

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В
ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-дн-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

С.А. Лазаренко

Керівник: д.пед.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватъєв
«_____» _____ 2021 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

_____ Лазаренко Сергій Анатолійович _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Психологічна підготовка юних спортсменів в ігрових видах спорту у змагальний період.
- 2 Керівник роботи: Клопов Р.В., д.пед.н., професор
затверджені наказом ЗНУ від «25» червня 2021 року № 942-с
- 3 Строк подання студентом роботи 10 січня 2022 року
- 4 Вихідні дані до роботи: вивчити особливості психологічної підготовки волейболісток віком 14-16 років у змагальному періоді річного циклу підготовки.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної теми дослідження. 2. Визначити основні компоненти психологічної підготовки у волейболі. 3. Вивчити особливості динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу. 4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки волейболісток віком 14-16 років у змагальному періоді річного циклу.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 6 таблиць, 1 рисунок.

7. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Клопов Р.В., д.пед.н., професор	Клопов Р.В.	
Розділ 2	Клопов Р.В., д.пед.н., професор	Клопов Р.В.	
Розділ 3	Клопов Р.В., д.пед.н., професор	Клопов Р.В.	
Висновки	Клопов Р.В., д.пед.н., професор	Клопов Р.В.	

7 Дата видачі завдання вересень 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2020	<i>виконано</i>
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2020	<i>виконано</i>
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2020	<i>виконано</i>
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2020-вересень 2021	<i>виконано</i>
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2021	<i>виконано</i>
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2021	<i>виконано</i>
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2021	<i>виконано</i>
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2021	<i>виконано</i>

Студент

_____ (підпис)

С.А. Лазаренко

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту)

_____ (підпис)

Р.В. Клопов

(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер

А.В. Симонік

(ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів	9
1.2 Засоби психологічної підготовки з елементами змагальної діяльності як метод тренування юних волейболістів	14
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1 Завдання дослідження.....	20
2.2 Методи дослідження.....	20
2.3 Організація дослідження.....	26
3 Результати дослідження.....	28
3.1 Характеристика основних компонентів психологічної підготовки у волейболі.....	28
3.2 Особливості динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу.....	34
Висновки.....	44
Перелік посилань.....	46

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 51 сторінки, 6 таблиць, 1 рисунок, 56 джерел.

Об'єкт дослідження – процес психологічної підготовки юних спортсменів у волейболі у змагальний період.

Предмет дослідження – рівень психофізіологічного статусу волейболісток 14-16 років.

Мета роботи – вивчити особливості психологічної підготовки волейболісток віком 14-16 років у змагальному періоді річного циклу підготовки.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел та мережі «Інтернет»; педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю волейболісток; педагогічний експеримент; методи психодіагностики, що містять комплекс діагностичних методик; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що актуальним напрямом оптимізації начально-тренувального процесу у волейболі є вдосконалення методики психологічної підготовки, що є одним із основних чинників спортивної майстерності юних волейболісток у взаємозв'язку з іншими видами спортивної підготовки. Визначено основні компоненти психологічної підготовки у волейболі, а саме, концентрація та переключення уваги, обсяг пам'яті, темп виконання завдання, ступінь виразності типу темпераменту, сприйняття волейболістками здібностей своєї спортивної команди. Проведено аналіз особливостей динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу та розроблено методичні рекомендації для тренерів щодо оптимізації психологічної підготовки юних волейболісток.

ВОЛЕЙБОЛ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА, МАКРОЦИКЛ,

ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД, УВАГА, ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ, ПАМ'ЯТЬ

ABSTRACT

The qualification work consists of 51 pages, 6 tables, 1 drawings, 56 sources.

The object the process of psychological training of young athletes in volleyball in the competitive period.

The subject the level of psychophysiological status of female volleyball players aged 14–16.

The purpose of the work is to study the features of the psychological preparation of female volleyball players aged 14-16 years in the competitive period of the annual training cycle.

To solve the tasks set, the following research methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodological literary sources and the Internet; pedagogical observation of the training process and competitive activity of female volleyball players; pedagogical experience; methods of psychodiagnostics containing a complex of diagnostic techniques; methods of mathematical statistics.

The results of the study allowed us to assert that the actual direction of optimizing the initial training process in volleyball is the improvement of the methodology of psychological preparation, which is one of the main factors in the sportsmanship of young volleyball players in conjunction with other types of sports training. The main components of psychological training in volleyball are determined, namely, concentration and switching of attention, memory capacity, pace of task completion, the degree of severity of the type of temperament, the perception by volleyball players of the abilities of their sports team. The analysis of the features of the dynamics of psychophysiological indicators of the body functions of athletes during the competitive period of the training process was carried out and methodological recommendations for coaches on optimizing the psychological preparation of young volleyball players were developed.

VOLLEYBALL, PSYCHOLOGICAL PREPARATION, MACROCYCLE,

REGULAR PERIOD, ATTENTION, TEMPERAMENT TYPE, MEMORY

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

а.о. – абсолютні одиниці

в – високий

н – низький

с – середній

с – секунди

хв – хвилини

ВСТУП

Волейбол – один з самих емоційних видів спорту. Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування успіхів і невдач, фізичне напруження, вплив зовнішніх та внутрішніх чинників вимагає від спортсменок сплеску емоцій, радості і переживань. На думку фахівців, визначено, що позитивний виступ в змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але і від його психологічної готовності. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навички, уміння, а, крім того, розкрити резервні можливості, як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

Проблема підвищення результативності змагальної діяльності цікавить все більшу увагу науковців. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції та обумовленим цим підвищенням вимог до рівня змагань волейболісток роль психологічного чинника в цьому виді діяльності стає все більш відчутною. Саме тому, на сучасному етапі розвитку спорту питання підвищення ефективності самої системи психологічної підготовки волейболісток займає одне з перших місць.

Тому питання психологічної підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту є актуальним.

Об'єкт дослідження – процес психологічної підготовки юних спортсменів у волейболі у змагальний період.

Предмет дослідження – рівень психофізіологічного статусу волейболісток 14-16 років.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів

У сучасному спорті психологічна підготовка до змагання є важливим компонентом різноманітної системи готовності до досягнення результату. При сучасному рівні спортивних досягнень у спортсменів, які виборюють перемогу, подається приблизно рівне співвідношення всіх видів підготовленості, тому у разі зазвичай перемагає той, хто краще підготовлений психологічно у цьому конкретному змаганні [16].

Як свідчить відомий психолог, один із основоположників спортивної психології А.Ц. Пуні, психологічна підготовка до змагання проблема педагогічна та психологічна. Психологічною вона вважається тому, що тут йдеться про створення в процесі тренування і разом з технічною, тактичною, фізичною, вольовою підготовкою повної психологічної готовності спортсмена до виступу на змаганнях [45]. Такий вид готовності спортсмена як психічний стан, який має характеристики переживань і під час активних дій, особливої організації поведінки. Воно, як і будь-який психічний стан, є складним, цілісним явищем особистості, коли для спортсмена є властиво: «твереза впевненість у своїх силах, прагнення активно і захоплено, з повною віддачею сил, боротися до кінця за досягнення намічених цілей; раціональний рівень емоційного збудження з високим ступенем психостійкості по відношенню до різних, значимих для спортсмена сприятливо діючим зовнішнім і внутрішнім впливам; здатність довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою у мінливих умовах спортивної боротьби» [45].

Аналіз характеристики психічної готовності спортсмена до змагання дозволяє виділити низку приватних ознак цього психологічного стану. До них відносяться: вольові якості при провідній ролі цілеспрямованості,

витримки та самовладання; спроможності, критичності та гнучкості розуму; спостережливість, заснована на спеціалізованій функції взаємодіючих аналізаторів; творчу уяву; стеничні емоції при оптимальному рівні їхньої виразності; зосередженість і стійкість уваги у процесі діяльності, здатність доцільно контролювати свої почуття, думки, дії та всю поведінку протягом періоду змагань, засновану на знанні прийомів та умінь користуватися ними.

Даний стан формується у процесі спортивної діяльності. Оптимальною умовою організації психічної підготовки щодо формування стану, що аналізується, слід вважати зближення змісту навчально-тренувальних занять до типових ситуацій змагальної боротьби. Тут, крім розвитку та закріплення загального прагнення боротьби за кращий спортивний результат досягається вдосконалення фізичних і психічних якостей [5, 8, 27].

Дослідженнями фахівців спортивної психології показано, що моделювання умов змагання у тренувальному процесі не забезпечує стану психологічної готовності спортсмена до виступу на змаганнях. Цей спосіб може бути лише причиною до неї [7, 19]. Стан психічної готовності спеціально формується у процесі спрямованої підготовки спортсмена до конкретного змагання. Цей вид психологічної підготовки у спорті сьогодні визнається необхідною ланкою тренувального процесу, особливо у періоді змагань [9, 14]. Отже, спеціальне формування стану психічної готовності до змагання – це процес організації свідомої дії спортсмена з огляду на передбачувані умови майбутнього змагання.

Особливу роль слід відвести можливості спортсмена виявляти силу волі щодо регулювання психоемоційного стану, зосередження на діях, де слід реалізувати такі якості як: рухові відчуття; спеціалізовані сприйняття; спортивна реакція; уявлення як форма управління рухами [3, 28].

Ряд фахівців психологічних проблем спорту визначають низку факторів, які негативно впливають на здатність гравця досягти точності ударів:

1. Психологічні чинники. Нестача впевненості, страх або нервозність,

втрата самоконтролю, квапливість, відсутність рішучості. Страх та занепокоєння. Сюди відносяться такі прояви як самовпевненість, безтурботність, недостатня зосередженість [9, 20].

2. Фізіологічні чинники. Фізичні можливості, травми, недолік розминки, перетренованість, стан стомлення, недоліки у формуванні навички [25, 29].

3. Чинники середовища. Освітлення. Недоліки у підготовці майданчика, незнайомий майданчик, протидії захисників, сильний суперник, чинники глядачів, присутність тренера тощо [2, 30].

Передбачити та усунути всі фактори, що негативно впливають на результативність виконання рухових дій практично неможливо. Проте, психологічні чинники видаються найбільш усунуті за умови правильної постановки завдань тренувальної діяльності у перед змагальному періоді.

Змагальна діяльність – це діяльність спортсмена, яка спрямована на досягнення спортивного результату і має вплив на нього, що виховує.

Як зазначають деякі автори під час змагальної діяльності здійснюється перевірка: функціонального стану організму; відповідності наявних технічних, тактичних умінь та навичок, психологічної підготовленості [16, 26]. Характеристика змагальної діяльності визначається цілим рядом психологічних особливостей.

1. Першорядним компонентом є мотивація. До мотивів змагальної діяльності відносяться – мотиви досягнення, соціального твердження, потреба у почутті задоволення від активної м'язової діяльності, прагнення до естетичної насолоди від власних можливостей, прагнення проявити себе у важких ситуаціях, досягти високих спортивних результатів, перемоги, потреба у самоствердженні, прагнення через спортивну діяльність підготувати себе до практичного життя, стати сильним, здоровим [6, 15, 19, 29].

2. Цілепокладання – розглядається як спрямованість спортсмена на досягнення деякого продукту діяльності. Тут виділяють: змагальний досвід

(аксіологічні, морально-етичні, емоційно-сміслові, предметні складові); рівень спортивних досягнень (спортивна майстерність); інтелектуальний, особистісний розвиток [7, 20].

3. Предметність змагальної діяльності розкривається через розуміння організації фізичної та психічної активності спортсмена, яка спрямована на досягнення спортивного успіху. Засобами цього є: індивідуальний досвід; фізичні та психічні можливості; допоміжні засоби (вправи, технічне обладнання) [34].

4. Способи змагальної діяльності – це прийоми розв'язання задач: практика фізичної активності; практика психічної активності [38, 43].

5. Змагальна діяльність як аспект праці спортсмена узгоджується з поданням стилю діяльності, що обумовлений специфікою виду спорту та індивідуально-психологічними особливостями спортсмена. При цьому стиль діяльності спортсмена визначається як своєрідна індивідуальна система психічних засобів, до яких свідомо або стихійно вдається спортсмен для найкращого врівноваження своєї індивідуальності в роботі [6]. Найкраще виконання в умовах змагальної боротьби залежить від поєднання прийомів і способів діяльності.

Психологи виділяють різноманітні види спортивної діяльності: поєдинок, групова боротьба, прямий фізичний контакт, індивідуальна боротьба тощо. Проте всі різновиди змагальної діяльності поєднують загальні психологічні особливості:

- спортивне змагання має стимулюючий вплив;
- метою змагальної боротьби є досягнення перемоги чи кращого результату. Це є основною причиною екстремальності умов цієї діяльності;
- змагання завжди соціально значущі: їх результати, як правило, набувають широкої суспільної популярності та оцінки;
- результати виступи у змаганнях завжди особисто значущі для спортсмена, команди, тренерського складу, федерації, клубу;
- змагання є специфічним фактором, що створює екстраординарні

емоційно-вольові стани [30, 47].

З психологічного погляду результативність змагальної діяльності завжди детермінована впливом зовнішнього середовища, в якому спортсмен діє. Якщо перешкода є непосильною для атлета, то труднощі її подолання призводять до зміни психічного стану за рахунок сплеску емоцій. При цьому можливий перехід від вольового регулювання до управління діями за допомогою емоційної сфери. Цей стан характеризується виходом спортсмена за межу завадостійкості. Виявляється гарячкова чи апатична поведінка. Результативність стає безконтрольною, та її значимість знижується чи повністю зникає. Діяльність спортсмена повністю дезорганізується [20, 29, 42]. На думку фахівців до особливого класу емоційних проявів у спорті необхідно відносити:

- емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно складних вправ. Ці емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності, переживання успіху, подолання труднощів, боязні, загальмованість;

- емоційні переживання, пов'язані з ходом спортивної боротьби. Вони характеризуються високою напругою. Вони відображають зусилля, що спрямовані на досягнення перемоги чи найкращого результату;

- стенічні та астеничні емоції, що відображають відношення до зовнішньої обстановки змагання. Стверджується, що динаміка умов діяльності часто призводить до астеничних, емоційних переживань [6, 15, 39].

Отже, підготовленість спортсмена до виступу на змаганні насамперед, пов'язані з умінням контролювати власні емоційні переживання. При цьому на перший план виходять такі характеристики, як:

- готовність спортсмена виконувати складні технічні вправи;
- рівень тактико-технічної підготовленості;
- рівень розвитку сили-волі, моральні якості;
- можливості психічного, свідомого управління своїми діями;
- стійкість до перешкод.

1.2. Засоби психологічної підготовки з елементами змагальної діяльності як метод тренування юних волейболістів

Грунтуючись на результатах численних наукових досліджень, слід вказати, що процес психологічної підготовки до змагання є певною системою взаємопов'язаних ланок, яка реалізується протягом того часу, який є у розпорядженні до початку змагання. Цей процес може тривати кілька місяців, а може дорівнювати двом трьом дням [16]. Він завжди вимагає спільних творчих зусиль тренера та спортсмена. Фахівці, тренери показує, що психологічна підготовка більшою мірою відноситься до зусиль спортсмена, тому що йому належить самостійно боротися у змаганнях за досягнення успіху, як особистого, так і команди в цілому.

Загальна схема психологічної підготовки у спорті, та зокрема, у волейболі характеризується низкою положень:

- збір достатньої та достовірної інформації про умови майбутніх змагань та про противників;
- поповнення та уточнення інформації про тренуваність, можливості спортсмена або команди та перспективи їх зміни до початку змагання;
- правильне визначення та формулювання мети участі у змаганнях;
- формування відповідних цілей, мотивів виступу на змаганні;
- ймовірнісне програмування змагальної діяльності. Воно відбувається під час розумових і практичних дій з можливим моделюванням умов майбутнього змагання і обов'язково визначення тактичного плану;
- спеціальна підготовка до зустрічі зі змагальними перешкодами різного ступеня труднощів та вправи, що можливо використати для їх подолання;
- передбачення прийомів саморегуляції можливих несприятливих внутрішніх станів волейболісток;

- відбір та використання способів збереження нервово-психічної свіжості до початку змагання, відновлення її у ході змагання.

Перші два пункти системи служать необхідними передумовами для набуття чинності решти ланок. За наявності достатньо повної та достовірної інформації про майбутнє змагання, про час, місце та всі інші умови зовнішнього середовища, в якому воно відбуватиметься, про склад учасників змагання, особливо основних суперників, про їх індивідуальні особливості, підготовленість у поєднанні з інформацією про можливості самого спортсмена (або команди) на даному етапі їхнього спортивного розвитку можна реально визначити мету та плани дій у майбутньому змаганні.

Велике значення мають формулювання мети та мотивів участі у змаганнях. Практична оцінка цілей і мотивів у життєдіяльності пов'язана з тим, що мета визначає те, що має або хоче зробити людина, чого вона прагне. Мотиви ж виступають як спонукальні сили, які дозволяють усвідомити, чому він прагне досягнення цієї мети, чому діє так, а не інакше. Саме мотиви діяльності є психологічним механізмом розвитку, поведінки, вчинків особистості або колективу.

Метою участі у змаганні зазвичай є досягнення результату, який заплановано. Мета повинна відповідати можливостям спортсмена (команди) при даному рівні їхньої тренуваності, навіть трохи перевищувати їх, але ніколи не повинна здаватися непосильною [7, 16].

Мотивами є спонукання, які з розуміння спортсмена мають суспільну значущість досягнення мети, що намічена. Або можуть бути спонукання, що мають лише особисте значення для спортсмена. Такі мотиви викликають інтерес до майбутнього змагання, сприяють створенню захопленості та процесом підготовки до нього та спортивної боротьби в ході змагання.

Програмування змагальної діяльності здійснюється в ході розробки тактичного плану, воно має імовірнісний характер, оскільки практично майже не трапляються випадки, коли в розпорядженні тренера та спортсмена є абсолютно повна та достовірна інформація про умови майбутнього

змагання, навпаки, нерідко багато про що вони можуть судити тільки приблизно [24, 30, 47].

З психологічного погляду – це процес уявного «прогривання» майбутньої діяльності у передбачуваних умовах змагання. Це своєрідний розумовий експеримент. Необхідно підкреслити, що уявне виконання змагальних дій є ідеомоторним тренуванням. Діючи в умі, спортсмен завжди репрезентує свої рухи. Рухові ж уявлення ґрунтуються на поживленні в корі головного мозку різноманітних тимчасових зв'язків, зовнішній ефект яких проявляється у рухових, вегетативних та інших реакціях, що відповідають реакціям, що виникають при практичному виконанні уявних дій. Таке тренування готує спортсмена до практичних дій [6, 20]. Так, за даними деяких авторів, при тренуванні шляхом уявлень рухів спостерігається поліпшення точності рухів на 34%, їхня швидкість – на 16,8%, сила – на 3,3% [12, 45, 55, 56]. Важливо відзначити, що уявне виконання дій характеризується високою інтелектуальною активністю, у якій важливе значення має творча уява. Воно супроводжується вираженими проявами емоцій та потребує різноманітних, різної інтенсивності вольових зусиль.

Як вказують багато провідних фахівців спортивної психології, уявне виконання змагальних дій пов'язане з моделюванням майбутнього змагання.

Спеціальна підготовка до зустрічі зі змагальними перешкодами займає особливе місце у системі психологічної підготовки.

Передбачувані умови майбутнього змагання подібні до рівняння з багатьма невідомими. З кожним із них спортсмен може зіткнутися в ході змагання і, до того ж, раптово. Несподіванки завжди є перешкодою різного ступеня складності. Раптові вимагають від спортсмена швидкого та доцільного вирішення завдання, в якому мають бути знайдені відповіді принаймні на два питання: «Що трапилось?», «Що робити?». Якщо відповіді на них не знайдено, це призводить до наслідків, що негативно впливають на спортивний результат в цілому.

Тому необхідно, щоб спортсмен був підготовлений і психологічно і

практично до зустрічі з раптовостями та їх подолання.

У процесі тренувальних занять тренер повинен широко використовувати запровадження несподіванок. Асортимент їх слід накопичувати та розширювати шляхом реєстрації та систематизації труднощів, що виникають у змаганнях.

Несприятливі внутрішні стани, регулювання яких передбачається прийомами саморегуляції, як вказують психологи спорту, різноманітні. Це можуть бути стани самовпевненості та зайва зосередженість на досягненні бажаного результату тощо. Важко боротися із нав'язливими думками.

Загалом можна визначити кілька груп прийомів саморегуляції спортсменом свого стану:

- регулювання емоційної напруги шляхом усунення зовнішніх ознак її прояву. Це досягається за допомогою вправ на розслаблення м'язів, дихальних та інших вправ;

- використання розумових дій, вкладених в уявне технічно досконале виконання вправ. Сенс полягає у перемиканні свідомості від болісних роздумів на ділову сторону майбутньої дії;

- словесний вплив спортсмена самого себе. Це самоствердження, самозаспокоєння, само накази, самоаналіз тощо.

Фізична та нервово-психічна свіжість у спортсмена до початку змагання забезпечується побудовою та проведенням психологічної підготовки загалом. Проте, може змінитися перенапруженням – станом, який нерідко зводить нанівець всі зусилля, створені задля досягнення психічної готовності до змагання. Причиною цього можуть стати обставини, і не завжди можна передбачити їх. Тут на особливу увагу заслуговує значущість для спортсмена майбутньої участі у змаганнях [9, 16, 29].

Для подолання такого психічного стану передбачається моделювання умов змагання, яке здійснюється на основі результатів підготовчого етапу підготовки та вирішення завдань програмування змагальної діяльності. Основними прийомами цього етапу психологічної підготовки є проведення

практичних занять з умовою моделювання екстремальних ситуацій змагального характеру, прогнозованих дій суперника у нападі та захисті, психологічних труднощів для кожного гравця індивідуально.

Приклади основних ситуацій, що можна моделювати:

- виконання ударів зі звичних точок майданчика, у тому числі штрафні в умовах без перешкод та при подоланні зовнішніх перешкод, труднощів; захист суперника, нестандартні ситуації отримання м'яча, зміна часу для виконання рухової дії, удари у стані втоми, при вестибулярних навантаженнях тощо;
- виконання ударів з незвичних точок майданчика та з незручного становища;
- організація дій у захисті в різних умовах нападу суперника: чисельна перевага, перевага у зростанні тощо; те саме в нападі;
- ігрові дії, удари, боротьба за володіння ситуацією, м'ячем тощо;
- тактичні дії при розіграші комбінацій та при зриві награних комбінацій, пресинг, захист у ситуації пресингу;
- розіграш введення м'яча у гру з різних ліній майданчика, у захисті та в нападі з умовою ліміту часу.

Таким чином, передбачалося, що проведений аналіз науково-методичної літератури, дозволив констатувати, що правильна організація психологічної підготовки юних волейболістів до виступу на змаганнях може бути методичною одиницею психолого-педагогічного забезпечення циклу ігор для змагань. Таким чином:

1) психологічна підготовка до виступу на змаганнях є системою взаємопов'язаних методичних компонентів, що реалізуються у навчально-тренувальному процесі. Основними компонентами слід вважати: збір інформації про умови майбутніх змагань, оцінка можливостей команди до початку змагання, формулювання мети та мотивація спортсменів, програмування змагальної діяльності, спеціальна підготовка до зустрічі зі змагальними перешкодами, навчання прийомів психорегуляції, формування

стану фізичної та нервово-психічної свіжості;

2) методична розробка психологічної підготовки юних волейболістів до виступу на змаганнях визначається етапністю вирішення завдань навчання. На підготовчому етапі – збір інформації про умови змагання, оцінку тренуваності та можливості команди. Визначення мети та мотивів участі у змаганні; основний етап – програмування змагальної діяльності, моделювання змагальних умов, навчання прийомів саморегуляції емоційного стану; заключний етап – розумова репетиція, контрольна гра, аналіз тактичного плану;

3) проведення заходів психологічної підготовки юних волейболістів до виступу на змаганнях рекомендовано використовувати на таких етапах, регламентованих такими часовими параметрами: підготовчий етап протягом місяця до змагання, основний етап протягом місяця до початку змагання, заключний етап за два-три дні до початку змагання, під час змагань та після проведення сезону виступів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – вивчити особливості психологічної підготовки волейболісток віком 14-16 років у змагальному періоді річного циклу підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної проблеми.
2. Визначити основні компоненти психологічної підготовки у волейболі.
3. Вивчити особливості динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки волейболісток віком 14-16 років у змагальному періоді річного циклу.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел та мережі «Інтернет».
2. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю волейболісток.
3. Педагогічний експеримент.

4. Методи психодіагностики, що містять комплекс діагностичних методик.

5. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет дозволили визначити особливості психологічної підготовки у ігрових видах спорту, зокрема, у волейболі. Аналіз здійснювався шляхом вивчення літературних джерел і досвіду передових тренерів-практиків з волейболу та фахівців галузі олімпійського і професійного спорту. Даний аналіз дозволив сформулювати уявлення про особливості тренувальної та змагальної діяльності, виявити дані стосовно сучасних підходів та практичного вирішення проблеми оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменок, як чинників ефективності змагальної підготовки у межах річного циклу тренувань.

Педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю волейболісток проводилось з метою планомірного сприйняття й аналізу навчально-тренувального процесу та його оцінки на основі заздалегідь розробленого плану без втручання дослідника.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формульовального, а також для якісної і кількісної оцінок динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання експериментальних даних щодо визначення факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності волейболісток у макроциклі підготовки.

Формувальний експеримент проводився з метою вивчення особливостей динаміки психофізіологічних показників організму спортсменок, які спеціалізуються у волейболі.

У ході дослідження використовували комплекс діагностичних методик для визначення компонентів психологічної підготовки спортсменок.

У волейболісток реєструвалися такі психофізіологічні показники: концентрація та переключення уваги, обсяг пам'яті, темп виконання тестового завдання, ступінь виразності екстраверсії.

Методика «Оперативна пам'ять»

Мета: Вивчення оперативної пам'яті.

Методика проведення: «Зараз я назву вам 5 чисел. Ваше завдання – постаратися запам'ятати їх, потім в голові скласти перше число з другим, а отриману суму записати; друге число скласти з третім, суму записати та четверте з п'ятим, знову записати суму. Таким чином, у вас має бути отримано та записано чотири суми. Час для обчислень – 15 секунд. Після цього я зачитую наступний ряд чисел. Будьте уважні, цифри зачитуються один раз», табл (2.1, 2.2).

Обробка даних, що отримані, відбувається підрахуванням кількості правильно знайдених сум. Максимальне їхнє число – 40. Норма дорослої людини – від 30 і вище.

Таблиця 2.1

Числові ряди для проведення методики «Оперативна пам'ять»

5 2 7 1 4	4 2 3 1 5
3 5 4 2 5	3 1 5 2 6
7 1 4 3 2	2 3 6 1 4
2 6 2 5 3	5 2 6 3 2
4 4 6 1 7	3 1 5 2 7

Таблиця 2.2

Ключ до обробки відповідей методики «Оперативна пам'ять»

7 9 8 5	6 5 4 6
8 9 6 7	4 6 7 8
8 5 7 5	5 9 7 5
8 8 7 8	7 8 9 5
8 10 7 8	4 6 7 9

Для виявлення стомлюваності, оцінки концентрації та стійкості уваги у

дослідженні використовували коректурну пробу (тест Бурдон).

Мета: дослідження ступеня концентрації та стійкості уваги.

Методика проведення: Обстеження проводилось за допомогою спеціальних бланків із рядами розташованих у випадковому порядку букв. Спортсменки переглядають бланк ряд за рядом та викреслюють певні вказані в інструкції літери.

Інструкція: «На бланку з літерами викресліть, переглядаючи ряд за рядом, усі літери Е. Через кожні 60 с по моїй команді позначте вертикальною межею те місце, до якого ви встигли переглянути текст».

Результати проби оцінюються за кількістю пропущених знаків, що не закреслили, за часом виконання або за кількістю переглянутих знаків. Важливим показником є характеристики якості та темпу виконання (виражається кількістю опрацьованих рядків та кількістю допущених помилок за кожен 60-секундний інтервал роботи).

Концентрація уваги оцінюється за такою формулою:

$$K = CxS/p, \quad (2.1)$$

де С – число рядків таблиці, переглянутих випробуваним;

п – кількість помилок (пропусків або помилкових закреслень зайвих знаків).

Стійкість уваги оцінюється відповідно від зміни швидкості перегляду протягом усього завдання.

Результати підраховуються для кожні 60 секунд за формулою:

$$A = S/t, \quad (2.2)$$

де А – темп виконання; S – кількість літер у переглянутій частині коректурної таблиці; t – час виконання.

За результатами виконання методики за кожен інтервал може бути побудована «крива виснаженості», що відображає стійкість уваги та працездатності в динаміці.

Показник переключення уваги обчислюється за формулою:

$$C = (S_0/S) \times 100, \quad (2.3)$$

де S_0 – кількість помилково опрацьованих рядків, S – загальна кількість рядків у проробленій випробуваній частині таблиці.

Для діагностики індивідуально-психологічних властивостей спортсменок у дослідженні було використано методику Г. Айзенка (Опитувальник MPI – Maudsley Personality Inventory), (рис 2.1). Опитувальник складається з 70 питань, 24 з яких спрямовані на діагностику екстраверсії, 24 на діагностику нейротизму, 2 питання – маскувальні, вони не дають жодної інформації про того, хто проходить тестування. І, нарешті, 20 питань, що залишилися, утворюють так звану «шкалу брехні», основне завдання якої – дати інформацію про достовірність відповідей випробуваного за шкалами екстраверсії та нейротизму.

Спортсменкам, які брали участь, потрібно було відповісти «так» чи «ні». Передбачено випадок, коли обстежуваний не може відповісти («?»). За відповідь, що збігається з ключем – 2 бали, за ? – 1 бал, за невідповідний – 0 балів. Отримані бали підсумовуються. Окремо оцінюються дані по «шкалі брехні», результати дослідження вважаються недійсними, якщо показник «брехні» виявляється вищим за 20 балів. Сумнівна достовірність відповідей тих, хто проходить діагностику, чий показник «брехні» вищий за 16 і нижче за 4 бали. Норма за цією шкалою – 6 – 12 балів.



Рис. 2.1. Інтерпретація результатів тесту за методом Г. Айзенка

У ході дослідження обчислюється частота (р) різних типів темпераменту серед волейболісток, за формулою (2.4):

$$p=n/N, \quad (2.4)$$

де n – кількість осіб, що мають певний тип темпераменту у досліджуваній групі осіб, N – загальна кількість осіб у досліджуваній групі осіб.

Оцінювання взаємовідносин в спортивній команді проводилось за допомогою методики «Групова ефективність спортивної команди», автори Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко [11, 12].

Опитувальник «Групова ефективність спортивної команди» Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко потрібен для виміру сприйняття волейболістками здібностей своєї спортивної команди організувати та виконувати командні спільні дії, які необхідні для досягнення спортивного результату [12]. Опитувальник включає 20 різних запитань, що відносяться до уявної змагальної ситуації, описаної інструкцією та поділений на п'ять показників: здібність, єдність, стійкість, підготовленість, а також зусилля. Волейболісткам пропонується оцінити впевненість в тому, що їх спортивна команда здатна. Запитання передбачають варіанти відповідей, кожен з яких пропонується спортсменці оцінити за 10-бальною шкалою Р. Лайкерта (1-10), яка визначалась більшою або меншою кількістю балів, від «зовсім не впевнений» до «абсолютно впевнений». У таблиці 2.3 наведено нормативні показники опитувальника групової ефективності спортивної команди.

Таблиця 2.3

Нормативні показники опитувальника групової ефективності
спортивної команди

Рівень	Діапазон показників
Високий	29-40
Середній	14-28
Низький	7-13

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 7» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при $n < 30$; коефіцієнта варіації для оцінки однорідності групи (V, %).

Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$. [24].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2020 року по жовтень 2021 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі Запорізької обласної дитячо-юнацької спортивної школи. У дослідженні брали участь 20 волейболісток віком 14-16 років. Педагогічний експеримент проводився у межах підготовчого та змагального періодів річного циклу підготовки.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2020 року-грудень 2020 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;
- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;
- визначення основних компонентів психологічної підготовки у волейболі;
- проведення комплексного тестування вихідного рівня психофізіологічних показників волейболісток.

На другому етапі дослідження (січень 2021 – вересень 2021 року)

здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення особливості динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (вересень 2021 – листопад 2021 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

Комплексне обстеження спортсменок було проведено після закінчення підготовчого періоду тренувального процесу, а також у середині і наприкінці змагального періоду річного макроциклу.

На всіх етапах дослідження у волейболісток реєструвалися наступні показники, що характеризують рівень їх психофізіологічного стану: обсяг пам'яті (V пам, а.е.), концентрація уваги (K , а.е.), темп виконання тестового завдання (A , б/сек), переключення уваги (C , %), ступінь виразності екстраверсії (у балах), показник групової ефективності спортивної команди (ПГЕК, бали).

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Характеристика основних компонентів психологічної підготовки у волейболі

Знання особливостей формування високого рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості та психологічного статусу спортсменів у процесі їх підготовки до сезону, а також у період змагань має важливе значення для раціональної побудови навчально-тренувального процесу у волейболі та можливості його коригування з метою досягнення найбільш оптимальних результатів у змагальній діяльності.

Волейбол – один з самих емоційних видів спорту. Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування успіхів і невдач, фізичне напруження, вплив зовнішніх та внутрішніх чинників вимагає від спортсменок сплеску емоцій, радості і переживань. На думку фахівців, визначено, що позитивний виступ в змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але і від його психологічної готовності. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навички, уміння, а, крім того, розкрити резервні можливості, як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності [1, 5, 43, 55].

Відомо, що участь у змаганнях є одним із основних чинників вдосконалення психологічної підготовленості спортсменок. Змагальний досвід – найважливіший елемент підготовки спортсмена. Але кожне змагання - це і розрядка накопиченого нервово-психологічного потенціалу і не рідко причина значних фізичних і духовних травм. До того ж, участь в змаганнях це отримання певних результатів, підведення підсумків конкретного етапу тренувань, і придбання досвіду спортивної майстерності спортсмена. У

відповідності завдань дослідження нами було вивчено питання щодо визначення основних компонентів психологічної підготовки у взаємозв'язку з іншими сторонами підготовки у волейболі.

Розглядаючи фізичну підготовку в контексті психологічної спрямованості необхідно зазначити, що волейбол пред'являє високі вимоги до функціональних можливостей тих, хто займаються. Гра у волейбол включає раптове і швидке пересування, стрибки, падіння та інші дії. У зв'язку з цим волейболіст повинен володіти моментальною реакцією, швидкістю пересування на майданчику, великою швидкістю скорочення м'язів, стрибучістю і іншими якостями в певних їх поєднаннях. Це виявляється в швидкісно-силових показниках скорочувальних здібностей м'язів нижніх кінцівок. Здібність до ударно-балістичних рухів пов'язана з розвитком динамічної сили рук і плечового пояса. Розвиток стрибучості – одна з головних задач фізичної підготовки волейболісток [25, 38].

У зв'язку з тривалістю спортивних змагань по волейболу і їх турнірного характеру, важливе значення для стійкого до перешкод і надійного виконання спортивної техніки має і спеціальна витривалість, яка зв'язана з багаторазовим виконанням стрибків при блокуванні і нападаючих ударах, переміщень по майданчику, падінь і гранично-сильних ударних рухів. Весь цей комплекс інтенсивних рухових виявів здійснюється на фоні високих психічних напружень, що характерно для дискретно-екстремальних навантажень. Важлива властивість сенсомоторики волейболістів – здатність тонким м'язовим відчуттям і дифференцировкам. Однією з головних властивостей сенсомоторики і якісних виявів рухової діяльності волейболістів є цільова точність. Процесуальний характер точності виявляється в точних переміщеннях по майданчику, виборі місця при блокуванні, розгоні і відштовхуванні при нападаючому ударі, а фінальний при всіх взаємодіях з м'ячем: передачах, ударах, подачах, блокуванні, також цей комплекс тісно пов'язаний з різними виявами психомоторики: уточнюючими реакціями на об'єкт, що рухається, об'ємом уваги і поля зору,

точністю глибинного зору, тактильної і м'язово-суглобовою чутливістю.

У психологічному аспекті тактична і технічна підготовка мають свої специфічні особливості. Основним змістом діяльності сторін в змаганнях по волейболу є конкурентна боротьба, що реалізовується в конфліктних ситуаціях від моменту її виникнення до розв'язання складної дії. При цьому необхідно розгадати плани суперника і маскувати власні дії і наміри. Все це пред'являє високі вимоги до мислення волейболістів. Так, наприклад, волейболісти, які приймають м'яч, повинні вмсти оцінити складну ситуацію, спланувати свої дії, ухвалити правильне для даної ситуації рішення і реалізувати його в прийомі, тобто мислення носить дійовий характер. В групових діях мислення носить наочно-образний характер, що вимагає розвитку просторових і тимчасових уявлень, оперативності в оцінці ситуації і прийнятті рішення.

Аналіз умов гри і дій свідчать, що високі вимоги, що пред'являються до фізичних навантажень впливають на психологічну стійкість нервової системи і на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, уява, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості. По своєму характеру всі рухи представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Тому навчально-тренувальний процес треба будувати виходячи саме з цих позицій. Для підвищення психологічної стійкості волейболістів існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків. Специфіка виду спорту накладає відбиток на розвиток у волейболістів тих або інакших сторін психіки людини: сприйняття, увага, уявлення, уява, мислення, пам'ять, емоції, морально-вольові якості [15, 29].

Правильне і своєчасне виконання технічного прийому тісно пов'язане з високорозвиненою здатністю точно оцінювати відстань між рухомими гравцями і м'ячем. Від своєчасного і точного визначення відстані залежить правильний вихід гравця до м'яча, точність напрямку і траєкторія передачі. У

волейболістів точність глибинного зору в 2-2,5 рази краще, ніж у гімнастів, плавців, борців і т. д. [7, 8]. Специфічне сприйняття сприяє розвитку уваги і відчуттів, внаслідок чого у волейболістів з'являється високорозвинені, спеціалізовані комплексні якості. До них можна віднести «почуття м'яча», «почуття майданчика», «почуття сітки», «почуття часу». В основі цих якостей лежить точна диференцировка подразнень, що поступають в різні аналізатори. Основну роль при цьому грають м'язово-рухові, зорові, вестибулярний і слухові відчуття [2]. Саме вони є показником технічної майстерності і станом спортивної форми гравця.

Успішність технічних і тактичних дій волейболісток значною мірою визначається високим розвитком у них таких властивостей уваги як об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл і перемикання. Спортсменки повинні визначати в об'єктах найменші деталі: окремі елементи руху своїх гравців і гравців противника, навіть погляд, жест і інше, що дозволяє правильно організувати і виконати свої дії. Як визначають фахівці, у залежності від функцій гравця на майданчику, від його тренуваності ці якості значно міняються, наприклад, у нападаючого гравця об'єм уваги менше на 15%, у порівнянні зі зв'язуючим гравцем, місячна перерва в тренуваннях знижує об'єм уваги на 25% [18, 30]. У тактичних діях волейболістів реалізовується їх творче мислення, пам'ять, уявлення і уява. У волейболі перемагає той, хто діє не по стандарту, володіє умінням творче здійснювати тактичні задуми з урахуванням дій противника. Для досягнення перемоги необхідно застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити найбільш ефективні в даних умовах способи і прийоми, застосовувати несподівані для суперника комбінації, створювати ситуації, найбільш сприятливі для своєї команди і найменше для суперника.

Спостереження показали, що у волейболістів внаслідок систематичного тренування відбувається значне розширення меж поля зору, яке набагато перевищує середні показники об'єму поля зору представників інших видів спорту. Тому уміння бачити як можна більше гравців, їх положення і

переміщення по майданчику, безперервний рух м'яча, уміння орієнтуватися в складних ігрових умовах - найважливіші якості волейболістів. Це, передусім пов'язано з розвитком певних особливостей зорових сприйнять. Ігрова діяльність волейболістів вимагає, щоб у них був високорозвинений периферичний зір (великий об'єм поля зору). У волейболі багато які дії і прийоми, наприклад блокування, доводиться здійснювати на основі периферичного зору. Розвинений периферичний зір у волейболі є основою тактичної майстерності спортсменів.

Однією з важливих психологічних особливостей рухових навиків волейболістів є те, що спортсмен, виконуючи ті або інакші прийоми, наприклад, передачу м'яча, регулює свої рухи і м'язове зусилля в зв'язку з оцінкою відстані між гравцями. Все це пов'язане з виробленням зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових, тимчасових сприйнять і рухів, що виконуються, у процесі гри.

Виконання будь-якого технічного прийому у волейболі проходить під постійним контролем свідомості. Гра у волейбол вимагає від кожного спортсмена максимальної швидкості реагування. Отже, діяльність волейболіста пов'язана з готовністю виконання дії у відповідь в умовах гострого дефіциту часу. Всі дії волейболістів проходять по механізму складних реакцій вибору і характеризуються не тільки швидкістю, але і точністю, своєчасністю, як сприйняття, так і рух у відповідь. Час складної реакції має великі коливання в залежності від стану тренуваності. У стані спортивної форми у волейболістів не тільки різко меншає час реагування і точність, але і, що особливо важливо, реакції стають стабільними, що говорить про високу ігрову надійність. Потрібно відмітити, що особливо помітно змінюється час реакції на периферичні подразники головним чином у зв'язуючих гравців. Ймовірно, їх діяльність вимагає більше за швидку і точну реакцію на раптово змінну ігрову обстановку.

Аналіз гри у волейбол показує, що успішність технічних і тактичних дій волейболістів значною мірою визначається високим рівнем розвитку у

них таких властивостей уваги, як об'єм, інтенсивність.

Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидким переміщенням гравців, швидкою і раптовою зміною ігрових ситуацій - все це пред'являє високі вимоги не тільки до об'єму, інтенсивності і стійкості уваги, але і вимагає від спортсмена миттєвого перемикання і широкого розподілу уваги. Наприклад, волейболіст, що приймає м'яч, одночасно розподіляє свою увагу між багатьма моментами: визначає відстань до м'яча і гравців, стежить за переміщенням своїх, гравців і гравців противника, вибирає спосіб для передачі м'яча і інше. Кількість цих процесів, що одночасно або послідовно протікають, може бути по-різному, так само, як і міра, їх виразності. Все це характеризує розподіл уваги. Крім того, волейболісту під час гри доводиться постійно міняти об'єкти, на які направлена його увага. Так, зробивши передачу для нападаючого удару, волейболіст перемикає свої дії (увагу) на страховку. Наприклад, тільки за одну секунду його увага перемикається по черзі на 3-6 об'єктів [17, 22, 31].

У межах констатувального етапу дослідження, у відповідності завдань, а також на основі аналізу науково-методичної літератури, передового практичного досвіду тренерів, спортивних психологів визначено комплекс основних психологофізіологічних показників функцій організму волейболісток, які спрямовані на підвищення рівня їх психологічного стану, а саме, концентрація та переключення уваги, обсяг пам'яті, темп виконання завдання, ступінь виразності типу темпераменту, сприйняття волейболістками здібностей своєї спортивної команди.

Таким чином можна стверджувати, що успішний виступ в змаганнях залежить не тільки від рівня високої фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але і від його психологічної готовності. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навички, уміння, а, крім того, розкрити резервні можливості, як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

3.2. Особливості динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу

Під психологічною підготовкою спортсменів розуміють сукупність організаційних та психологічних, фізіологічних та педагогічних факторів, що впливають на ефективність спортивної діяльності спортсменів, метою яких є формування таких психофізичних властивостей, процесів, психічних станів та функціональних характеристик, які були б здатні забезпечити ефективне тренування та успіх у змаганнях [20, 26, 49, 56].

Загальними засобами психологічної підготовки спортсменів є: фізичні вправи, засоби техніки та тактики цього виду спорту. Спеціальні психологічні засоби – психологічні вправи, впливу, дії. Організація психологічного клімату у спортивному колективі, групових командних процесів. Як стверджують фахівці у сфері спортивної психології та методики спортивного тренування найважливіше значення в організації відповідної психологічної поведінки та підготовки спортсменів на всіх етапах річного циклу має правильний підбір та реалізація тренером системи принципів, методів та засобів психологічної підготовки спортсмена, що максимально підходять для кожної конкретної ігрової ситуації. Методи і засоби повинні підбиратися залежно від цілей, змістовної складової, характеру впливу (сам спортсмен або інші учасники психолого-педагогічного впливу). Точність, правильність та своєчасність їх вибору та використання є ключовою компетенцією хорошого спортивного тренера [9, 13, 23, 41].

На початку дослідження було визначено систему методів та засобів психологічної підготовки волейболісток, які можуть бути використані тренером для психологічної підготовки спортсменок:

1. Залежно від поставленої мети поділяються на: мобілізуючі; коригувальні; релаксуючі.

- Мобілізуючі засоби – націлені на збільшення психічної напруги, інтенсифікацію інтелектуальної і рухової активності спортсменок. До категорії мобілізуючих відносять такі вербальні засоби, як самовпевненість та самонаказ. Тренер повинен навчити спортсмена використовувати спеціальні вправи на психорегуляцію, абстрагування та концентрацію уваги. На перших етапах, коли психічна сила недостатня, можливі такі фізіологічні засоби впливу як тонізуюча акупунктура, загальний та спеціальний спортивний масаж.

- Корируючі засоби, як правило, відносяться до вербальних способів впливу і мають форму стороннього втручання. Це можуть бути різні способи заміщення наявного занепокоєння спортсмена про можливий негативний результат змагання концентруванням на техніці виконання тактичних рухів, методи позитивної або негативної мотивації, прийоми раціоналізації страхів, що полягають у розшифровці всіх процесів, що відбуваються і як наслідок, зниженні занепокоєння з приводу невідомості результативності матчу, прийоми розгойдування емоцій за системою К.С. Станіславського, що полягають у навмисному зображенні гніву, щастя, люті, страху та їх деактивації [46, 52].

- Релаксуючі засоби – орієнтовані на зниження ступеня психічної і фізичної напруженості, полегшують і прискорюють процеси загального психічного і фізіологічного відновлення. Тренер може застосовувати наступні варіанти розслаблення спортсмена: повне розслаблення, прогресивна релаксація, що полягає в почерговій нарузі і розслабленні груп м'язів, на які спрямовано вплив, паузи психорегуляції, загальний або акупунктурний заспокійливий масаж.

2. Залежно від змісту можна розділити на три категорії:

- Психолого-педагогічного спектра дії: спеціалізовані методи які спрямовують, переконують, організують поведінку, соціалізацію, а також їхнє комбінування. Психолого-педагогічний вплив є результатом компетенції тренера, його дія ґрунтується на словесних роз'ясненнях і націлена,

насамперед, на формування морально-моральних переконань спортсмена. У цьому контексті вмiле використання сили слова – найважливішого чинника психiчної пiдготовки спортсменок у рiзних видах спорту, зокрема, у волейболi.

- Психологiчні засоби – навіювання, вплив на пiдсвідомiсть, формування iнтелектуальних установок. Дані засоби i методи поєднують у собі вплив у вигляді вербальних i невербальних засобiв, iгри та його комбiнування.

- Фiзіологiчні засоби та методи це такі, в яких задіяні складні прилади, психофармакологiчні засоби, дихальні практики та їх комбiнування. Психофiзіологiчними методами та засобами умовно позначаються засоби, що мають у собі фiзіологiчну основу, проте мають вплив на психiчний стан спортсменiв, переважно опосередкований. До таких засобiв можна зарахувати також акупунктуру, загальний та спортивний масаж, попередню розминку, особливо якщо вона грамотно у плані психологiї та фiзіологiї побудована i має на меті формування у спортсмена необхідного настрою.

3. *За характером застосування дiляться на саморегуляцію (самостійного впливу на свої думки i почуття) i гетерорегуляцію (впливи iнших учасникiв психолого-педагогiчного i тренувального процесу, до яких можуть вiдноситися тренер, лікар, психолог, масажист, члени команди тощо).* До цих засобiв вiдносяться самовпевненiсть, самонаказ, самонавіювання [2]. У процесі виконання спортсменки працюють з диханням, формують яскраві зорові i рухові образи, створюють певний асоціативний ряд тощо. У цьому широко застосовуються механiзми уяви, вiдтворення, концентрації уваги. За рекомендаціями фахівцiв саме прийоми довiльної саморегуляції мають найбільший ефект при вдосконаленні психологiчного стану спортсменок, тому їхньому оволодінню придiляється особлива увага у процесі пiдготовки та змагань.

Знання особливостей формування психологiчного статусу спортсменок у процесі їх пiдготовки до сезону, а також у перiод змагань має важливе

значення як для раціональної побудови тренувального процесу, так і дає можливість правильного підбору психологічних засобів та методів підготовки з метою коригування тих чи інших станів у кожній конкретній ситуації. У межах формувального етапу дослідження проаналізовано особливості динаміки основних психофізіологічних показників організму волейболісток у змагальному періоді навчально-тренувального процесу.

У відповідності з завданнями дослідження було проаналізовано тип темпераменту особистості за допомогою опитувальника Г. Айзенка. На думку науковців у сфері спортивної психології, тип темпераменту спортсменів може істотно відбиватися як на рівні самооцінки й стресостійкості гравців, так і впливати на особливості їх змагальної діяльності (реалізацію техніко-тактичних дій, вибір індивідуального стилю ведення змагальної боротьби, тощо) [14, 28, 46].

Спочатку був проведений кількісний аналіз результатів і отримано експериментальні дані, що констатують, що холерико-сангвіністичний тип темпераменту проявляється у 75% (15 спортсменок із загальної кількості спортсменок, які брали участь у дослідженні), 15% (3 спортсменки) мали сангвіністично-флегматичний тип темпераменту, 10% (2 спортсменки) – флегматично-сангвіністичний тип темпераменту. Потрібно зазначити, що за шкалою екстраверсія-інтроверсія, більше ніж 80 % спортсменок характерна екстраверсія. Отримані результати пояснюються тим, що змагальна діяльність у волейболі є груповою, колективною і вимагає від гравців високої рухливості нервових процесів, уміння миттєво змінювати характер діяльності, швидко переключатися, це й вплинуло на природний відбір у команду волейболісток потрібної типології.

На початковому етапі дослідження, а саме, на початку змагального періоду підготовки у макроциклі були отримані вихідні експериментальні результати, що характеризують рівень психологічного стану спортсменок (табл. 3.1).

На даному етапі експерименту для всіх гравців команди були

zareєстровані досить прийнятні величини концентрації уваги ($302,11 \pm 12,14$ знаків), темпу виконання тестового завдання ($6,42 \pm 0,19$ літер/60"), обсягу короткочасної пам'яті ($28,34 \pm 2,14$ а.о.), а також показників, що характеризують перемикання уваги ($14,12 \pm 0,72\%$) та ступінь виразності екстраверсії за методикою Г.Айзенка ($18,35 \pm 1,24$ бала).

Таблиця 3.1

Величини вивчених психофізіологічних показників у волейболісток віком 14-16 років на початку змагального періоду ($n=20$), ($x \pm S$)

Показники	Початок змагального періоду	
Концентрація уваги (К, знаки)	$302,11 \pm 12,14$	
Стійкість уваги (А, букв/60")	$6,42 \pm 0,19$	
Переключення уваги (С, %)	$14,12 \pm 0,72$	
Обсяг короткочасної пам'яті (V, а.о.)	$28,34 \pm 2,14$	
Ступінь виразності екстраверсії (Е, бали)	$18,35 \pm 1,24$	
Показник групової ефективності спортивної команди	15,5%	високий
	41,8%	середній
	42,7%	низький

За показником групової ефективності спортивної команди зареєстровано, що 15,5% волейболісток вважають цей показник високим, 41,8% – середнім, а 42,7%, відповідно, низьким. Слід зазначити, що ці параметри за своїми абсолютним значенням загалом відповідали нормативам, прийнятим для даного віку.

Повторне обстеження за контролем над рівнем психофізіологічних показників волейболісток було проведено в середині змагального періоду (табл. 3.2).

Відповідно до даних, наведених у таблиці 3.2., у середині змагального періоду у спортсменок волейбольної команди ОДЮСШ було зареєстровано подальше поліпшення основних психофізіологічних показників.

Так, величина концентрації уваги зросла до $350,26 \pm 15,23$ знаків або на 15,93% порівняно з початковим етапом змагального періоду, темпу виконання тестового завдання – до $7,12 \pm 0,24$ знаків або на 10,91%, обсяг

короткочасний пам'яті виріс до $33,26 \pm 2,17$ а.о. або на 17,36%, знизилася величина помилки в тесті на перемикання уваги – до $11,92 \pm 0,81\%$ або на 15,58% і, навпаки, суттєво збільшився рівень виразності екстраверсії – до $22,16 \pm 1,81$ бала або на 20,76%.

Таблиця 3.2

Величини вивчених психофізіологічних показників у волейболісток віком 14-16 років у середині змагального періоду ($n=20$), ($x \pm S$)

Показники	Початок змагального періоду		Середина змагального періоду	% відн. приріст
К, знаки	$302,11 \pm 12,14$		$350,26 \pm 15,23^*$	+15,93
А, букв/60''	$6,42 \pm 0,19$		$7,12 \pm 0,24^*$	+ 10,91
С, %	$14,12 \pm 0,72$		$11,92 \pm 0,81^*$	- 15,58
V, а.о.	$28,34 \pm 2,14$		$33,26 \pm 2,17^*$	+17,36
Е, бали	$18,35 \pm 1,24$		$22,16 \pm 1,81^*$	+ 20,76
Показник групової ефективності спортивної команди	15,5%	високий	25,8%	+66,5
	41,8%	середній	50,1%	+19,8
	42,7%	низький	24,1%	-43,5

Примітка: * - $p < 0,05$ у порівнянні з початком змагального періоду

Співвідношення показника, що характеризує групову ефективність спортивної команди було зареєстровано таке, вже 25,8% волейболісток вважають цей показник високим (кількість спортсменок збільшилася на 66,5%), 50,1% – середнім, і тільки 24,1% волейболісток вважають цей показник низьким (кількість спортсменок знизилася на 43,5%).

Подані дані свідчать про те, що вже до середини змагального періоду всі психофізіологічні показники волейболісток реєструвалися на достовірно вищому, порівняно з початком експерименту, рівні.

Тенденція до оптимізації психофізіологічного статусу волейболісток спостерігалася практично за всіма показниками протягом усього періоду змагань. Наступне обстеження було проведено по закінченню змагального сезону (табл. 3.3). До закінчення експерименту (табл.3.3) ще більше зросла

величина концентрації уваги (до $366,09 \pm 18,68$ знаків або на 21,18% порівняно з початком змагального періоду), темп виконання тестового завдання (до $7,32 \pm 0,29$ знаків або на 14,02%), обсягу короткочасної пам'яті (до $35,29 \pm 2,38$ а.о., або на 24,52%), ступеня виразності екстраверсії (до $24,30 \pm 1,42$ бала або на 32,42%) і ще більше знизилася кількість помилок у тесті на перемикання уваги (до $10,54 \pm 0,86\%$ або на 25,35%).

Таблиця 3.3

Величини вивчених психофізіологічних показників у волейболісток віком 14-16 років на різних етапах змагального періоду ($n=20$), ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Початок	Середина	Закінчення	% відн. приріст
К, знаки	$302,11 \pm 12,14$	$350,26 \pm 15,23^*$	$366,09 \pm 18,68^*$	+ 21,18
А, букв/60''	$6,42 \pm 0,19$	$7,12 \pm 0,24^*$	$7,32 \pm 0,29^*$	+ 14,02
С, %	$14,12 \pm 0,72$	$11,92 \pm 0,81^*$	$10,54 \pm 0,86^*$	- 25,35
V, а.о.	$28,34 \pm 2,14$	$33,26 \pm 2,17^*$	$35,29 \pm 2,38^*$	+ 24,52
Е, бали	$18,35 \pm 1,24$	$22,16 \pm 1,81^*$	$24,30 \pm 1,42^*$	+ 32,42
Показник групової ефективності спортивної команди	15,5% (в)	25,8% (в)	75,2% (в)	+300
	41,8% (с)	50,1% (с)	15,8% (с)	-62,2
	42,7% (н)	24,1% (н)	9% (н)	-79,0

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з початком змагального періоду

Показник групової ефективності спортивної команди розподілився наступним чином, низький рівень команди вважають лише 9% волейболісток (або знизився на 79% у порівнянні з початком змагального періоду), середній рівень – 15,8% волейболісток (або знизився на 62%), а високому рівню ефективності команди віддали перевагу 75,2% волейболісток (що майже у 3,5 рази перевищило кількість спортсменок у порівнянні з початком дослідження).

З огляду на це можна сформулювати практичні рекомендації для тренерського складу щодо оптимізації психологічної підготовки спортсменок та команди в цілому:

- для розвитку точності окоміру і периферичного зору в тренуваннях необхідно як можна більше варіювати дистанції при передачах, подачах, різних кидках, нападаючих ударах і т. д., використати різні передачі на різні відстані, нападаючі удари по сигналу тренера в певну зону, кидки тенісного м'яча з різною силою і відстані в мету. У сприйнятті рухів відображаються їх властивості форма, амплітуда, напрям, тривалість і прискорення.

- для розвитку швидкості реакції необхідно виконувати велику кількість швидкісних вправ, що вимагають швидкого перемикавання з однієї дії на іншу, вправ з різними несподіваними і нелогічними продовженнями, вправи, в яких треба скорочувати відстані, збільшувати швидкість і т. д.

- під час тренування іноді корисно створювати волейболісту такі умови, при яких необхідно одночасно сприйняти декілька динамічних або статичних об'єктів, але не більше за 10.

- для розподілу і перемикавання уваги в тренування волейболістів потрібно включати різні вправи з декількома м'ячами і всілякими переміщеннями, вправи, де потрібно швидко перемикавання уваги з одного об'єкта на інший, а також уміння виділяти найбільш важливі об'єкти або дії.

Особливу роль в спеціальній психологічній підготовці грає формування в тренувальному процесі моральних якостей волейболістів, що знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу - колективним характером гри. Тренер підбирає способи психічної ізоляції «скигліїв» і прагне підвищити активність «оптимістів», створює в команді обстановку спокійної, ділової впевненості, особлива увага приділяє психічному стану лідерів.

Тренер повинен використовувати вербальні (словесні) психолого-педагогічні засоби та засоби гетерорегуляції (впливи на спортсмена зі сторони). Серед них виділимо наступні:

- Створення внутрішніх психологічних опор. Цей прийом застосовується в останніх тренувальних мікроциклах перед змаганнями, він найбільш ефективний по відношенню до чутливих, емоційно реактивних, невірноважених спортсменів.

- Рационалізація, цей універсальний засіб годиться для будь-яких спортсменів, особливо підходить для недовірливих, яких у волейболі немало, і гравців з ознаками психічного пересичення. Полягає в раціональному поясненні тренером механізмів виникаючих несприятливих станів з метою їх об'єктивної оцінки і логічного пошуку шляхів не тільки виходу з несприятливого стану, але і використання його для підвищення рівня активності.

- Сублимація. Прийом полягає в штучному витисненні одного настрою іншим завдяки зміні мотивації, переорієнтації відносно задач, що вирішуються в грі. Особливо потребують сублимації спортсмени зі слабою нервовою системою або що втратили віру в свої можливості внаслідок спортивних або життєвих невдач і травм.

- Десенсибілізація. Моделюються несприятливі психологічні стани у грі (рекомендується застосовувати за один - два дні до відповідальної гри). Після релаксації спортсмен в думках програє несприятливі ситуації, які були реально в іншій грі, найкраще з тим суперником, з яким має бути грати.

- Деактуалізація. Полягає в штучному заниженні сили суперника в майбутній грі. Виділяють пряму деактуалізацію, коли показуються реальні слабості суперника, і непрямую, коли навмисно виділяються ті сильні сторони конкретного спортсмена або всієї команди, які є щоби протипоставити супернику.

Тренер повинен дуже чуйно реагувати на найменші відхилення в психічному стані окремих гравців, щоб через зрив у одного з членів команди не порушити успішну реалізацію всього варіанту. Якщо тренер виявляє, що хтось з гравців знаходиться в поганому психічному стані, він повинен при відроблянні ігрового варіанту поставити перед ним менш складні задачі, або взагалі звільнити його від тренування. Перед заняттями необхідно створити хороший настрій в команді. Рекомендуємо на початку тренування зайняти гравців різними вправами розважального характеру (елементи футболу, баскетболу, гандболу, гра у волейбол без м'яча з вказівкою зони атаки і

інше), у виконанні яких їх психіка частково стабілізується. Можна використати і різні змагання на швидкість, спритність і т. п. Після таких вправ відроблення складного ігрового варіанту йде більш успішно. Оскільки тренування складного ігрового варіанту пред'являє великі вимоги до психіки, таке відроблення необхідно проводити не більш 1-2 разів в тиждень, щоб була збережена певна пропорційність в фізичній, техніко-тактичній і психологічній підготовці. Якщо відроблення складних ігрових варіантів буде проводитися частіше, то в кінцевому результаті це загрожує небезпекою викликати в команді небажання грати в складній зустрічі.

У цілому, підбиваючи підсумок аналізу отриманих нашому дослідженні даних, можна констатувати, що у змагальному періоді у обстежуваних волейболісток відзначається виражена оптимізація вивчених психофізіологічних показників, з урахуванням специфічних особливостей волейболу. Це свідчить не лише про високу ефективність тренувальних занять у процесі підготовки до сезону та під час безпосередньої змагальної діяльності, а також про ефективність засобів і методів психологічної підготовки, що використовувалась тренерами та спортсменками у змагальному періоді річного циклу підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет дозволив визначити, що психологічна підготовка є одним із основних чинників спортивної майстерності волейболісток віком 14-16 років. Спираючись на багаторічний досвід роботи з тренерами різної кваліфікації у сфері волейболу, аналіз науково-методичної літератури, останні сучасні концептуальні підходи можна відзначити, що проблема використання тих чи інших засобів та методів оптимізації психофізіологічного статусу спортсменок є актуальною і потребує подальшого вдосконалення методик психологічної підготовки.

2. Визначено основні компоненти психологічної підготовки у волейболі, а саме, концентрація та переключення уваги, обсяг пам'яті, темп виконання завдання, ступінь виразності типу темпераменту, сприйняття волейболістками здібностей своєї спортивної команди.

3. Проведено аналіз особливостей динаміки психофізіологічних показників функцій організму спортсменок у процесі змагального періоду навчально-тренувального процесу. Установлено наступне:

- на початку змагального періоду для всіх гравців команди були зареєстровані досить прийнятні величини концентрації уваги ($302,11 \pm 12,14$ знаків), темпу виконання тестового завдання ($6,42 \pm 0,19$ літер/60"), обсягу короточасної пам'яті ($28,34 \pm 2,14$ а.о.), а також показників, що характеризують перемикання уваги ($14,12 \pm 0,72\%$) та ступінь виразності екстраверсії за методикою Г.Айзенка ($18,35 \pm 1,24$ бала);

- у середині змагального періоду величина концентрації уваги вірогідно ($p < 0,05$) зросла на 15,93% порівняно з початковим етапом змагального періоду, темпу виконання тестового завдання 10,91%, обсяг короточасний пам'яті виріс на 17,36%, знизилася величина помилки в тесті на перемикання уваги на 15,58% і, навпаки, суттєво збільшився рівень виразності екстраверсії на 20,76%;

- по закінченню змагального періоду вірогідно ($p < 0,05$) зросла величина концентрації уваги на 21,18% порівняно з початком змагального періоду, темпу виконання тестового завдання на 14,02%, обсягу короткочасної пам'яті на 24,52%, ступеня виразності екстраверсії на 32,42% і ще більше знизилася кількість помилок у тесті на перемикання уваги на 25,35%.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки волейболісток віком 14-16 років у змагальному періоді річного циклу.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Александров Ю.В. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Х.: ФОП Панов А.М., 2015. 336 с.
2. Андриюшина Л., Марченко Е., Каковкина О., Шуба В., Гусаренко М. Стратегии формирования коммуникативной культуры молодежи в образовательном пространстве высшей школы. *Pedagogy and education. Scientific collection «interconf»*. № 2 (32), 2020. С. 28-35.
3. Байрачний О. Аналіз детермінант успішної професійної кар'єри тренера високої кваліфікації (на прикладі футболу). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 10. С. 8-11.
4. Барретт Д. Протестируй себя. Спб.: Питер, 2003. С. 254.
5. Борисова О.В., Шльонська О.Л., Шутова С.Є., Хамуді М.Ф. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.
6. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 5. 2018. С. 167-173.
7. Бочелюк В.Й. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психология»*. Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди 2020. Вип. 62. С. 87-107.
8. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту: Навчальний посібник. (2-е вид. перероб. і доп.). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2016. 280 с.
9. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А., Спицька Л.В. Етика психологічної роботи: Навчальний посібник. Запоріжжя: «Просвіта», 2016. С. 352.
10. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. 46 с.

11. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. С. 271-278.

12. Колосов А.Б., Войтенко С.М. Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2014. Вип. 32 (4). С. 46 – 51.

13. Волянюк Н.Ю., Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Власть тренера и зависимость спортсмена. Спортивный психолог. №3 (46). 2017. С. 27-36.

14. Воронова В.І. Особливості прояву особистісних якостей спортсменів різної статі у футболі. В. Воронова, О. Шинкарук, О. Борисова, І. Хмельницька, В. Костюкевич. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 3. С. 78-89.

15. Воронова В.І. Психологія спорту. Олимпийская литература. Київ, 2019. С. 272.

16. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література. 2017. 271 с.

17. Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монографія. М. : Спорт, 2021. 304 с.

18. Гамалий В.В., Шленская О.Л. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6 (44). С. 24-29.

19. Гамалий В.В., Шленская О.Л. Техничко-тактическая підготовка кваліфіцированных спортсменов в командных игровых видах спорта с ограниченным игровым пространством (на материале волейбола). Наука в олимпийском спорте. К. 2016. № 1. С. 51-58.

20. Горовая А.Е. Тревожность (в психологии спорта). Клиническая психология: энциклопедический словарь под общ. ред. Н.Д. Творогова. 2-е издание. М.: Практическая медицина. 2016. 492 с.

21. Денисова Л.В., Усичеченко В.В, Бишевец Н.Г. Аналіз анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 56-60.

22. Долбишева Н. Основи спеціально-практичної підготовки в інтелектуальних видах спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 22-30.

23. Дорошенко Е.Ю., Сердюк Д.Г., Мітова. О.О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: [монографія], Запоріжжя: ООО ЛПС. 2016. С. 312.

24. Дорошенко Э.Ю. Теоретико-методические основы управления технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». МОНУ; НУФВСУ. Киев 2014. 458 с.

25. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 10. С. 23-27.

26. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монографія], Запоріжжя: ООО ЛПС. 2013. 436 с.

27. Ермаков С.С., Козина Ж.Л. , Цеслицка М., Мушкета Р., Кржемински М., Станкевич Б. Разработка компьютерных программ для определения психофизиологических возможностей и свойств нервной системы людей с разным уровнем физической активности. Здоровье, спорт, реабилитация. 2016. № 1 С. 14-19.

28. Єрмаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М., Гришко Л.Г. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні

науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139(1). С. 66-69.

29. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. М.: 2016. 210 с.

30. Иссурин В.Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки. 2-е изд., М.: Спорт, 2019. 464 с.

31. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204с.

32. Камаев О.И. Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. Слободжанский науково-спортивний вісник. 2017. № 1 (57). С. 41-48.

33. Ковцун В. Основи техніки і тактики гри, методика навчання і вдосконалення в волейболі. Л. 2017. 24 с.

34. Козіна Ж.Л. Індивідуальна факторна структура підготовленості кваліфікованих волейболісток. Health, sport, rehabilitation. 2019. № 1. С. 56-65.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2019_1_8

35. Коробейніков Г.В. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. Молода спортивна наука України. 2015. Т. 1 С. 103-108.

36. Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе: монография Винница: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 168 с.

37. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія], за заг. ред. В.М. Костюкевича; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця ТОВ «Планер». 2017. 191 с.

38. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Разработка программы прогнозирования результативности квалифицированных спортсменов. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 235-245.

39. Лісенчук Г.А., Перепелиця П., Хоменко О. Підвищення рівня командних і групових взаємодій юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014 № 2. С. 23-26.

40. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01 «Физ. культура» и 49.04.03 «Спорт», а также аспирантуры 49.06.01 «Физ. Культура» 6-е изд. М.: Спорт, 2019. 342 с.

41. Мищук Д., Дьякова О. Нейродинамическая составляющая психофизиологических характеристик волейболистов высокой квалификации. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. ТОВ «Планер» 2018. С. 404-410.

42. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся». 2015. 396 с.

43. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М: Издательство «Спорт», 2019. 656 с.

44. Приходько В. Індивідуальний психолого-педагогічний супровід спортсмена у системі багаторічної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 76-80. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_14

45. Пуни А.Ц. Практические занятия по психологии: пособ. М.: «Физическая культура и спорт», 1977. 162 с.

46. Росулов З. Методы и средства психологической подготовки спортсменов. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-i-sredstva-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov>

47. Родіна Ю.Д. Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний

спорт». Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Міністерство освіти і науки України. Дніпро. 2017. 229 с.

48. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. [Електронний ресурс] Х.:«ОВС», 2018. 256с.

49. Сергієнко Л.П., Чекмарьова Н.Г, Хаджинов В.А. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку. Харків. “Освіта Виховання Спорт”, 2012. 270 с.

50. Симоненкова И.П. Проблема диагностики психологических навыков спортсменов (по материалам зарубежных исследований). Спортивный психолог. 2015. № 3 (38). С. 63-66.

51. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів. Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова. Під ред. Ж.Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків, 2010, вид-во «Точка» 2010 р. 200 с.

52. Araújo R., Isabel M., Peter H., Cristiana P. Students game performance improvements during a hybrid sport education–step-game–approach volleyball unit. European Physical Education Review. 2015. Vol. 22. № 2. P. 185-200.

53. Benerink N.H., Bootsma R.J., Zaal F.T. Different temporal bases for body and arm movements in volleyball serve reception. Scand. Journal Med. Sci. Sports. 2015. № 25. P. 603-609.

54. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V., Nosko Y. Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. Journal of Physical Education and Sport. 2017. №17(4). P. 2632-2637.

55. Lozhkin G. Interrelation of Professional Identity and Self-Trust in Psychology student's. № 1. 2018. С. 88-98.

56. Silva M., Marcelino R., Lacerda D., Joao P. Match analysis in volleyball: A systematic review. Monten. J. Sports Sci Med. 2016. № 5. P. 35-46.