- середнє значення наполегливості також знизилось в ЕК групі на 13,4%, проте в контрольній рівень середнього збільшився на 5%;
- відбулися позитивні зміни на високому рівні: в експериментальній групі рівень наполегливості зріс на 60,0%, а в контрольній на 6,7%.

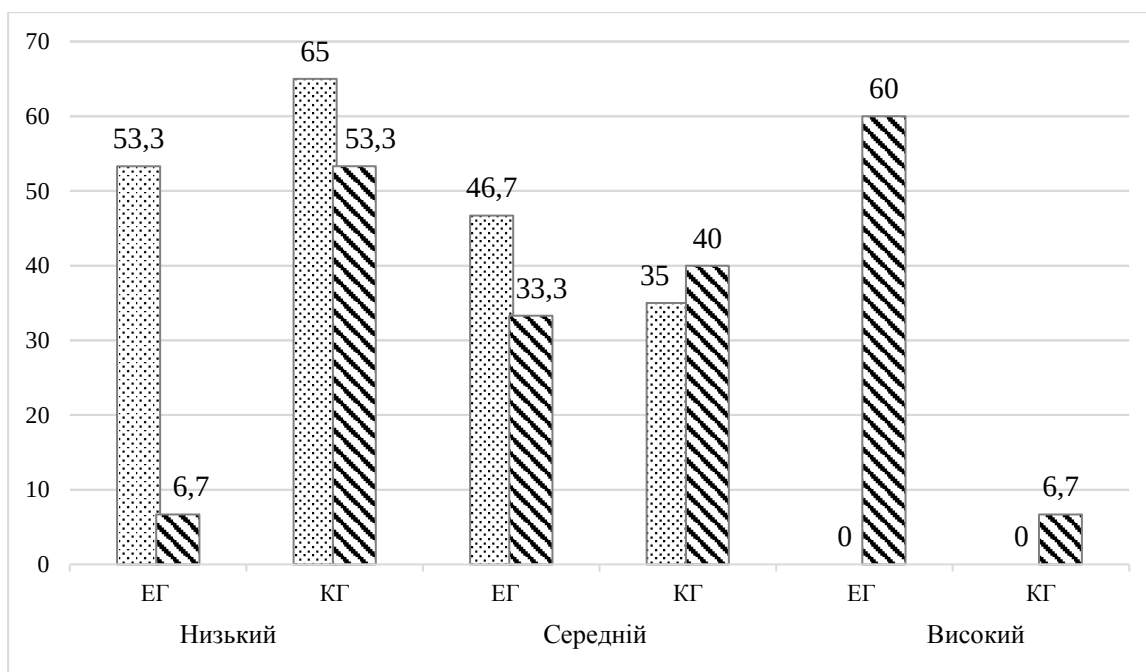


Рис. 4.1. Динаміка розвитку рівня наполегливості контрольної та експериментальної груп (у %)

■ — до експерименту; ■ — після експерименту

Отже, отримані значення свідчать про те, що значення рівня наполегливості підвищилось у експериментальній групі, що чітко спостерігається в табл. 3.1.

Ми спостерігали, що волейболісти витримували значні навантаження і при цьому не скаржились на втому та небажання продовжувати тренування.

Результати дослідження показали, що під час змагання підвищився

рівень наполегливості, волейболісти могли керувати своїм настроєм, були цілеспрямовані на гру та на перемогу, вони були сконцентровані, уважні, зосереджені на майбутній грі, а також не боялись зустрічі з суперниками, навіть якщо ті були і більш досвідченими за них.

Щодо контрольної групи такий показник можна пояснити тим, що кожен з досліджуваних має свою спеціалізацію, де здібності, зусилля, наполегливість показують у своєму виді спорту.

При дослідженні змін показників психологічних якостей ми порівнювали показники, які вимірювали на першому етапі дослідження, того часу коли ми тільки почали вводити методику психологічної підготовки до змагань. На початку третього етапу дослідження, ми досліджували ті фізичні показники, які вимірювали на першому етапі.

*Таблиця 4.2*

**Результати сприйняття часу контрольної та експериментальної груп  
(у %)**

| Рівні              | Низький |      | Середній |      | Помірний |      | Високий |    |
|--------------------|---------|------|----------|------|----------|------|---------|----|
| Групи              | ЕГ      | КГ   | ЕГ       | КГ   | ЕГ       | КГ   | ЕГ      | КГ |
| До експерименту    | 13,3    | 20,0 | 60,0     | 46,7 | 26,7     | 33,3 | 0       | 0  |
| Після експерименту | 0       | 13,3 | 20,0     | 53,4 | 46,7     | 33,3 | 33,3    | 0  |

При порівнянні показників у табл. 4.2 «Сприйняття часу» у представників контрольної групи на початку дослідження низький рівень становив - 20,0%, а в експериментальній 13,3%; середній рівень у КГ – 46,7%, а в ЕГ – 60,0%; помірний рівень у КГ – 33,3%, а в ЕГ – 26,7%; у контрольній групі за даними показниками високим рівнем ніхто не оволодів. В експериментальній групі наприкінці дослідження відбулися певні позитивні зміни: експериментальна група підвищила свої показники у помірному рівні на – 20,0% , і досягла навіть високого рівня – 33,3%. Контрольна група

залишилася майже без суттєвих змін.

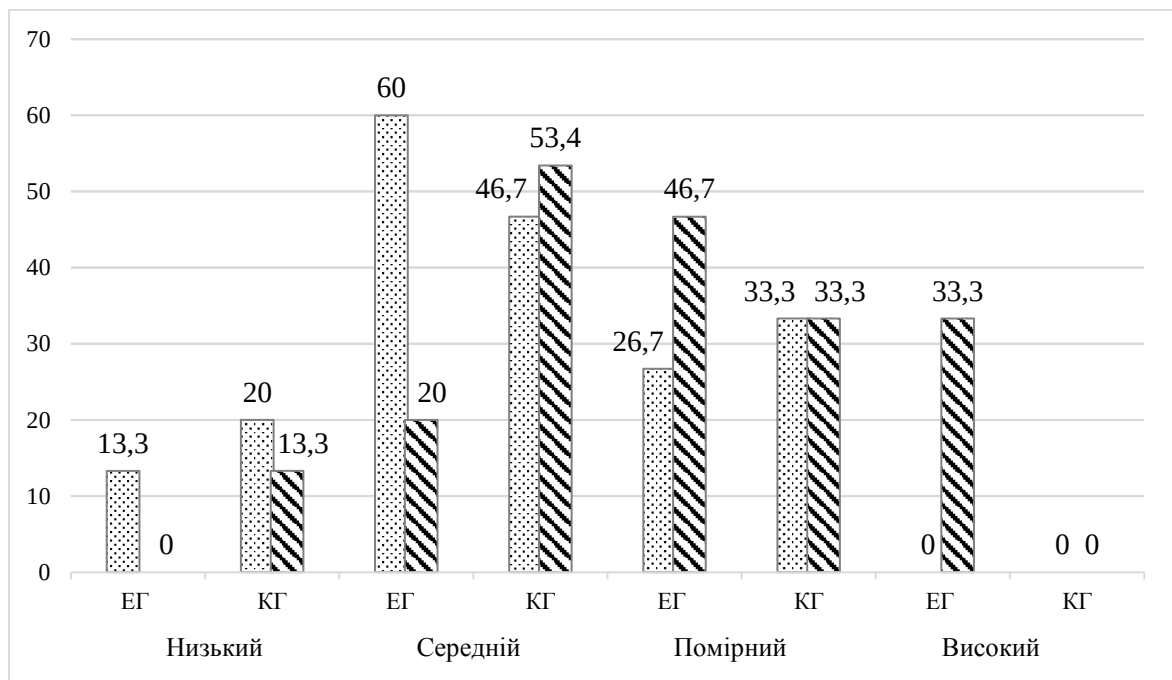


Рис. 3.2. Результати сприйняття часу контрольної та експериментальної груп (у %)

■ — до експерименту; ■ — після експерименту

Підрахунок результатів зорової пам'яті складав наступні результати (табл. 3.3; рис. 3.3): до експерименту у контрольній групі низький рівень становив – 26,7%, в експериментальній – 20,0%; середні показник в контрольній – 60,0%, а в експериментальній – 66,7%, помірним рівнем в контрольній та експериментальній групах володіли -13,3%.

Таблиця 4.3

**Результати зорової пам'яті контрольної та експериментальної груп (у %)**

| Рівні              | Низький |      | Середній |      | Помірний |      | Високий |    |
|--------------------|---------|------|----------|------|----------|------|---------|----|
| Групи              | ЕГ      | КГ   | ЕГ       | КГ   | ЕГ       | КГ   | ЕГ      | КГ |
| До експерименту    | 20,0    | 26,7 | 66,7     | 60,0 | 13,3     | 13,3 | 0       | 0  |
| Після експерименту | 0       | 26,7 | 6,6      | 66,7 | 66,7     | 6,6  | 26,7    | 0  |

Після проведення дослідження картина дещо змінилася, особливо в

експериментальній групі, її показники на низькому рівні зникли, зменшився середній рівень на 61,1%, проте, помірний виріс на 53,4% і навіть показники високого рівня досягли 26,7%; контрольна група майже свої показники не змінила, залишилася в більшості на низькому рівні.

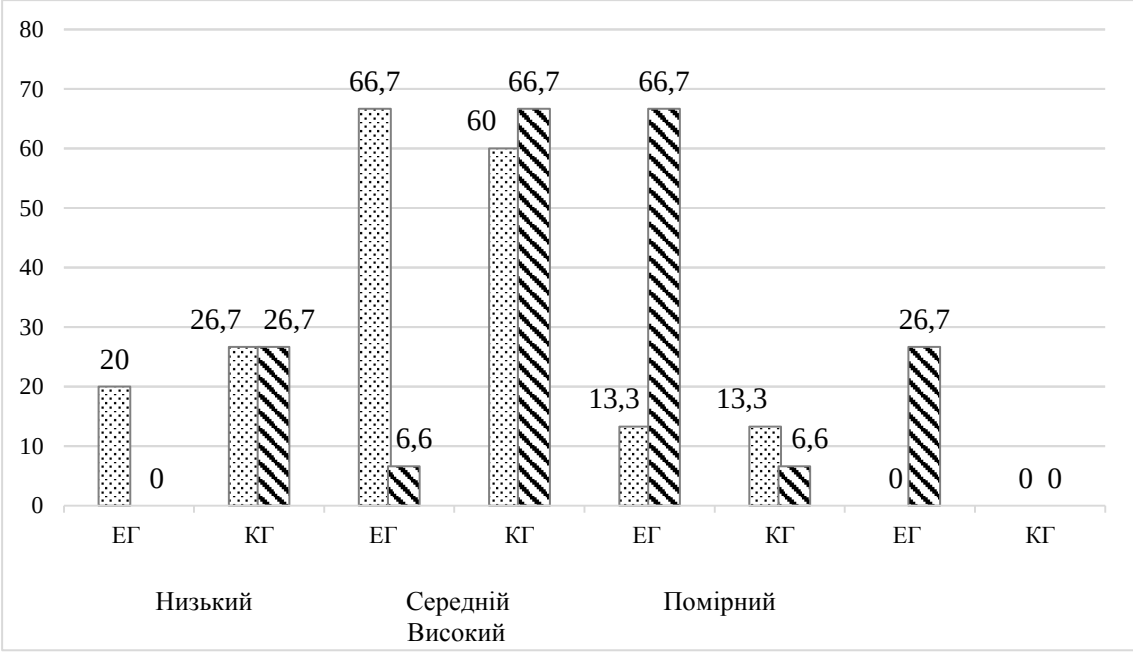


Рис. 4.3. Результати зорової пам'яті контрольної та експериментальної груп (у %)

■ — до експерименту; ■ — після експерименту

Проведення тестування волейболістів на початку навчально-тренувального року за тестом «Відшукування чисел з перемиканням уваги по червоно-чорних таблицях» дало наступні результати (табл. 4.4; рис. 4.4).

Таблиця 4.4

**Результати переключення уваги контрольної та експериментальної груп (у %)**

| Рівні              | Низький |      | Середній |      | Помірний |      | Високий |    |
|--------------------|---------|------|----------|------|----------|------|---------|----|
| Групи              | ЕГ      | КГ   | ЕГ       | КГ   | ЕГ       | КГ   | ЕГ      | КГ |
| До експерименту    | 26,6    | 60,0 | 6,7      | 13,3 | 66,7     | 26,7 | 0       | 0  |
| Після експерименту | 0       | 46,7 | 13,4     | 26,7 | 53,3     | 26,7 | 33,3    | 0  |

Проведення тестування волейболістів на початку навчально-тренувального року за тестом “Відшукування чисел” дало наступні результати: низький рівень експериментальної групи склав 26,6%, в контрольній 60,0%; середній показник в експериментальній групі становив – 6,7%, в контрольній – 13,3%; помірний дещо вище в експериментальній – на 66,7%, в контрольній – 26,7%; а на високий рівень, як показують дані таблиці 4, не було жодного з респондентів. У середньому це досить невисокий рівень концентрації уваги.

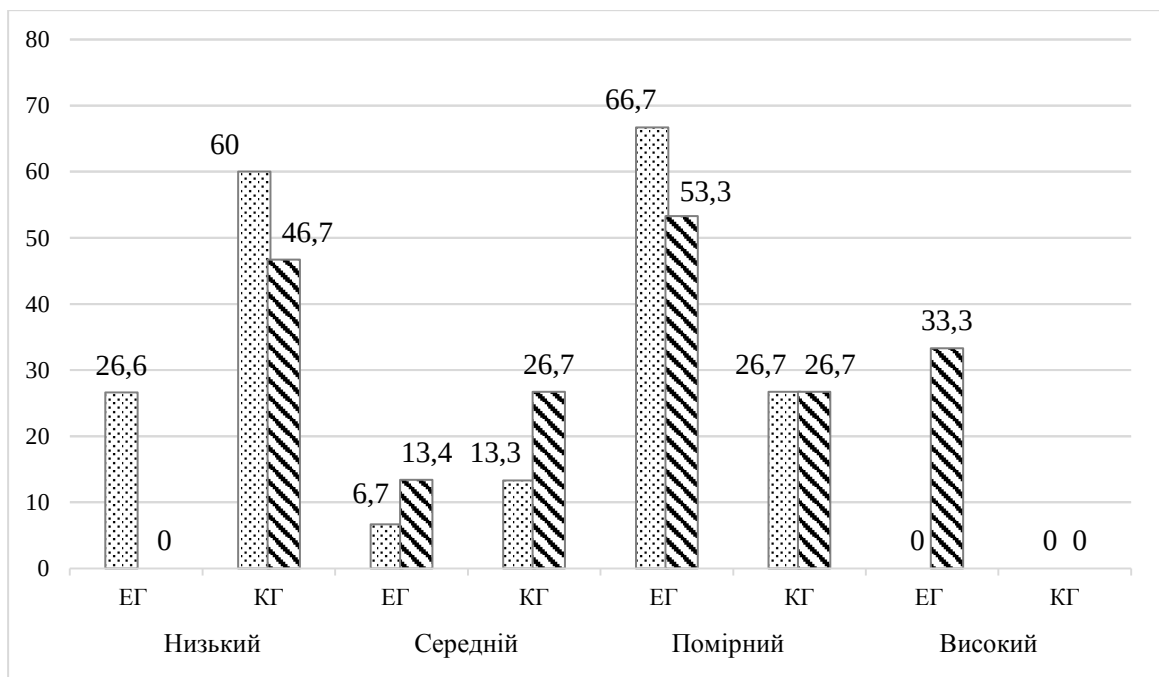


Рис. 4.4. Результати дослідження переключення уваги контрольної та експериментальної груп (у %)

▨ — до експерименту; ▩ — після експерименту

Проведення тесту “Відшукування чисел” з вихованцями експериментальної групи через 6 місяців занять зі спеціалізованими вправами та методиками дало наступні результати: експериментальна група взагалі не мала низького рівня, проте контрольна знизилася свої показники на 13,3%; на середньому рівні в експериментальній групі збільшилось на 6,7%, контрольна підвищила на 13,4%, показники помірною рівня в експериментальній групі

знову знизився на 13,4%, а контрольна залишилася без змін – 26,7%; на високий рівень піднялась експериментальна група – 33,3%, а контрольна не показала вищих результатів. Це свідчить про досить високий рівень концентрації уваги експериментальної групи, якщо враховувати і їх вікові особливості зниження уваги в даному віці.

Таким чином, проведення нами протягом 6 місяців занять з використанням спеціалізованих вправ спрямованих на розвиток переключення уваги, сприйняття часу, зорової пам'яті, наполегливості, сприяло підвищенню рівня психологічної підготовленості волейболістів. Використання спеціалізованих вправ на кожному занятті сприяло підвищенню інтересу у тих, хто займається, до занять волейболом взагалі, про це свідчить відвідування занять. Під час проведення тренувань у спортсменів виховувались почуття турботи за товариша, намагання йому допомогти в складний для того момент, це дало змогу підвищити рівень взаємодії між гравцями команди. У процесі тренувань підвищився рівень тактичної підготовленості, волейболісти стали більш уважними, у них покращились пам'ять, увага, передбачення дій суперника та їх попередження.

Під час змагань покращилась впевненість спортсменів у своїх діях, вони чітко виконували техніко-тактичні дії, добре взаємодіяли один з одним та попереджали дії суперників. Всі ці отримані результати дослідження свідчать про високий рівень психологічної підготовленості волейболістів і вказують на те, що використання психотехнічних вправ повинно увійти в навчально-тренувальний процес волейболістів, для покращення процесу підготовки взагалі і спортивних результатів зокрема.

Ми спостерігали, що волейболісти, не завжди можуть швидко сконцентрувати свою увагу на вивчення дії під час навчальної гри або змагань. Тому для покращення процесів уваги під час гри, покращення реагування та ін. складових психологічної підготовки волейболістів-юнаків ми на кожному тренувальному занятті приділяли значну увагу психологічній підготовці і

використовували спеціалізовані вправи в якості засобів психологічної підготовки.

Крім того, участь в іграх збагатила загальну психологічну культуру членів групи, дозволяли їм розвинути цінні для спортсменів якості і здібності.

Для правильного формування психіки волейболістів, підготовки його до особливо важких умов виступу на змаганнях необхідно систематично застосовувати систему психологічного впливу, яка повинна охоплювати всі сторони тренування – фізичну, технічну, тактичну і теоретичну.

Психологічна підготовка спортсмена будь-якої спортивної кваліфікації повинна проводитися повсякденно протягом річного макроциклу. Але, в залежності від індивідуальних особливостей та кваліфікації спортсмена, доцільно в різні періоди тренувань приділяти увагу вирішенню певних завдань.

## ВИСНОВКИ

1. Провівши аналіз сучасного стану дослідження проблеми психологічної підготовки волейболістів до змагань, ми виявили, що проблема психологічної готовності є недостатньо висвітлена. Практично всі наукові дослідження стосуються загальної фізичної, тактичної, технічної та теоретичної підготовки спортсменів. Науковці не мають єдиного підходу до чіткого визначення психічної готовності до змагань.

Встановлено, що рівень різних складових психологічної підготовленості значною мірою визначається типом уваги, який залежить від об'єму і зосередженості. Перший тип уваги відрізняється великим об'ємом і внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його відчуття, думки). Для другого типу також характерний великий об'єм уваги, але зовнішня зосередженість. Він сприятливий для спортсменів, яким необхідно ухвалювати рішення з урахуванням великої кількості зовнішніх чинників. Третій тип відрізняється невеликим об'ємом і зовнішньою зосередженістю. Така увага дозволяє реагувати на декілька об'єктів або рухів і швидко ухвалювати рішення, що дуже важливо у волейболі. Четвертий тип відрізняється невеликим об'ємом і внутрішньою зосередженістю. Кожний з типів уваги виявляється в різних змагальних ситуаціях. Уміння спортсмена перемикатися з одного типу уваги на іншій, контролювати об'єм і спрямованість уваги є важливою складовою частиною психологічної підготовленості і характеризується як пластичність уваги.

2. Дослідження показали, що для оптимізації психологічної підготовки волейболістів до змагальної діяльності під час тренувань: підготовку треба проводити у складних, напружених умовах, для розвитку у спортсменів відчуття впевненості у своїх можливостях та вироблення уміння протистояти непередбаченим ситуаціям та швидко на них реагувати.

Результати дослідження підтверджують, що розроблена методика підготовки значно впливає на якість психологічної підготовки до змагальної

діяльності. При цьому розвиток спеціальних навичок досягається шляхом дотримання трьох умов: 1) вмінням випереджувати збиваючі впливи супротивника; 2) наявністю стійкого психомоторного стану, 3) вмінням оперативного мислення. Важливим є розпізнавання слухних моментів, що впливають на ефективність та швидкість реагування в екстремальній ситуації. Об'єктивність сприйняття ситуації сприяє збереженню психомоторної стійкості до прояву зовнішніх впливів.

3. Результати дослідження показали, що при порівнянні показників рівня наполегливості показники низького рівня в ЕГ знизились після дослідження на 46,6%, а в контрольній – 11,7%; середнє значення наполегливості знизилось в ЕГ групі на 13,4%, а в контрольній рівень збільшився на 5,0%; високий рівень в ЕГ наполегливості зріс на 60,0%, а в КГ на 6,7%.

При порівнянні показників «Сприйняття часу» ЕГ підвищила свої показники у помірному рівні на 20%, КГ залишилася без змін.

Підрахунок результатів зорової пам'яті склав наступні результати в ЕГ зменшився середній рівень на 61,1%, помірний виріс на 53,4%, показники високого рівня досягли 26,7%.

При проведенні тесту «Відшукування чисел» ми отримали наступні результати: низький рівень в ЕГ склав 26,6%, в контрольній 60%; середній показник в ЕГ становив — 6,7%, в контрольній — 13,3%; помірний зріс в ЕГ на 66,7%, в контрольній - 26,7%.

Таким чином, використання спеціалізованих вправ спрямованих на розвиток переключення уваги, сприйняття часу, зорової пам'яті, наполегливості сприяє підвищенню рівня психологічної підготовленості волейболістів.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його психологічних якостей можливі різноманітні підходи до рішення питань оптимізації стартового стану і управління ним. Спеціалізовані вправи з

розвитком психологічної підготовки сприяли покращенню самоконтролю і саморегуляції волейболістів при підготовці до змагальної діяльності.

### **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Результати проведених досліджень дозволяють запропонувати комплекс практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічної підготовки волейболістів вікової категорії 18–22 роки. Ця вікова група характеризується активним формуванням не лише технічної та тактичної майстерності, але й становленням особистісної зрілості, волевих якостей, здатності до саморегуляції та емоційної стабільності. Саме тому психологічна складова є важливою умовою забезпечення високого рівня змагальної надійності спортсменів.

Удосконалення психологічної готовності ґрунтується на взаємозв'язку фізичних, технічних, тактичних і ментальних компонентів. Особливої актуальності набуває формування навичок ефективного управління передстартовими станами, стресостійкості, здатності зберігати концентрацію та приймати рішення в умовах ігрового напруження.

Кожна психологічна якість не функціонує ізольовано, тому її розвиток доцільно здійснювати в тісному зв'язку з навчанням ігрових дій. Зокрема, психічні функції (увага, сприйняття, мислення, пам'ять), емоційні стани (тривожність, збудження, впевненість) та особистісні риси (відповідальність, наполегливість, самоконтроль) формуються через взаємодію у тренувальному процесі та змагальній діяльності.

У складних динамічних умовах волейболу реалізація технічного задуму вимагає стійкості до зовнішнього тиску, стресу, здатності до перемикання уваги та швидкої адаптації. Саме тому розробка та впровадження на практиці методичних прийомів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, є важливим елементом сучасного тренувального процесу у волейболі.

Запропоновані нижче рекомендації базуються на емпіричних даних дослідження та апробованих методиках, що довели свою ефективність у підготовці волейболістів в умовах підвищених психоемоційних навантажень.

**1. Спеціалізовані вправи для розвитку психічних якостей волейболістів.** Для вдосконалення психічних якостей спортсменів та зменшення впливу передстартових напружень у структурі тренувального процесу застосовуються наступні вправи. Вони спрямовані на розвиток просторового сприйняття, точності, уваги, мислення, емоційної врівноваженості та здатності до переключення.

**Комплекс спеціалізованих вправ:**

1. **Атакуюча реакція з варіативною подачею.** Гравці розташовані в зонах 1, 5, 6. Пасуючий у зоні 2 після прийому м'яча називає номер зони. Відповідно до цього, гравець виконує напад:
  - зона 4 — швидка передача;
  - зона 3 — коротка передача;
  - зона 2 — звішена передача.
2. **Цільове влучання при ударі.** До сітки кріпляться лапи на висоті 20 см зверху. Гравці з бокової лінії по черзі виконують удари із зон 4 та 5 так, щоб м'яч потрапляв у визначені зони (1 або 5) на протилежному боці поля.
3. **Атака через перешкоди.** Та ж вправа, що й попередня, однак напад виконується через лапи, що створює додаткову перешкоду і ускладнює задачу.
4. **Передача через кільце.** Один гравець у зоні 3, інший — у зоні 5. М'яч передається вздовж сітки через кільце діаметром 100 см, закріплене на висоті 2–2,5 м. Після влучання відбувається ротація.

5. **Передача в обмежене вікно.** У зоні 4 закріплене горизонтальне кільце; удари виконуються через нього. Це допомагає розвивати точність та просторову орієнтацію.
6. **Комбінована атакувальна взаємодія.** Гравці зони 6 подають у зону 3, далі передача в зону 4 і виконання нападу. В процесі гравці змінюють позиції по колу, що розвиває орієнтацію, переключення та командну злагодженість.
7. **Реакція на оголошену зону.** Гравець із зони 2 виконує удар у зазначену зону (1, 5, 6), називаючи гравця. Приймаючий повинен оперативно зреагувати на м'яч.
8. **Варіативна передача.** Гравець зони 2 виконує передачу в зони 2, 3 або 4, а гравці з протилежного боку поля повинні встигнути прийняти м'яч.
9. **Передача в коридор.** Сітка поділена антенами. Гравці стоять один напроти одного в зонах 1, 5, 6. Після передачі через "коридор" спортсмен перебігає на іншу половину, продовжуючи гру по колу.
10. **Точковий напад.** На половині поля розташовані обручі в зонах. Гравці зони 6 передають м'яч гравцеві в зону 2, який виконує точковий удар у круг. Відбувається ротація.
11. **Двостороння гра.** Закріплення виконаних дій у форматі повноцінної гри з дотриманням умов, які моделюють стресові ситуації.

**2. Психологічна підготовка: цільові рекомендації.** З метою розвитку психічної стійкості доцільно застосовувати вправи:

- **«Зорова сітка».** Пошук чисел у хаотичному полі на час – сприяє концентрації та зниженню тривожності.
- **«Рух + когніція».** Поєднання рухової діяльності з ментальними завданнями (наприклад, під час бігу рахувати в зворотному порядку або розв'язувати прості логічні задачі).

Регуляція передстартових станів. Для оптимізації рівня збудження:

- **При перезбудженні:** дихальні техніки (наприклад, квадратне дихання), спокійна розминка, аутогенне тренування.
- **При апатії:** активізуюча музика, силова розминка, позитивні емоційні установки.

Саморегуляція та самоспостереження. Рекомендується:

- ведення **щоденника стану** (настрій, тривожність, впевненість);
- використання **формул самонаказу** («Я впевнений», «Я спокійний»);
- застосування **візуалізаційних технік** (відтворення майбутніх ігрових дій).

Формування командної згуртованості. Для розвитку командного духу та підтримки в колективі:

- **рефлексії після матчів**, акцент на позитивній взаємодії;
- **вправи на довіру** (парами, обмін позиціями);
- **спільне формулювання цілей команди.**

Психологічне загартування в умовах ускладнення. Доцільно моделювати ситуації, що вимагають швидкої адаптації:

- тренування в стані втоми;
- обмеження часу на прийняття рішень;
- раптові зміни правил, завдань або умов.

Системний моніторинг стану. Психоемоційний стан спортсменів повинен контролюватися:

- **міні-опитувальниками** перед іграми;
- **журналами спостережень**, які фіксують динаміку емоцій і пов'язані з цим зміни в ігровій ефективності.

Підтримка мотивації. Для підтримання високого рівня психологічної готовності:

- визначення **персональних цілей гравців**;
- **командні виклики**, які об'єднують групу навколо завдання;
- **позитивне підкріплення** від тренера (відзначення зібраності, витримки, прогресу).

Запропонований комплекс спеціалізованих вправ і психологічних методик спрямований на цілісне підвищення рівня психологічної готовності волейболістів віком 18–22 роки, з урахуванням вікових, функціональних та індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Його основним завданням є формування здатності зберігати високий рівень функціональної активності в умовах емоційної напруги, тиску суперника, непередбачуваності ігрових ситуацій та підвищених вимог до швидкості прийняття рішень.

Реалізація запропонованої програми у навчально-тренувальному процесі сприяє розвитку не лише емоційної стабільності, самоконтролю й стресостійкості, а й забезпечує ефективну інтеграцію когнітивних, мотиваційних та вольових компонентів діяльності. Завдяки включенню вправ, що поєднують технічне, тактичне і психологічне навантаження, спортсмени набувають стійких навичок саморегуляції, швидкого переключення уваги, регуляції рівня збудження та емоційного тону.

Отримані в ході дослідження результати підтверджують доцільність і ефективність інтеграції цього підходу в підготовку волейболістів юнацького та молодіжного віку, забезпечуючи перспективу довготривалого розвитку особистісних і професійних якостей спортсмена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова Н. О. Залежність ефективності спортивної діяльності студентів, які систематично займаються у секції волейболу, від психічної підготовки та реабілітації. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання. 2019. С. 215-219.
2. Антонець В. Ф. Емоційна стійкість як складова психологічної підготовки юних волейболістів до ефективної змагальної діяльності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1. С. 19–32.
3. Антонець В. Ф. Психологічні аспекти підготовки волейболістів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер.: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1. С. 8–16.
4. Базильчук О.В., Ребрина А.А., Столітенко Є.В. та ін., Спортивні ігри, Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.
5. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спроту. Навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
6. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2014. 336 с.
7. Войтенко С. Підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт 2015, 4 (22), 19-27.
8. Войтенко С. Підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. № 4 (22), 2015, С. 19-27.
9. Волощук К., Мітова О., Раковська І. Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. Спортивні ігри. Вип.1 (31), 2024. С. 4-15.
10. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ :

Олімпійська література, 2007. С. 200–229.

11. Григоренко Є. Контроль тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Спорт та сучасне суспільство: Матеріали X Міжнародної наукової інтернет-конференції 3 березня 2017 р. НУФВСУ.К.: Олімпійська література, 2017. 214 с.

12. Дельрос В., Чорненький А. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки волейболістів. Редакційна колегія. 2021. 299 с.

13. Драчук А.І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 103-115.

14. Дубенчук А. І. Волейбол. Харків : Ранок, 2019. 112 с.

15. Єжова О.А. Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально виховного закладу. Матеріали Всеукраїнської наукової практичної конференції. Суми: СумДПУ ім.. А.С. Макаренка, 2006. С. 67-70.

16. Зайцева Ю., Момот О. Психологічні критерії спортивного відбору. Педагогічні науки. № 1, 2024.С. 130-132.

17. Казаков Д. О. Програма спеціальної психологічної підготовки для жіночих волейбольних команд. Слобожанський науково-спортивний вісник, №5-2 (33), 2012. С. 117-121.

18. Коваленко С. В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2019. С. 74-77.

19. Ковальчук, Роман Олександрович. Методика тактичної підготовки гравців волейбольної команди до змагань. Частина II. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту. 2024. С. 38.

20. Коробейніков Г.В., Дуднік О.К. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. 2006. № 1. С. 65-68.

21. Кососов А. Когнітивні здібності як ресурс подолання стресових

ситуацій в спорті. Матеріали Львів, 2004. вип. 8. том. 1. С. 180-183.

22. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.

23. Кравчук К. В., Андрєєва В. В., Кравчук Т. В. Основи модельних характеристик морфо-функціональної підготовленості волейболісток. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Вісник № 3 (159). Серія : Педагогічні науки. 2019. С. 53– 56.

24. Леко Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 5. С. 6–10.

25. Леонтьєв О. В., Редькін Д. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. In The VIII International Scientific and Practical Conference. Information technologies and automation of learning in modern conditions, February 26-28, 2024, Munich, Germany. 346 p.

26. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. Вища освіта України. 2006. № 4. С. 75–79.

27. Ляхова, Т. П. Вплив психологічної підготовленості на ігрову діяльність. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва: збірник тез. І Всеукр. наук.-практ. конф.(електронне видання). Vol. 21. 2024.

28. Ляшенко В. М., Корж Є. М. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. Науковий часопис Національного пед. Універс. ім. МП Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). 2020. № 4 (124). С. 51–54.

29. Мосол Н. О., Олійник І. С. Прикладні аспекти роботи психолога в команді кваліфікованих волейболісток. Проблеми сучасної психології. №2, 2017. С. 126-131.

30. Нестеров О. С., Артеменко В. В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. №112 (4). 2013. С. 267-270.

31. Носко Р. В. Особливості управління процесом спортивного тренування у волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. № 129 (4) 2015. С. 140-142.

32. Олійник М. О., Олійник І. С.. Сучасне суспільство: глобальні трансформації. Особливості психологічної підготовки як фактору підвищення спортивних результатів в волейболі. 2024. С. 27-37.

33. Оніщук Л. М. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту. Diss. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023.

34. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 4. 2022. С. 89-94.

35. Пономаренко К. Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. № 1, 2025. С. 159-163.

36. Рогаль І. В., Васькевич В. В. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 64-67.

37. Романенко С. С., Підгірний О. В., Макаревич Г. М. Особливості організації сенсомоторної функції волейболістів з урахуванням рівня фізичної

підготовленості. Інноваційна педагогіка : науковий журнал. 2019. Т. 3. С. 47–51.

38. Рядова Л. О., Рожков В. О. Основи психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. *Olympicus*. 2025. № 1. С. 137–143.

39. Рядова, Л. О. Особливості психологічної підготовки гравців у командних видах спорту. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 416–424.

40. Савчин М. В., Василенко Л. П.. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2009. 360 с.

41. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.

42. Сініцина О., Зубрицький Б., Петрук Л., Цицаркін О. Дослідження мотиваційних чинників до занять з волейболу студентів НУВГП. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, №2. 2017, С. 100-103.

43. Сліпчук О. Ю. Тренування психологічної підготовки як спосіб підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту/ Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Збірник тез доповідей II регіональної науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету, (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.), 2022, С.28-29.

44. Теорія і методика фізичного виховання. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2023. Том 2. 368 с.

45. Теорія і методика фізичного виховання. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2019. Том 1. 391 с.

46. Хассай Д. В., Нестеров О. С., Артеменко В. В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. № 112 (4). 2013. С. 267-270.

47. Швай О. Д., Козак Є. П. Деякі аспекти фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. Вип. 6. С. 268-273.
48. Шльонська О. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 4. С. 21– 29.
49. 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.
50. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. Праць. За ред. С. С. Єрмакова. Х. 2009. № 12. С. 69 – 202.
51. Alfredson H, Pietila T, Lorentzon R. Concentric and eccentric shoulder and elbow muscle strength in female volleyball players and non-active females. Scand J Med Sci Sports 8: 265–270.
52. Andrii Kovalchuk, Oksana Shvets, Viktoriia Bohuslavska, Ivan Hlukhov, Maryan Pityn Efficiency of special training devices for forming technical skills in female student volleyball players Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 19(1), Art 90, 2019, P. 619 – 626
53. Kalytka, S., Rebryna, V., Bukhval, A., Tarasiuk, V., & Hrabovskiy, O. Мотивація підлітків до занять спортом. Physical education, sport and health culture in modern society, 2016. 1 (33)), 81-86.
54. Shchetinina S. Yu., Krivosheeva D. A. The development of jumping ability in the training process of volleyball players. Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2020. №2(180), p. 469-475.
55. Stanovic N., Milic M., Grgantov Z. Competitive state anxiety and

self-esteem in youth female volleyball players of different player roles and competitive efficacy. *Acta Kinesiologica*, 14(1), 64-69.

56. Superlak E. The structure of volleyball playing dispositions in players aged 14-15, candidates for the polish national team. *Human Movement*, 2020. №7(2), p. 118-129.

57. Waelle S., Van Bostraeten S., Lenoir M., Deconinck F. J. A., Bennett S. J. Visual cognition and experience mediate the relation between age and decision making in youth volleyball players. *Optometry and Vision Science*, 2021. № 98(7), p. 802-808.

58. Waelle S., Warlop G., Lenoir M., Bennett S. J., Deconinck F. J. A. The development of perceptual-cognitive skills in youth volleyball players. *Journal of Sports Sciences*, 2021. №39(17), p. 1911-1925.

59. Zizzi S., Deaner H., Hirschhorn D. The Relationship between Emotional Intelligence and Performance among college Baseball players. *Journal of Applied sports psychology*, 15, 262-269.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Дослідження наполегливості

| Набори слів  |                |              |
|--------------|----------------|--------------|
| Набір №1     | Набір №2       | Набір №3     |
| Викликати    | Країна         | Країна       |
| Влада        | Імперіалізм    | Оцінка       |
| Напад        | Умова          | Зростати     |
| Обстановка   | Раніше         | Представники |
| Заходи       | В              | В            |
| Злість       | Американський  | Тобто        |
| Мета         | Єдність        | Мирні        |
| В            | Загострення    | Дії          |
| Кола         | Значення       | Розглянути   |
| Польські     | Обстановка     | Повідомлення |
| Нормалізація | Весь           | Арабські     |
| В            | Дії            | З            |
| В            | Викликаний     | Налагодити   |
| Праві        | Набувати       | Експерти     |
| Прийняти     | Соціалістичний | Напруга      |
| Польща       | Великий        | Допомагати   |
|              | Політика       | Персонал     |
|              | Міжнародний    |              |

## Додаток Б

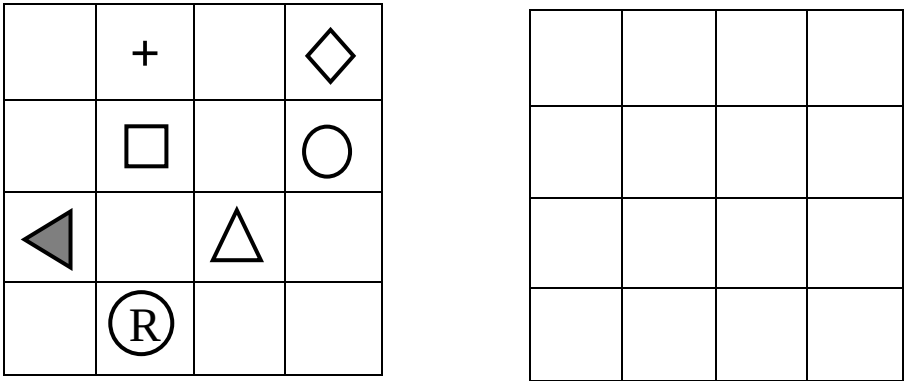
|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 9-т  | 15-п | 9-м  | 12-м | 16-е | 3-и  | 10-в |
| 24-в | 23-ф | 1-к  | 19-а | 15-л | 8-г  | 17-а |
| 18-т | 14-ф | 13-ш | 6-с  | 2-л  | 10-е | 25-р |
| 11-к | 2-г  | 24-ч | 23-ч | 5-ш  | 12-б | 21-н |
| 20-б | 17-р | 11-р | 22-д | 19-т | 3-с  | 13-ж |
| 7-х  | 16-х | 6-ж  | 22-п | 14-ц | 8-ц  | 4-з  |
| 7-з  | 1-а  | 20-н | 4-д  | 5-и  | 18-о | 21-у |

**Бланк для методики «Відшукування чисел з перемиканням уваги»**  
**(заштриховані клітинки з числами кольору червоного)**

**Ключ до тесту «Відшукування чисел з перемиканням уваги»**

| Рівні                                     | Високий |     | Помірний |     | Середній |     | Низький |     |     |
|-------------------------------------------|---------|-----|----------|-----|----------|-----|---------|-----|-----|
| Оцінка в балах                            | 9       | 8   | 7        | 6   | 5        | 4   | 3       | 2   | 1   |
| Процентна точність оцінки інтервалів часу | 99,5%   | 99% | 88,5%    | 88% | 86%      | 84% | 80%     | 75% | 70% |

Додаток В



Плакат и бланк для дослідження зорової пам’яті

Ключ до тесту «Дослідження зорової пам’яті»

| Рівні                                  | Високий |    | Помірний |      | Середній |     | Низький |   |   |
|----------------------------------------|---------|----|----------|------|----------|-----|---------|---|---|
| Оцінка в балах                         | 9       | 8  | 7        | 6    | 5        | 4   | 3       | 2 | 1 |
| Кількість правильно намальованих фігур | 13      | 12 | 11       | 9-10 | 7-3      | 5-6 | 4       | 3 | 2 |