

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

**ТРЕНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК СПОСІБ
ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ В
ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент групи ФКСмз-21-1 _____ **Ольга СЛІПЧУК**

Керівник канд. фіз. вих. і спорту, доцент _____ **Ярослав ГНАТЧУК**

Нормоконтролер: _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____

Олександр СОЛТИК

Дата _____

Хмельницький 2022

АНОТАЦІЯ

Сліпчук Ольга. Тренування психологічної підготовки як спосіб підвищення результативності студентів спортсменів в ігрових видах спорту. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2022.

Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів. Об'єкт дослідження – психологічні навички студентів-спортсменів в ігрових видах спорту. Предмет дослідження – тренування психологічних навичок як способу підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту на прикладі волейболу.

У роботі розглядається питання важливості тренування психологічної підготовки студентів-спортсменів в ігрових видах спорту на прикладі волейболу. Проведене на першому етапі дослідження показало, що психологічна підготовка як команди, так і окремих гравців була на недостатньому рівні. Це, відповідно, негативно відображалось на результативності команди. Тренеру були дані відповідні рекомендації щодо приділення уваги до тренувань психологічної підготовки для того, щоб підвищити результативність студенток-спортсменок у волейболі. Після проведення тренувань психологічної підготовки, отримані результати дослідження показали, що рівень психологічної підготовки студенток-спортсменок значно покращився. Це підтверджується тим, що на завершення педагогічного експерименту, після зіграних чотирьох турів, команда займала лідируючі позиції в професійній лізі чемпіонату України.

Ключові слова: психологічні навички, психологічна підготовка, студенти-спортсмени, волейболістки, змагальна діяльність, підготовка спортсменів.

ANNOTATION

Olga Slipchuk. Psychological training as a way to increase the working capacity of student-athletes in game sports. – Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. – Khmelnytsky, 2022.

The master's thesis consists of three sections. The object of research is the psychological skills of student-athletes in game sports. The subject of the study is training of psychological skills as a way to improve the performance of student-athletes in game sports using the example of volleyball.

The paper examines the importance of training the psychological training of student-athletes in game sports using the example of volleyball. The research conducted at the first stage showed that the psychological preparation of both the team and individual players was at an insufficient level. This, accordingly, had a negative impact on the team's performance. The coach was given appropriate recommendations for paying attention to psychological preparation training in order to increase the performance of student-athletes in volleyball. After conducting psychological training, the research results showed that the level of psychological training of student-athletes improved significantly. This is confirmed by the fact that at the end of the pedagogical experiment, after four rounds played, the team was in the leading position in the professional league of the championship of Ukraine.

Key words: psychological skills, psychological preparation, student-athletes, volleyball players, competitive activity, training of athletes.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1	11
СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	11
1.1. Аналіз літератури про особливості психологічної підготовки спортсменів командних видів та індивідуальних видів спорту	11
1.2. Поняття психологічної підготовки спортсменів.....	16
1.3. Засоби тренування психологічних навичок спортсменів	24
1.4. Особливості психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту на прикладі волейболу	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ	35
3.1. Дослідження психологічних навичок подолання тривожності за допомогою інструментарію ACSI-28.	35
3.2. Дослідження психологічних особливостей студентської волейбольної команди методом соціометрії	47
3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня психологічної підготовки студенток- волейболісток	52
ВИСНОВКИ	58
Список використаної літератури	59

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ЗД – змагальна діяльність

ЗПП – загальна психологічна підготовка

ПП – психологічна підготовка

ТПН – тренування психологічних навичок

ВСТУП

Актуальність. Прогресуюча гострота змагальної боротьби в сучасному спорті досить часто супроводжується граничними фізичним та психоемоційним напруженням, що може виражатися станом тривоги, лихоманки або апатії, та, зрештою, призводить до нервових зривів та стресів. У разі рівної спортивної боротьби під час змагань, найкраща психологічна підготовленість гравців є вирішальним фактором, оскільки дає можливість найефективніше показати належний рівень фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовленості [17, 51 та ін.].

В командних видах спорту ефективність всієї команди залежить від ефективності партнерів по команді, на відміну від індивідуальних видів спорту, де гравець покладається виключно на себе та свої вміння. Особливо це помітно під час змагального періоду. Психологічна підготовка спортсменів безпосередньо пов'язана з управлінням тренувальним та змагальним процесами [10, 48 та ін.].

У командних видах спорту, таких як волейбол, футбол, баскетбол, гандбол та інші, у порівнянні з індивідуальними видами спорту, психологічні чинники розкриваються через міжособистісний конфлікт, оскільки робота з партнерами по команді та характер певного виду спорту, змушують спортсменів робити багато фолів під час змагань і отримувати картку, а також переживати негативні емоції та проблематичну поведінку партнерів по команд [16, 30 та ін.].

У волейболі, як і в будь-якому іншому командному виді спорту, є кілька основних компонентів, які впливають на поведінку гравців під час змагань. Здатність гравця провести гарну гру залежить від нього самого: його техніко-тактичних здібностей, фізичних якостей, психологічних навичок та теоретичних знань.

Інтерв'ю досвідчених та успішних волейбольних тренерів показують, як знання спортивної психології може допомогти оптимізувати роботу тренера та команди. Спортивна психологія може впливати на всі аспекти гри, від ролі та

поведінки тренера (Альберда, Ланг Пінг), до структури тренувань і тренувальних вправ (Ліскевич), до підготовки до матчу (Веласко).

Психологічна підготовка волейболістів до майбутніх змагань складає основу загальної психологічної підготовки та пов'язана з вирішенням завдань, що ставляться тренером перед командою у цьому конкретному змаганні.

Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування засобів та якостей особистості та психологічних станів, якими завжди зумовлена успішність та стабільність змагальної діяльності.

Психологічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях.

Загальна психологічна підготовка волейболістів здійснюється у період спортивного вдосконалення, а не лише перед майбутніми змаганнями.

У процесі тренування волейболісту доводиться опановувати великий арсенал технічних прийомів. Складність ігрових дій полягає ще й у тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати в різних ситуаціях під час гри і вимагає від гравця виняткової точності і диференціювання рухів, швидкого переключення з одних форм рухів на інші, зовсім інших по ритму, швидкості і характеру. Це все вимагає від спортсмена адекватних психоемоційних реакцій та умінь аналізувати та опановувати свій психологічний стан. Особливо це важливо для студентів-спортсменів, оскільки в змагальному періоді через брак досвіду, на їх результативність може вплинути більш вища майстерність команди суперників [6, 29 та ін.].

Отже, тренування психологічної підготовки як способу підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту є актуальним.

Дана тема кваліфікаційної роботи пройшла обговорення на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету і затверджена наказом ректора № 10 від 30. 06. 2022 року

Мета роботи – тренування психологічної підготовки для підвищення результативності студентів-спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд наукової літератури за темою кваліфікаційної роботи.
2. Оцінити початковий рівень психологічної підготовки студентів-спортсменів в ігрових видах спорту на прикладі волейболу.
3. Оцінити та проаналізувати вплив рівня психологічної підготовки студентів-спортсменів на їх результативність.
4. Запропонувати методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної підготовки студентів-спортсменів.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичне дослідження емпіричних даних наукової і методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження, яке включало дослідження психологічних навичок студенток-волейболісток.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження: психологічні навички студентів-спортсменів в ігрових видах спорту.

Предмет дослідження: тренування психологічних навичок як способу підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту на прикладі волейболу.

Наукова новизна дослідження: Отримані результати дослідження показали, що рівень психологічної підготовки студенток-спортсменок значно покращився після тренувань психологічних навичок. Це підтверджується тим, що на завершення педагогічного експерименту, після зіграних чотирьох турів, команда займала лідируючі позиції в професійній лізі чемпіонату України.

Практична значимість результатів. Отримані результати дослідження доцільно використовувати як для юних волейболістів, так і для висококваліфікованих волейболістів.

Дослідження виконувалось на базі волейбольного клубу «Волинський

край - Університет», м.Луцьк.

Публікація за темою кваліфікаційної роботи. Результати проведеного наукового дослідження висвітлено в науковій публікації: Сліпчук О. 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.

Апробація результатів наукових дослідження відбувалася м. Хмельницький, 20 жовтня 2022 року на II регіональній науково-практичній інтернет-конференції: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Виступ за темою: Тренування психологічної підготовки як спосіб підвищення результативності студентів-спортсменів в ігрових видах спорту.

Структура, зміст та обсяг кваліфікаційної роботи. Наукова робота складається з анотацій, вступу, трьох розділів, висновків та списку джерел літератури. Обсяг нашої кваліфікаційної роботи складає 63 сторінки, із них 57 – основного тексту. Робота містить 5 таблиць, 15 рисунків. Список використаних джерел літератури містить 55 найменувань, з них 20 – іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Аналіз літератури про особливості психологічної підготовки спортсменів командних видів та індивідуальних видів спорту

У сучасному олімпійському та професійному спорті тонка грань між перемогою та поразкою стає дедалі тоншою. На Олімпійських іграх у Пекіні в 2008 році різниця між першим і четвертим місцями у змаганнях з веслування серед чоловіків становила 0,134с, а серед жінок – лише 0,103с. Ця зростаюча продуктивність створює величезний тиск на спортсменів. Таким чином, не дивно, що в останні роки було визнано важливість підготовки психологічних навичок, і кількість спортсменів, які використовують стратегії психологічної підготовки значно зросла.

Сьогодні у світі спорті фізична підготовка не вважається єдиним головним ключем до досягнення успіху та вершини продуктивності. Одночасно успіх та розвиток у спорті залежить від поєднання спектру фізичних і психологічних факторів. Психологічні характеристики (мотивація до успіху, розумові навички, емоційний інтелект, тощо) суттєво впливають на спортивну поведінку та спортивні результати. Через специфіку середовища стимули та стресори відрізняються (такі як досвід травм, докори гравцям з боку тренера, критика тренера під час змагань, отримання особою або командою штрафу, невдоволення суддівством на змаганнях, реакція глядачів під час змагання) у кожному виді спорту. Таким чином, при вивченні впливу психологічних факторів потрібно пам'ятати, що всі види спорту різні [1, 33 та ін.].

Існує також різноманітність факторів у спортивній сфері та конкуренції з точки зору виду спорту, які викликають у спортсменів досвід специфічної психологічної поведінки. Цей досвід, в результаті, виявляється специфічним психологічним явищем, що допомагає тренерам різних галузей і спортивним психологам виявляти слабкі сторони гравців і команди, для покращення

продуктивності спортсменів, враховуючи вид спорту (командний або індивідуальний). У командних видах спорту, таких як волейбол, футбол, баскетбол, гандбол у порівнянні з індивідуальними видами спорту, психологічні чинники розкриваються через міжособистісний конфлікт, оскільки робота з товаришами по команді та характер певного виду спорту, змушують спортсменів робити багато фолів під час змагань і отримувати картку, а також переживати негативні емоції та проблематичну поведінку партнерів по команді [18, 54 та ін.].

Як і в індивідуальних видах спорту так і в командних видах, спортсмени покладаються на свої здібності. В індивідуальних видах спорту критерії ефективності є одновимірним, тоді як у командних видах спорту продуктивність залежить від продуктивності партнерів по команді. У деяких з індивідуальних видів спорту, спортсмен має більше часу для тренування розумових та психологічних навичок в спокійній обстановці, тоді як відволікаючі фактори та втрата концентрації уваги є частиною командних видів спорту.

Як зазначав Тейлор (1999), кожен вид спорту має свої особливі фізичні, та технічні характеристики, що вимагають від спортсменів спеціальних навичок. Ці характеристики відрізняються в залежності від виду спорту, що, в свою чергу, також впливає на тип змагальних розумових та психологічних навичок, які використовують спортсмени. Наприклад, при спринтерському бігу характерна така ознака як вибуховість, що відрізняє його від марафонського бігу, де важливою характеристикою є витривалість, при порівнянні таких видів спорту, як стрільба та пауерліфтинг, де однаково важливий рівень технічної продуктивності, психологічні вимоги до спортсменів будуть суттєво відрізнятись. Часовий проміжок виконання високоінтенсивної роботи як то при бігу на 100 метрів проти гри в бейсбол мають суттєво інші психологічні вимоги [11, 37 та ін.],.

Дослідження спортивних психологів [47, 49 та ін.], показали, що існує суттєва різниця між психологічними профілями спортсменів командних видів спорту та індивідуальних видів спорту.

Кох та Ліу (1993) виявили, що спортсмени індивідуальних видів спорту не можуть покладатися на партнера по команді і тому мають вищий рівень

психологічної підготовки.

М. Елферінк-Гемсер (2004) дослідила, що спортсмени командних видів спорту мали кращі показники мотивації та контролю тривожності, тоді як така психологічна риса, як впевненість була кращою в індивідуальних видах спорту. Джонс та Хантон (1995) заявили, що спортсмени в різних видах спорту під час змагання дають різні відповіді на стимулятори та відповідно до психологічних та розумових навичок їх інтерпретація відрізняється. Також слід зазначити, що психологічні навички, які наявні у спортсменів командних видів спорту не обов'язково використовуються в індивідуальних видах спорту.

Численні дослідження спортсменів, які використовували тренування психологічних навичок, порівняно з іншими спортсменами, показали важливий вплив розвитку цих навичок на покращення спортивних результатів [39, 43, 44, 53, 54 та ін.]

Природний стан спортсменів це прагнення досягнення найвищих результатів в своїй спортивній діяльності. Мотивація розглядається як одна з основних характеристик успішної діяльності. Мотивація досягнення – важливе питання в психології спорту і пов'язане з наполегливістю в спорті та прикладання зусиль спортсмена досягти успіху та подолати труднощі. В свою чергу це вимагає певних психологічних та розумових здібностей та зусиль. Даніель та інші (2002) дійшли висновку, що спортсмени командних видів спорту більше орієнтовані на перемогу, ніж спортсмени індивідуальних видів спорту. Дослідження Вартенберга та Макутчеона (1998) показали, що спортсмени-чоловіки, які займаються хокеєм отримали кращі результати в орієнтації на перемогу, ніж спортсмени рекреаційних видів спорту (наприклад, шахи, стрільба, атлетична гімнастика, тощо).

Важливим чинником, що впливає на індивідуальну продуктивність спортсмена, є емоції. Так зване спортивне налаштування, яким керують емоції, впливають на успіх або невдачу спортсмена. Більшість спортсменів, які успішно виступили на змаганнях або зазнали невдачі пояснюють це психологічними та емоційними факторами (Ханін, 2000).

Дослідники спортивної психології (Лейн та ін., 2009; Майер та Флетчер, 2009) дійшли висновку, що якщо спортсмени можуть розуміти, розпізнавати, регулювати свої емоції та керувати ними, вони можуть покращити свої спортивні результати.

Дослідження [45, 46, 50, 55, та ін.] вказали на те, що емоційний інтелект позитивно пов'язаний із здатністю людей керувати та контролювати свої емоції.

Загалом, слід зазначити, що огляд психологічної літератури, присвяченої вивченню психологічних особливостей спортивної діяльності спортсменів різних видів спорту, дозволяє виділити два напрями досліджень. Перший напрям становить діагностування психофізіологічного рівня індивідуальних якостей спортсменів та встановлення їх впливу на успіх у спорті. Автори цих робіт ґрунтуються на положенні про провідну роль центральної нервової системи у детермінації особливостей поведінки та діяльності людини, вважаючи такий підхід найбільш ефективним в екстремальних та інтенсивних умовах спортивної діяльності [14, 15, 22, 24 та ін.].

У дослідженнях загалом показано, що ефективність спортсменів у спортивній діяльності до певної міри обумовлена індивідуально-типологічними особливостями властивостей нервової системи спортсменів. Одні автори [2, 7, 9 та ін.] вважають, що успіху в спортивній діяльності добиваються в основному спортсмени з чіткою вираженістю певних властивостей нервової системи. Ряд інших авторів [3, 4, 22, 32, 52 та ін.] такий пріоритет «типологічно позитивних спортсменів» (сильних, рухливих, врівноважених, тощо) піддають серйозному сумніву. На їхню думку, так звані «негативні» властивості нервової системи спортсменів не заважають їм досягати значних успіхів в спортивній діяльності.

Немає єдиної думки і у авторів, які досліджували властивості нервових процесів у спортсменів зокрема ігрових видів спорту.

Однією з проблем психології спорту є розробка основ психологічної підготовки та формування особистості. Складність полягає в тому, що при цьому ці поняття тісно взаємопов'язані між собою. Розробка основ психологічної підготовки становить мету всіх досліджень, а питання формування особистості є

власне змістом першої. У цьому не тільки діалектичність їх взаємозв'язку, а й найважливіша умова системного дослідження.

В даному дослідженні зосередимся на вивченні психологічної підготовки студентів спортсменів ігрових видів спорту.

Загалом психологічна підготовка охоплює три рівні:

- рівень команди;
- рівень особи;
- рівень індивідуальних особливостей.

Всі ці рівні пов'язані з особливостями організму. При проведенні психологічної підготовки слід пам'ятати про те, що у центрі цієї проблематики завжди залишається людина, зокрема спортсмен. Тому акцент сучасних досліджень зміщується у бік особистості людини-спортсмена. Зрозуміло, що навчання, управління, організації та формування певних навичок у межах підготовки та тренувального циклу протікають ефективніше, якщо вони опосередковуються особистістю спортсмена.

Слід зазначити, що висококваліфіковані спортсмени мають непростий характер. Так доведено, що видатним гравцям притаманне самолюбство, марнославство та амбіції, що часто призводять до конфліктів в команді.

Першими, хто став проводити психологічні дослідження у командних видах спорту були бразильці. У огляді А.Р. да Сільва (1965) підкреслюється, що саме після того, як збірна Бразилії з футболу стала чемпіоном світу в 1958 р. у Швеції, було проведено психологічне тестування всіх гравців збірної. В даному дослідженні психологи вирішували три основні завдання.

1. Вивчення особистісних рис кожного футболіста.
2. Дослідження соціально-психологічного клімату у команді.
3. Надання безпосередньої психологічної допомоги гравцям та тренерам.

Другий напрямок досліджень в галузі спортивної психології присвячено аналізу особливостей та вивченню ролі психологічних чинників та психічних якостей спортсменів у впливі на ефективність їх спортивної діяльності.

1.2. Поняття психологічної підготовки спортсменів

У ході змагань кількість стресових факторів, які зазнає спортсмен, поступово збільшується, особливо при досягненні досить високих результатів. Спортсмени, у яких тривожність виражається у безпосередніх агресивних діях зазвичай не досягають високих спортивних результатів. Для регулювання емоційного стану спортсмена використовується психологічна підготовка, що полягає в тренуванні психологічних навичок [13, 41 та ін.].

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та удосконалення у спортсменів особистісних та психічних якостей, що необхідні йому для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагальної діяльності та успішного виступу на змаганнях.

Стан психологічної готовності можна розглядати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена. Розвиток психологічних чинників, що спрямовані на орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби, безпосередньо впливають на адекватну цим умовам саморегуляцію розумових здібностей, психічних якостей та поведінки в цілому [20].

Отже, психологічна підготовка спрямована, в першу чергу, на формування у спортсмена установки на змагальну діяльність, створення умов адаптації до екстремальних умов такої діяльності та підвищенню результативності в спортивній діяльності.

Психологічна підготовка допомагає створювати такий психологічний стан, який сприяє найефективнішому поєднанню фізичної та технічної підготовленості спортсменів та дозволяє протистояти передзмагальним і змагальним чинникам, що знижують показники змагальної діяльності (наприклад, невпевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, надмірне збудження нервової системи, тощо).

Прийнято виділяти загальну психологічну підготовку та психологічну

підготовку до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка здійснюється за допомогою двох шляхів. Перший шлях передбачає навчання спортсмена універсальним прийомам, що дозволяє забезпечити психологічну підготовку до спортивної роботи в екстремальних умовах. Психологічна підготовка включає в себе способи саморегуляції емоційних станів, вивчення рівня активації, концентрації та розподілу уваги, володіння способами самоорганізації та мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля. Другий шлях психологічної підготовки передбачає навчання прийомів моделювання у межах тренувальній діяльності умов змагальної боротьби за допомогою а натурних моделей та словесно-образних моделей. В процесі підготовки до конкретних змагань відбувається формування психологічної установки для досягнення запланованого результату.

Формувати необхідний стан психологічної готовності спортсмена до майбутніх змагань можна змінюючи емоційне збудження, шляхом регулювання величини потреби, командної та особистісної значимості мети, а також суб'єктивної ймовірності успіху [41].

Основні види діяльності спортивного психолога в процесі психологічної підготовки спортсменів полягають в наступному:

- оцінювання поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика);
- розроблення індивідуальної програми психологічних впливів (програмування психологічної підготовки);
- організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (оперативна діагностика та моніторинг);
- застосування при необхідності додаткових заходів (корекція);
- створення адекватного психічного стану (налаштування);
- управління психологічним станом спортсмена під час змагань;
- компенсація негативних наслідків (відновлення).

Психологічна підготовка у вигляді послідовних психологічних впливів є одним з шляхів вдосконалення спортсмена. А при застосуванні таких впливів

самим спортсменом, психологічна підготовка є процесом самовиховання і саморегуляції.

Спортивна психологія, що підтримує психологічно та допомагає гравцям краще справлятися зі стресовими ситуаціями, різко покращує фізичну продуктивність та перетворює поразку на перемогу. Було помічено, що різні психологічні компоненти, такі як розмова з самим собою, впевненість у собі, образи та візуалізація, зменшують негативні думки та покращують позитивне мислення (Месано, Марчант та Моррис, 2008). Під час тренувань розвиток емоційної стійкості гравців є таким же важливим, як і фізична підготовка, оскільки багато досліджень показали, що в стресових ситуаціях навіть обдаровані не можуть синхронізувати свій психологічний підхід із фізичною компетентністю (Гаудас та Теодоракіс, 2000). Крім того, психологічні компоненти дуже допомагають впоратися зі стресом перед змаганнями та уникнути хвилювань під час змагань (Баркер, 2002).

Дослідники вважають, що фізичні та технічні здібності, в тому випадку коли вони супроводжується відповідними психологічними та поведінковими характеристиками, особливо ставленням до перемоги та високим моральним духом, можуть багаторазово підвищити ефективність гравців в командних видах спорту [48].

Кінець 1990-х років був відзначений як епоха фітнес-революції, 2000-ті роки названі періодом спортивної науки та аналізу, а сучасний період відзначений як робота з психологічними аспектами спорту (Робертс, 2020).

Види психологічної підготовки спортсменів узагальнено представлені на рисунку 1.

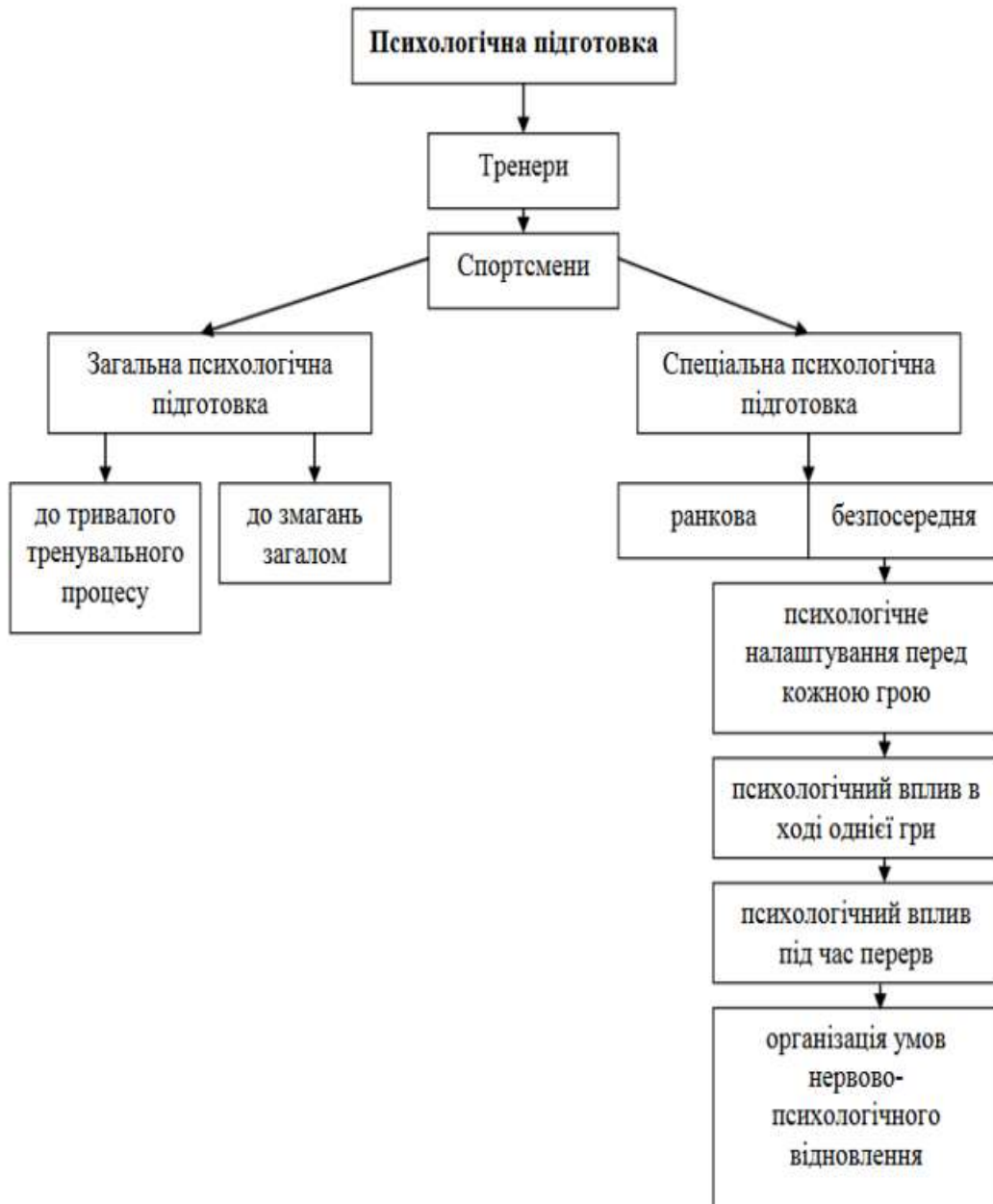


Рисунок 1 – Види психологічної підготовки спортсменів [4]

Відповідно до поставлених цілей розрізняють загальну та спеціальну психологічну підготовку.

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування та розвиток універсальних здібностей особистості спортсмена та психологічних якостей, які є ключовими у спорті.

До загальної психологічної підготовки належать наступні види психологічної підготовки:

1. Підготовка до тривалого тренувального процесу. Така підготовка передбачає вирішення багатьох проблем, що пов'язані з адаптацією спортсмена до систематичних постійних, багаторічних тренувальних навантажень. Тренувальний процес пов'язаний з перенесенням спортсменом навантажень, а також з цілою низкою обмежень, пов'язаних з режимом харчування, сну, відпочинку, дозвілля, подолання деяких звичок. Підвищенню переносимості постійних фізичних та психологічних навантажень під час тривалого тренувального процесу значною мірою сприяють групові тренування та робота разом із командою.

2. Вольова підготовка. Цей вид підготовки тісно пов'язаний із загальнофізичною та спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір суб'єктивно складнішого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі у змаганнях. Уміння раціонально використовувати кожну хвилину свого часу для кращої підготовки до змагань, планування та дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на кшталт відкладеного фінішу, різні пари з партнерами, тренером тощо, дозволяють сформувати вольову готовність спортсмена, що в поєднанні з іншими видами спортивної діяльності дозволяють іноді вигравати змагання за змаганням.

3. Соціально-психологічна підготовка. Цей вид психологічної підготовки є важливим фактором, що істотно впливає на соціальний статус спортсмена та команди, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості, дозволяє знизити обсяг численних турбот, яких могло б і не бути за умови ефективної соціальної підтримки, забезпечує успішну адаптацію нового гравця у команді тощо. Багато талановитих спортсменів, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціально-психологічної кондиції, часто навіть не зрозумівши, що саме в цьому є причина невдалої спортивної кар'єри. Слід звернути увагу, на те, що такий простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після припинення спортивної діяльності істотно впливає на динаміку результативності навіть у період активних занять спортом. Розглядаючи цей чинник в цьому контексті можна зробити висновок, що,

наприклад, спортсмен-студент є більш соціально психологічно підготовлений, ніж кваліфікований спортсмен, який не опанував професію та не має реальної перспективи її здобуття.

4. Розвиток координації рухів. Це одна із основних сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту відрізняється філігранною складністю. У багатьох так званих складно-координаційних видах спорту більша частина підготовки пов'язана з роботою над технічною досконалістю. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх спортивної діяльності суттєво залежить від постійного вдосконалення координації рухів. У різні вікові періоди, на різних етапах спортивного вдосконалення, спортсмен та тренер використовують величезний арсенал засобів тренування, страховки, додаткові технічні засоби, як аудіо та відеотехніка для демонстрації та аналізу техніки більш підготовленими спортсменами. Усе це накладає помітний відбиток на характер взаємовідносин та взаємодії спортсмена і тренера.

5. Підготовка до змагань загалом. Вміння змагатися складає дуже важливу, а часом і вирішальну сторону спортивної роботи. Це пояснюється тим, що зазвичай кількість претендентів на перемогу значно більша за кількість переможців. Тому багато спортсменів досить часто опиняються серед тих, хто програв, та звикають до ролі аутсайдерів або «постійних призерів», і таким чином втрачають відмінність між звичайним тренуванням та спортивним поєдинком. Майстерність тренера полягає в тому, що виходячи з підготовленості спортсмена (або команди) та рангу змагань запропонувати їм стартувати там, де вони опиняться у числі фаворитів, при цьому самі змагання мають бути престижними для цих спортсменів (або команди). Якщо ж змагання не престижні, слід знайти час для підготовки до стартів найвищого рангу. В ігрових видах спорту це завдання посилюється помітним впливом сезонності підготовки та турнірної дисципліни, а також можливою відмінністю рівня підготовленості гравців.

6. Самоосвіта. Формування особистості студентів-спортсменів та кваліфікованих спортсменів тісно пов'язане із самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою соціально значущі цілі, спортсмен свідомо виховує

бажані риси особистості. Найчастіше це вольові якості наступного типу: цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість та інше. З часом у спортсмена виробляється індивідуальна система постановки загальних і окремих завдань, вибору найбільш прийнятних засобів і способів їх реалізації в типових і конкретних умовах спортивно-відбірної діяльності. Як правило, високих спортивних результатів, особливо в професійному спорті, досягають спортсмени, які самостійно і багато працюють над собою.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, що сприяють досягненню успіху в особливих, специфічних умовах спортивної діяльності [53].

1. Підготовка до конкретного виду змагання. Кожне змагання має свої певні умови, склад учасників, певні умови залікових очок та допуску, в традиціях міжособистісних стосунків учасників, тощо. При цьому одне і теж змагання може по-різному бути престижним для окремих його учасників, тобто для однієї категорії спортсменів бути вирішальним, а для інших етапним. Завдання тренера і спортсмена полягає в тому, щоб отримати об'єктивну інформацію про особливості змагань, а також оцінити ці специфічні фактори з позиції їх корисності для підготовки спортсмена для даного виду змагань.

2. Підготовка до конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинків між командами або суперниками. В спортивному світі відомі поняття традиційно складного чи незручного суперника, суперника з особливою фірмовою технікою чи стилем гри, хитрого суперника або компетентного суперника.

Крім того, досить часто ігрова ситуація складається таким чином, що перемога над певним суперником є ключовою у всьому змаганні, а в ряді випадків може виявитися важливішою за перемогу в цьому змаганні. На цьому етапі психологічної підготовки найбільш вирішальними є найновіші, відомості про суперника, останні домашні завдання тренерів, а також врахування типових переваг і помилок.

3. Підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знають, що у спортсменів є улюблені та важкі навантаження. У підготовчому періоді найчастіше доводиться стикатися з необхідністю виконувати великі обсяги фізичних навантажень, а отже, з високими вимогами до вольових якостей. Етап вивчення під час тренувань нових елементів і комбінацій вимагає достатньо високої зібраності, рівня уважності, оптимального міжособистісного контакту між тренером і спортсменами. Тренування, що проводяться на етапі змагань, проходять на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до емоційної стійкості та високої психологічної надійності. Ці фактори накладають досить помітний відбиток на характер взаємодії між спортсменом та тренером, на відносини між спортсменами, на рівень розумової діяльності, а також настроїв та тривожність. Основним завданням психологічної підготовки до етапу тренувань є своєчасна перебудова взаємовідносин та системи аналізу досягнутих результатів.

4. Управління ситуацією. Найчастіше ефект спеціальної психологічної підготовки пов'язують саме з управлінням психологічним станом спортсмена в різних змагальних та тренувальних ситуаціях.

Доведено, що ті спортсмени та їх наставники, які систематично використовують різноманітний арсенал методів регуляції психологічних станів, а також вміють швидко оцінити ситуацію і прийняти єдино правильне рішення, мають по-справжньому широкі можливості ситуаційного управління, що впливає на їх ефективність [23, 35 та ін.].

Всі з перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки при застосуванні їх на практиці тренерами та спортсменами з часом доповнюються специфічними засобами та прийомами. Відокремлення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільно лише за умови можливого доповнення та взаємокорекції.

1.3. Засоби тренування психологічних навичок спортсменів

Психологічні навички вважаються ефективними для досягнення оптимальних спортивних результатів (Харді та ін., 1996), а також широко повідомляють про користь тренування психологічних навичок наступні дослідники [3, 5, 9 та ін.]. Хоча відомі значні наукові докази щодо ефективності традиційних психологічних методів підвищення ефективності, деякі автори стверджують, що втручання спортивної психології не були критично досліджені, і більшість досліджень, які досліджують ефективність тренування психологічних навичок, не відповідають критеріям доказовості та емпіричної підтримки (Гарднер та Мур, 2006). Гарднер і Мур проаналізували 104 емпіричні дослідження, які вивчали ефективність тренування психологічних навичок за допомогою об'єктивних показників спортивних результатів. З них лише чотири дослідження включали високоінтенсивні види спорту, що відповідали критеріям адекватного дослідження та методології, що використовували досвід змагальних спортсменів як учасників і, отже, дозволяли узагальнити результати вискокваліфікованих спортсменів. Лише одне з цих досліджень показало підвищення продуктивності.

Тренування психологічних навичок (ТПН) відноситься до систематичної та послідовної практики розумових або психологічних навичок з метою покращення продуктивності, підвищення задоволення або досягнення більшого самозадоволення від спорту та фізичної активності [2-4, 11, 14 та ін.]

Тому ТПН має бути систематичним, цілеспрямованим, спланованим, контрольованим і оцінюваним [2-4, 11, 14 та ін].

Більшість досліджень з питань тренування психологічних навичок використовують терміни «психологічні навички» та «ментальні техніки», що деякими науковцями вважається більш-менш взаємозамінним, тоді як деякі автори (Сейлер та Сток, 1994; Валеї, 2007; Воронова 2017) розрізняють психологічні навички як бажаний результат (наприклад, підвищена впевненість у собі та посилена концентрація уваги) та психологічні методи чи техніки

(наприклад, образи та розмова з самим собою) як засоби сприяння бажаним результатам шляхом систематичного застосування цих методик.

У цьому контексті навичка – це засвоєна здатність (або здатність) виконувати конкретне завдання. Техніка – це процедура, яка використовується для підвищення цієї здатності, щоб мати можливість виконати це завдання. Образи, постановка цілей, розмова з самим собою та техніки фізичної релаксації називаються чотирма основними психологічними техніками, які переважно використовуються у втручаннях спортивної психології, доповненими мультимодальним тренуванням психологічних навичок, який включає комбінацію цих основних технік [3, 42].

Однак існують численні додаткові методи, які використовуються для покращення психологічних навичок спортсмена, наприклад, когнітивна реструктуризація. Іноді для застосування психологічних технік використовують термін «психологічні стратегії». Термін «стратегії» переважно використовується для позначення засобів або плану дій, які використовуються для досягнення вдосконалення психологічних навичок за допомогою однієї або кількох психологічних технік. У цьому контексті важливо зазначити, що один і той же психологічний прийом можна використовувати для розвитку різних психологічних навичок, залежно від конкретного застосування [21].

Це дослідження проводилося за участю триатлоністів і показало підвищення продуктивності у двох із трьох учасників бігу на 1600 м завдяки використанню мультимодального пакету психологічного втручання (розмова з самим собою, образи та релаксація) [5, 40]. Ми знайшли декілька пов'язаних досліджень (одне для веслування та п'ять для плавання) при використанні визначених високоінтенсивних видів спорту (веслування, велоспорт на треку, плавання, веслування на каное та легка атлетика на 800–3000 м) у поєднанні з тренуванням психологічних навичок.

Про одне з досліджень не було відображене в аналізі Гарднера і Мура. Шеард і Голбі (2006) продемонстрували у 36 молодих елітних плавців значне підвищення продуктивності після тренування психологічних навичок по 7-

тижневій тренувальній програмі. ТПН включало в себе постановку цілей, уявлення, релаксацію, концентрацію та зупинку думок у трьох окремих плавальних гребках, кожен на дистанції 200 м. Дистанція плавання 200 м визначалась як типова високоінтенсивна спортивна дисципліна. На жаль, у дослідженні була відсутня контрольна група. Слід визнати, що інформація щодо користі тренування психологічних навичок для кваліфікованих елітних спортсменів загалом і в високоінтенсивних видах спорту залишається обмеженою.

Хоча існує багато досліджень з прикладної спортивної психології, рекомендовані тренувальні програми, як правило, досить загальні за формою, а спеціальні програми тренування психологічних навичок є радше винятком, ніж правилом. Це помітно, враховуючи, що релевантні для продуктивності завдання скажімо для футболіста та плавця на 200 м брасом дуже різні. Проте, для того, щоб систематично підтримувати продуктивність у конкретному виді спорту, важливо знати яким вимогам має відповідати спортсмен, щоб вибрати найбільш перспективне та найкраще адаптоване втручання [26, 36].

Дослідники Елбе та Вейнхольд (2009) повідомляють, що тренування та змагання в ігрових видах спорту вимагають високої мотивації та підвищені вольови вимоги. Виявляється, що висококваліфіковані спортсмени відрізняються від студентів-спортсменів своїм розумінням мотиваційних концепцій надії на успіх і страху невдачі. З точки зору вольових вимог автори довели, що у висококваліфікованих спортсменів менша втрата концентрації уваги та нижча відсутність активації порівняно з студентами-спортсменами [9, 31, 38 та ін.].

Для того, щоб визначити потреби конкретного виду спорту в тренуванні психологічних навичок необхідно систематично отримувати знання, засновані на теоретичних міркуваннях з використанням різноманітних засобів.

На жаль, моделі, придатні для систематичного аналізу психологічних потреб певних видів спорту на сьогоднішній день є обмеженими.

Шнабель та ін. (2008) представили основу для виявлення психологічних вимог для конкретного виду спорту. Цей фреймворк є однією з небагатьох спроб узагальнення психологічних вимог до спортивної підготовки. Ця модель містить

такі вимоги, як тривалість, інтенсивність та безперервність впливу; складність і варіативність дій; модель руху та складність рухів, а також співпраця між спортсменом і всіма членами команди. Також модель була доповнена наступними вимогами: обсяг тренувань, інтенсивність тренувань та тривалість тренувань; вимоги психосоціального розвитку, а також такими поняттями як ризик травми або смерті.

Слідом за Балдасаром та іншими (2003), до психологічних навичок, які розглядаються, додалися ще такі як увага, мотивація, воля, регуляція збудження, когнітивні функції та моторні навички. Також дуже важливими психологічними навичками для спортсмена як особистості є такі навички як самосвідомість, самоефективність, самооцінка, впевненість у собі, особистий розвиток і життєві навички, навички комунікативні та лідерські навички.

На рисунку 2 зображено адаптовану модель потенційних психологічних навичок, призначених для того, щоб впоратися з психологічними вимогами для висококваліфікованих спортсменів та психологічні техніки для їх розвитку (Шнабель, 2008).

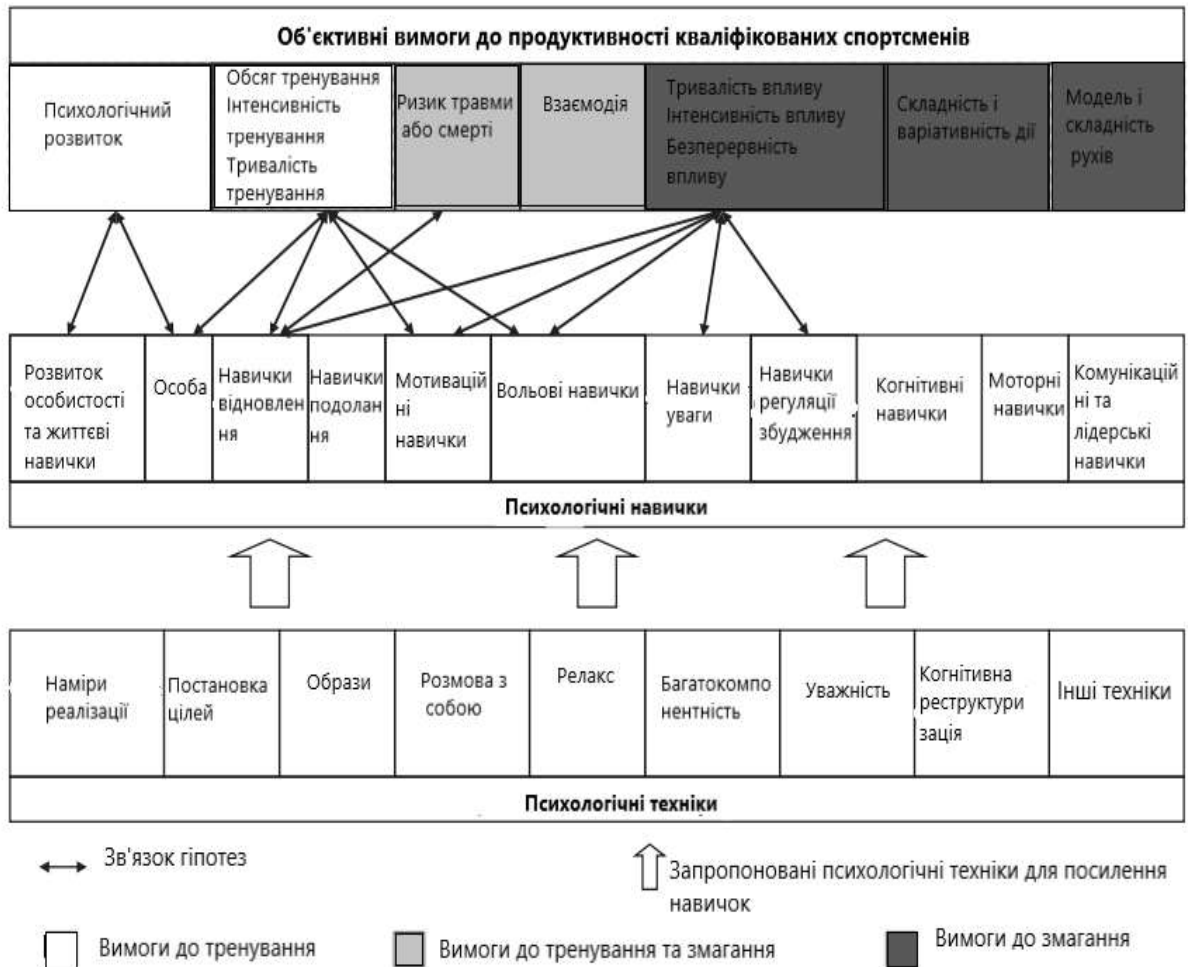


Рисунок 2 – Потенційні психологічні навички, щоб впоратися з психологічними вимогами для висококваліфікованих спортсменів та психологічні техніки для їх розвитку (Шнабель та ін., 2008)

Два концептуальні рівні (вимоги та навички) доповнюються найбільш використовуваними психологічними техніками для вдосконалення психологічних навичок.

Моделі рухів і складність рухів відрізняються в залежності від виду спорту, а іноді навіть між дисциплінами одного виду спорту.

Підсумовуючи існуючі наукові дослідження та їх проведеній ґрунтовний аналіз, а також беручи до уваги наявні теоретичні міркування щодо психологічних вимог, можна зробити наступні висновки:

1. Під час тренувального процесу спортсменів для того, щоб успішно конкурувати, спортсменам необхідно вміти впоратися з дуже великими обсягами та інтенсивністю навантажень протягом кількох років.
2. Незважаючи на великі обсяги тренувань, спортсмени повинні виконувати завдання для свого особистісного розвитку.
3. Висококваліфіковані спортсмени високоінтенсивних видів спорту мають високий ризик травми та перетренованості.
4. Тривалість, інтенсивність та безперервність тренувального впливу вимагають максимального енергозабезпечення, яке пов'язане з швидким розвитком м'язової втоми.
5. Висока щільність продуктивності чинить великий тиск на спортсменів та може викликати страх невдачі.

1.4. Особливості психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту на прикладі волейболу

У волейболі, як і в будь-якому іншому командному виді спорту, є кілька основних компонентів, які впливають на поведінку гравців під час змагань. Здатність гравця провести гарну гру залежить від нього самого: його техніко-тактичних здібностей, фізичних якостей, психологічних навичок та теоретичних знань.

Інтерв'ю досвідчених та успішних волейбольних тренерів показують, як знання спортивної психології може допомогти оптимізувати роботу тренера та команди. Спортивна психологія може впливати на всі аспекти гри, від ролі та поведінки тренера (Альберда, Ланг Пінг), до структури тренувань і тренувальних вправ (Ліскевич), до підготовки до матчу (Веласко). Дисципліна спортивної психології забезпечує суттєву теоретичну основу для розуміння як індивідуальних, так і командних спортивних результатів, а також пропонує практичні та ефективні методи формування команди та загострення індивідуального спортсмена та команди.

«Знання спортивної психології допоможе тренеру знайти рішення проблем, з якими стикаються спортсмен, команда та тренерський штаб під час тренувань і змагань» (Джонатан Різер, Роальд Бар, 2003).

Волейбольний матч між двома змагальними, однаково талановитими командами може спричинити значне психічне навантаження як для спортсменів, так і для тренерів, якщо обидві команди змагаються на повну силу свого фізичного потенціалу. У таких ситуаціях успішні команди часто покладаються на завчені концепції та стратегії спортивної психології, щоб оптимізувати свою колективну психофізичну волю до успіху [13, 19, 25 та ін.].

На відміну від фізичних і технічних аспектів волейболу, для яких існує велика кількість наукової інформації та даних, коли мова йде про розумові аспекти гри, існує брак дійсної та надійної інформації щодо психологічних аспектів волейбольних гравців. Не маючи реальних знань про психологічні здібності щодо спортивних результатів, тренери та спортсмени працюють лише з припущеннями та емпіричними даними, які не мають великого значення, коли мова йде про використання для прийняття рішень щодо стратегії гри, компонентів команди, змін під час гри та того, які рішення доступні команді для перемоги над суперниками.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З огляду на актуальність і практичну значущість завдань, що розглядаються в нашій роботі, нами використовувались наступні методи наукового дослідження:

1. Теоретичне дослідження емпіричних даних наукової і методичної літератури, а також синтез та узагальнення матеріалів наукових досліджень по нашій темі кваліфікаційної роботи, стану досліджень в галузі спортивної психології та засобів тренування психологічних навичок студентів-спортсменів ігрових видів спорту.

2. Педагогічне спостереження, яке включало дослідження психологічних навичок студенток-волейболісток.

3. Педагогічний експеримент.

4. Методи математичної статистики.

Щоб визначити відповідні психологічні навички у випадку студенток-волейболісток, ми використовуємо такий метод, як опис спортивних навичок подолання (ACSI - 28). Цей інструмент для оцінки психологічних навичок створили Сміт, Шютц, Смолл і Птачек (1994). Перелік був розроблений з використанням 28 тверджень, які використовують спортсмени, щоб описати свій спортивний досвід.

Він містить 28 пунктів і вимірює такі психологічні навички, як: подолання труднощів, тренуваність (так звана здатність до тренування), сконцентрованість, впевненість та мотивація досягнення, постановка цілей/психологічна підготовка, досягнення під тиском, контроль рівня тривожності.

Цей метод був розроблений за допомогою психометричної стратегії, яка передбачала використання підтверджувального факторного аналізу для отримання підшкал, які тісно відповідали базовій структурній моделі психологічних навичок.

ACSI спочатку був розроблений у середині 1980-х років як частина дослідницького проєкту щодо факторів психосоціальної вразливості та стійкості, пов'язаних зі спортивними травмами. Теоретична модель, на якій ґрунтувалося дослідження, надала визначну причинну роль факторам життєвого стресу, соціальної підтримки та психологічних навичок подолання (Сміт та Смолл, 1990). Щоб виміряти останню змінну, необхідна шкала, яка б вимірювала індивідуальні відмінності в загальному психологічному накопичуванні ресурсів і як результат, можна отримати субшкали для вимірювання конкретних психологічних навичок, таких як управління стресом, концентрація, контроль хвилювання та психічна підготовка.

Перша версія ACSI складалася з 87 пунктів найрізноманітнішого змісту під назвою «Опитування спортивного досвіду». Стратегія дослідження полягала в тому, щоб почати з інтуїтивно отриманого набору предметів різного вмісту, який згодом було б розділено на меншу кількість предметів шляхом визначення за допомогою дослідницького факторного аналізу кластерів предметів, що відповідають конкретним психологічним навичкам. Шкала з 87 пунктів була застосована до початкової вибірки з 637 спортсменів і спортсменок, які відповіли на кожен пункт за 4-бальною шкалою: 0 = майже ніколи, 1 = іноді, 2 = часто і 3 = майже завжди. Вибірка включала 41 команд середніх шкіл у трьох видах спорту та 135 футболістів коледжу з університету 1-го Дівізіону.

2.2. Організація дослідження

Протягом підготовчого та змагального періодів тренери впроваджували в підготовку команди психологічну модель, що включає наступні методи підвищення психологічної майстерності:

- релаксація;
- постановка цілей;
- внутрішній діалог;

- методи підвищення впевненості спортсменів у собі;
- методи покращення їхніх навичок уваги та виконання відповідних вправ – перед змаганнями, під час змагань та після змагань.

Тренувальна програма була розроблена для застосування як індивідуально для кожного гравця, так і для всієї команди в групових заняттях.

Групу досліджуваних склали 12 волейболісток волейбольного клубу «Волинський край - Університет», м.Луцьк, який виступає в професійній лізі чемпіонату України. Випробуванним було від 18 до 22 років, з 2 до 6 років досвід професійної гри у волейбол.

Протягом нашого дослідження команда проходила підготовку та брала участь в чемпіонаті професійної ліги України.

Відвідування тренувань, бесіди з тренером та спортсменами мали на меті визначити моральну, соціально-комунікативну та спортивну поведінку досліджуваних, їх найкращі спортивні результати.

Психологічна підготовка волейболісток здійснювалася у період спортивного вдосконалення, і перед майбутніми змаганнями.

У період спортивного вдосконалення основними завданнями загальної психологічної підготовки були:

- розвиток моральних та волевих якостей спортсменок;
- покращення процесів сприйняття, у тому числі формування та вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, таких як відчуття сітки, м'яча, майданчика, ігрового часу, партнера по команді;
- покращення рівня розвитку уваги, зокрема, її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу та перемикання;
- вдосконалення рівня тактичного мислення, пам'яті, уяви, здатності швидко та правильно оцінювати ігрову ситуацію на майданчику та приймати ефективні рішення в різних ігрових ситуаціях, контролюючи свої дії;
- розвиток та покращення можливостей студенток-спортсменок керувати своїми емоціями у процесі підготовки до змагань та у змагальний період.

Під час педагогічного експерименту було виявлено динаміку зростання психологічної підготовленості студенток-спортсменок, що, безумовно позитивно вплинуло на їх результати. Умови проведення випробування у всіх студенток-спортсменок були однакові.

Кожне випробування волейболістки виконували по черзі, у тому порядку, який був визначений тренером. Кожне випробування спочатку пояснювалося, а потім демонструвалось. Це робилося для того, щоб точно відтворити запропоноване завдання.

Результати кожного тесту документувалися, оброблялися та аналізувалися.

Як експериментальні методи дослідження психологічної підготовки в роботі були використані такі як:

1. Дослідження психологічних навичок подолання тривожності за допомогою інструментарію ACSI-28.
2. Психологічне дослідження гравчинь методом соціометрії.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ

3.1. Дослідження психологічних навичок подолання тривожності за допомогою інструментарію ACSI-28

На початковому етапі нашого дослідження нами ставилась мета спостереження поточного рівня психологічних навичок у волейболісток.

В таблиці 1 представлено психологічні навички подолання тривожності, що використовувались в дослідженні.

Таблиця 1. Психологічні навички подолання тривожності

Параметр	Підшкала – Психологічна навичка
P1	Подолання труднощів
P2	Тренованість
P3	Сконцентрованість
P4	Впевненість та мотивація досягнення
P5	Постановка цілей і психологічна підготовка
P6	Досягнення піку під тиском
P7	Контроль рівня тривожності
P8	Загальна сума балів

Результати, отримані на початковому етапі дослідження при оцінці психологічних навичок за допомогою опису спортивних навичок представлені в таблиці 2.

У початковій оцінці всіх волейболісток мінімальний середній показник 7.08 був зафіксований у першій підшкалі – подолання труднощів. Максимальні середньокомандні значення були зафіксовані в підшкалах сконцентрованість

(8.33) та мотивація впевненості/досягнення (8.41). Якщо подивитись на результати по особистості, то ми бачимо, що найнижча оцінка становить 5, зафіксована двома гравцями, по параметрах тренуваність та контроль рівня тривожності. Усі інші бали більше 6, і вісім гравців зафіксували максимум значень понад 10, по різних параметрах.

Таблиця 2. Результати, отримані на першому етапі досліджень за допомогою інструментарію ACSI-28

№	І.П.	Амплуа	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Сума
1	А.В.	Догравальниця	4	7	10	6	8	11	5	51
2	Б.С.	Догравальниця	3	3	7	10	8	3	9	43
3	А.К.	Догравальниця	8	9	6	6	6	6	5	46
4	Ю.Л.	Догравальниця	8	6	9	9	7	9	6	54
5	О.М.	Догравальниця	9	8	11	8	8	7	10	61
6	О.Т.	Центральна блокуюча	6	8	8	10	4	8	6	50
7	Т.К.	Центральна блокуюча	9	8	8	12	12	9	8	66
8	Н.Р.	Центральна блокуюча	10	8	10	9	9	4	10	60
9	Н.Д.	Центральна блокуюча	7	11	7	10	6	8	6	55
10	Т.М.	Ліберо	6	5	6	5	7	6	8	43
11	К.С.	Зв'язуюча	6	7	9	7	7	6	8	50
12	Д.В.	Зв'язуюча	9	10	9	9	11	9	12	69
Середнє значення			7.08	7.5	8.33	8.41	7.75	7.16	7.75	54
Стандартне відхилення			2.15	2.15	1.61	2.06	2.17	2.28	2.22	8.53
Середня помилка			0.62	0.62	0.46	0.59	0.62	0.65	0.64	2.46
Загальне середнє			7.08 ±0.62	7.5 ±0.62	8.33 ±0.46	8.41 ±0.59	7.75 ±0.62	7.16 ±0.65	7.75 ±0.64	54±2.46

Таким чином, можна сказати, що у студенток-волейболісток психологічні навички, показані під час початкової оцінки, є дуже різноманітними з максимальним і мінімальним значенням балів. Після первинної оцінки психологічних навичок гравчинь з використанням ACSI-28, ми отримали інформацію про сильні та слабкі сторони кожної учасниці експерименту. Це дає можливість розробити план тренінгу, здатний покращити психологічні навички.

Після аналізу результатів спільно з тренерами та кожною з дівчат гравців, можна зробити висновок, що гравчиням необхідно покращити свої психологічні навички шляхом проходження тренінгової програми, зосередженої на психологічній складовій. На завершальному етапі за результатами проходження програм психологічної підготовки можна спостерігати кількісний прогрес зареєстрованих результатів. Середні бали команди зросли за всіма підшкалами понад значення 8, як показано в таблиці 3.

Таблиця 3. Результати, отримані на другому етапі досліджень за допомогою інструментарію ACSI-28

№	І.П.	Амплуа	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Сума
1	А.В.	Догравальниця	6	9	11	8	8	11	6	59
2	Б.С.	Догравальниця	4	6	8	11	10	7	11	57
3	А.К.	Догравальниця	9	9	7	7	6	9	7	54
4	Ю.Л.	Догравальниця	8	7	8	9	7	10	8	57
5	О.М.	Догравальниця	10	8	11	9	9	9	10	66
6	О.Т.	Центральна блокуюча	8	9	10	10	6	9	7	59
7	Т.К.	Центральна блокуюча	9	7	9	12	12	9	9	67
8	Н.Р.	Центральна блокуюча	11	9	10	9	9	5	9	62
9	Н.Д.	Центральна блокуюча	9	10	8	10	8	9	8	62
10	Т.М.	Ліберо	7	6	9	7	8	7	9	53
11	К.С.	Зв'язуюча	7	8	9	7	9	6	9	55
12	Д.В.	Зв'язуюча	9	11	9	9	11	10	11	70
Середнє значення			8.08	8.25	9.08	9.08	8.58	8.41	8.66	60.16
Стандартне відхилення			1.88	1.54	1.24	1.62	1.83	1.78	1.55	5.45
Середня помилка			0.54	0.44	0.35	0.46	0.52	0.51	0.44	1.57
Загальне середнє			8.08 ±0.54	8.25 ±0.44	9.08 ±0.35	9.08 ±0.46	8.58 ±0.52	8.41 ±0.51	8.66 ±0.44	60.16±1.57

Найвищі бали, як і раніше, за підшкалами концентрація із середнім значенням 9.08, впевненість і мотивація досягнення із середнім показником 9.08.

Щоб перевірити достовірність записаного прогресу, ми застосували t-критерій Стьюдента для парних зразків. Результати представлені в таблиці 4. Парні зразки виявилися позитивними у випадку всіх вимірних параметрів, що призвело до можливості відкинути нульову гіпотезу та сказати, що тренування гравців протягом усього змагального періоду мали позитивні результати щодо їх психологічних навичок.

Таблиця 4. Результати для парних вибірок t-критерій Стьюдента

Параметр	t	p
P1	3.17	<0.05
P2	2.28	<0.05
P3	2.46	<0.05
P4	2.96	<0.05
P5	3.07	<0.05
P6	3.56	<0.05
P7	2.93	<0.05

У таблиці 2 представлені значення, отримані після початкових тестів, на яких базувалися наші навчальні програми на змагальний період, тоді як значення, записані в підсумкові тести для тих же показників представлені в таблиці 3. Нижче наведене графічне представлення результатів, записаних для кожної гравчині у ACSI тест, що дозволяє чітко прослідкувати їх прогрес.

Середні командні результати для кожного параметру, що наведений в таблицях 2 і 3, представлені на рисунку 3, де більш чітко видно прогрес по кожному компоненті.

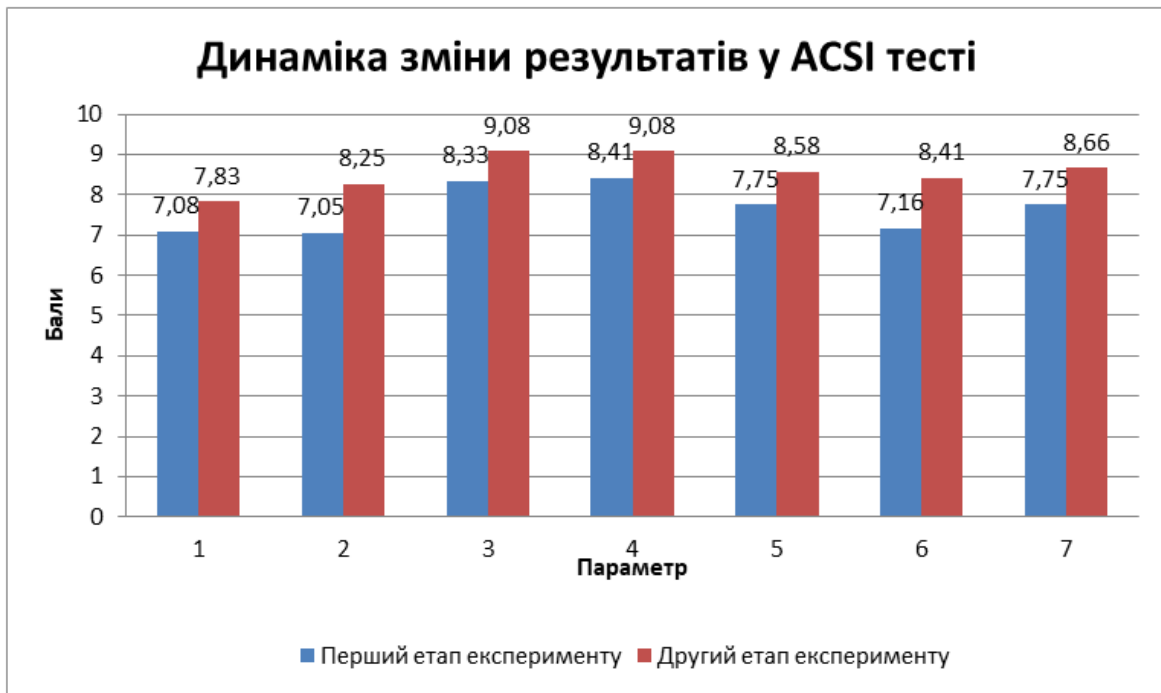


Рисунок 3 – Середні командні результати по кожному параметру

У випадку гравчині Т.М. (Рис. 4), для ліберо, ми бачимо значне покращення всіх психологічних навичок, над якими була проведена робота, із максимальними значеннями, зафіксованими для сконцетрованості та контролю рівня тривожності. Ми вважаємо, що для ліберо ці дві психологічних навички дуже важливі, тому що ігрові завдання, пов'язані з позицією цього гравця, вимагають високої концентрації (дії захисту – прийом подачі та прийом в атаці).

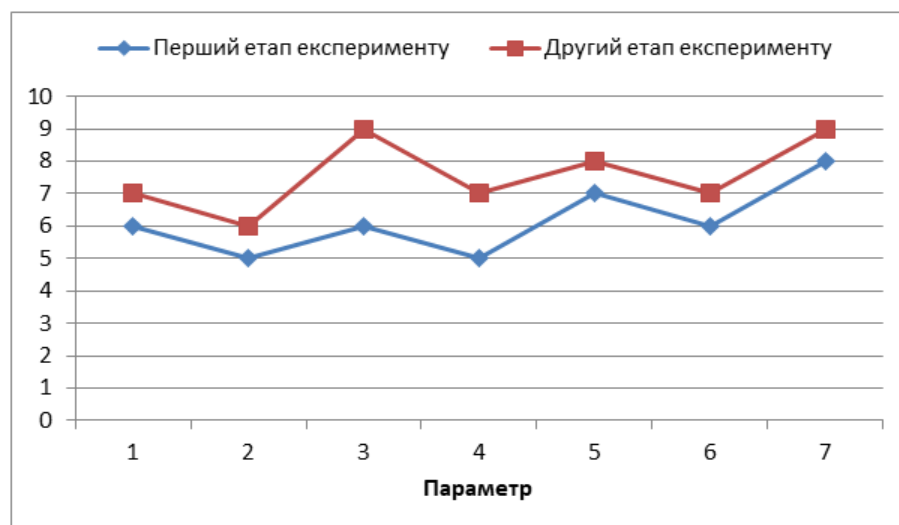


Рисунок 4 – Результати для гравчині ліберо (гравець №10)

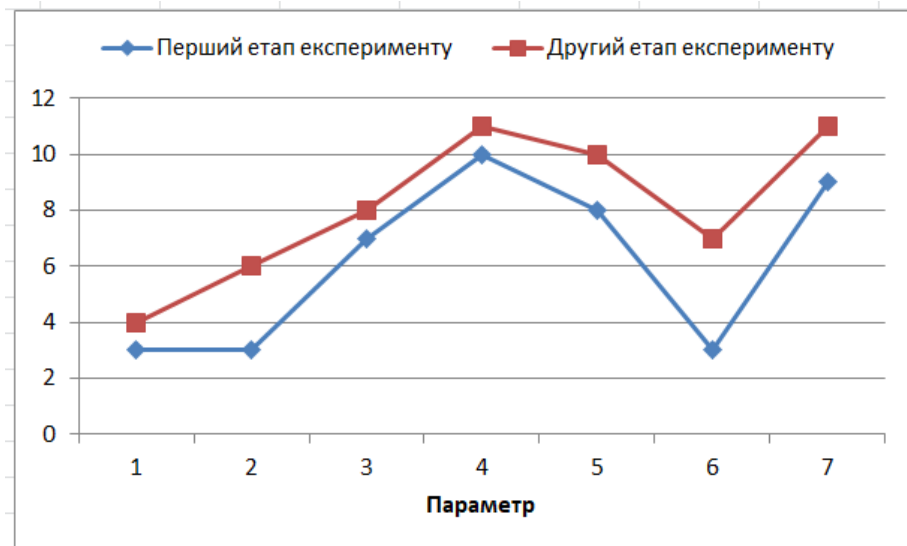


Рисунок 5 – Результати для догравальниці (гравець №2)

У випадку гравчині Б.С. (Рис. 5), ми можемо спостерігати зростання у розвитку усіх психологічних навичок, зокрема щодо контролю рівня тривожності, впевненості та мотивації досягнення, а також встановлення цілей/психічної підготовки. Найнижчу оцінку зафіксовано за підшкалами подолання труднощів та тренуваність.

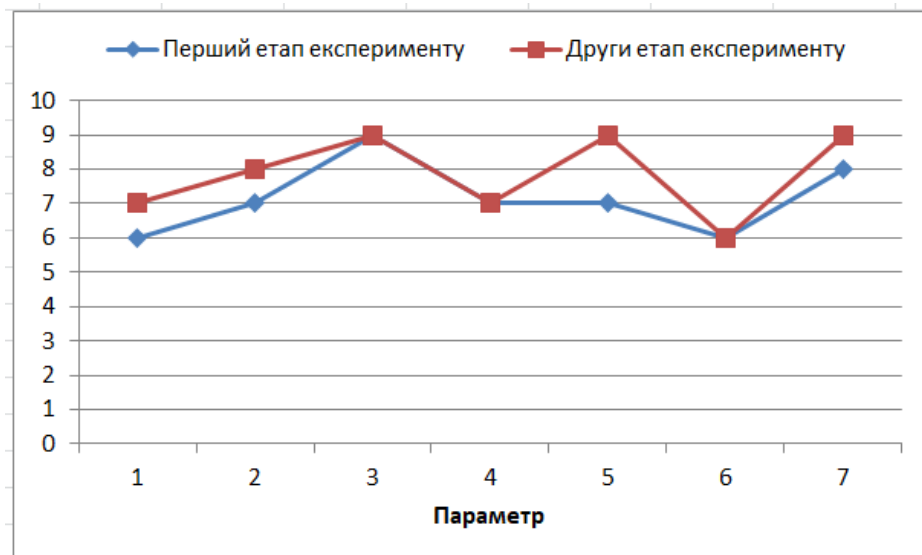


Рисунок 6 – Результати для зв'язуючої (гравець №11)

У випадку гравчині К.С. (Рис. 6), ігрове амплу зв'язуюча, ми бачимо розвиток у чотирьох підшкалах і застій у трьох підшкалах: сконцентрованість,

впевненість і мотивація досягнення та досягнення піку під тиском. Підшкалами, по яких було зафіксоване покращення, були контроль рівня тривожності, постановка цілей/психологічна підготовка, подолання труднощів і тренованість. Гравчиня цього амплуа займає найважливішу позицію в команді, позицію, в якій рухові та фізичні вимоги подвоюються когнітивними вимогами. Як ми бачимо на рисунку 6, розвиток і рівень її психологічних навичок є вищими за всіма компонентами, які оцінювалися.

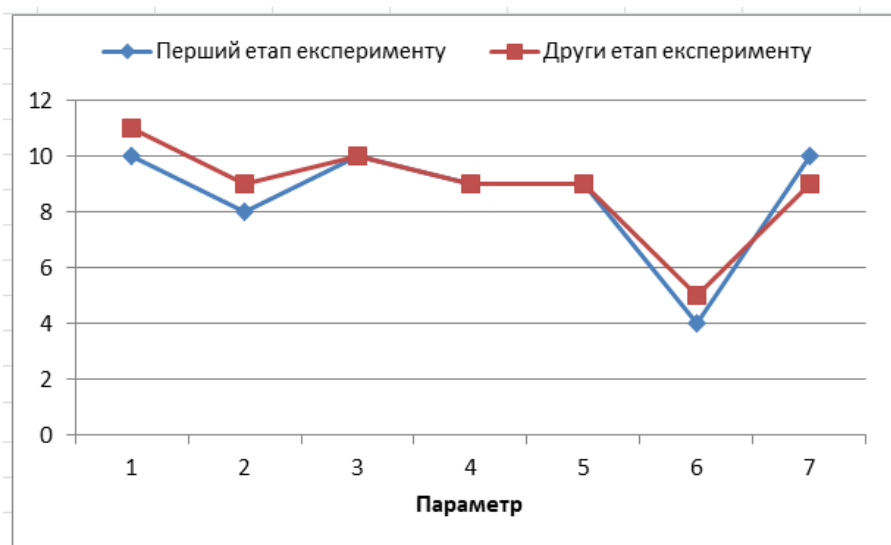


Рисунок 7 – Результати для центральної блокуючої (гравець №8)

У випадку гравчині Н.Р. (Рис. 7), як центральної блокуючої, ми можемо спостерігати прогрес у випадку подолання труднощів, тренованості, досягнення піку під тиском. Спостерігається застій у випадку сконцентрованості та встановлення цілей/психологічної підготовки, а також впевненості та мотивації досягнення і падіння у випадку контролю рівня тривожності.

У випадку гравця О.Т. (Рис. 8), як центральної блокуючої, ми можемо помітити, що дві психологічні навички, які оцінювалися, отримали доволі високі бали 10. Спостерігається впевнене зростання по шістьма параметрами, окрім мотивація впевненості та досягнення. Цей параметр у випадку цієї гравчині був має доволі високе значення і значення цього показника залишилось на тому ж рівні. Слід відзначити, що її рівень сконцентрованості підвищувався протягом

усього періоду навчання, досягнувши рівня 10. Тренуваність та досягнення піку під тиском також зафіксували суттєве зростання значень.

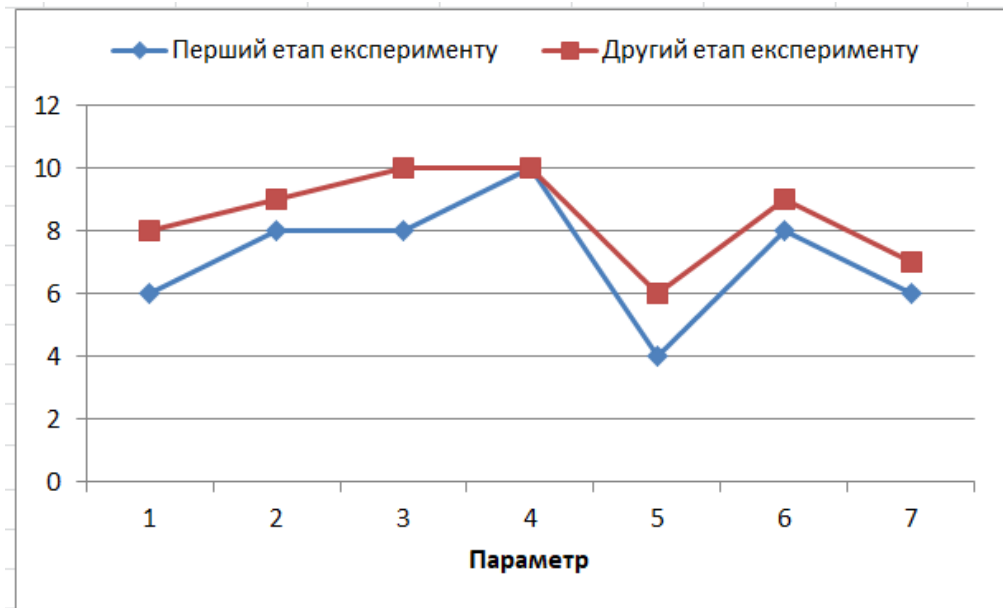


Рисунок 8 – Результати для центральної блокуючої (гравець №6)

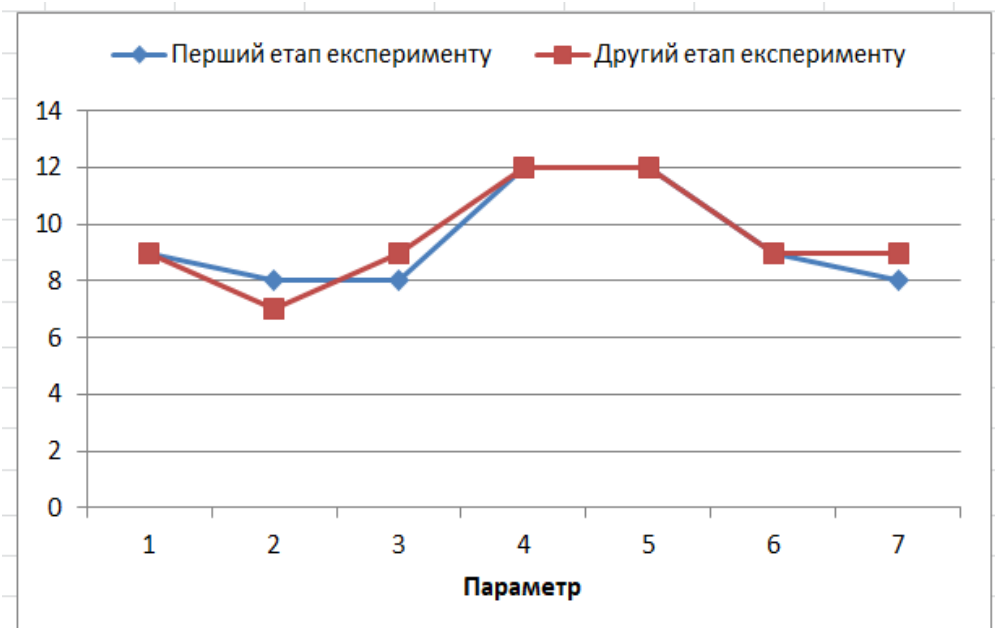


Рисунок 9 – Результати для центральної блокуючої (гравець №7)

У випадку гравця Т.К. (Рис. 9), також центральної блокуючої, ми можемо спостерігати максимальні 12 балів, як під час першого етапу експерименту, так і

під час остаточного оцінювання, для наступних навичок: впевненість і мотивація досягнення, а також встановлення цілей/розумова підготовка. Ми зіткнулися з особливою ситуацією у випадку з цією гравчиною, яка, хоча й зафіксувала максимальні бали в двох компонентах, покращила лише навички концентрованість та контроль рівня тривожності після програми тренування психологічних навичок. Стосовно такого параметру як тренованість спостерігався є невеликий регрес.

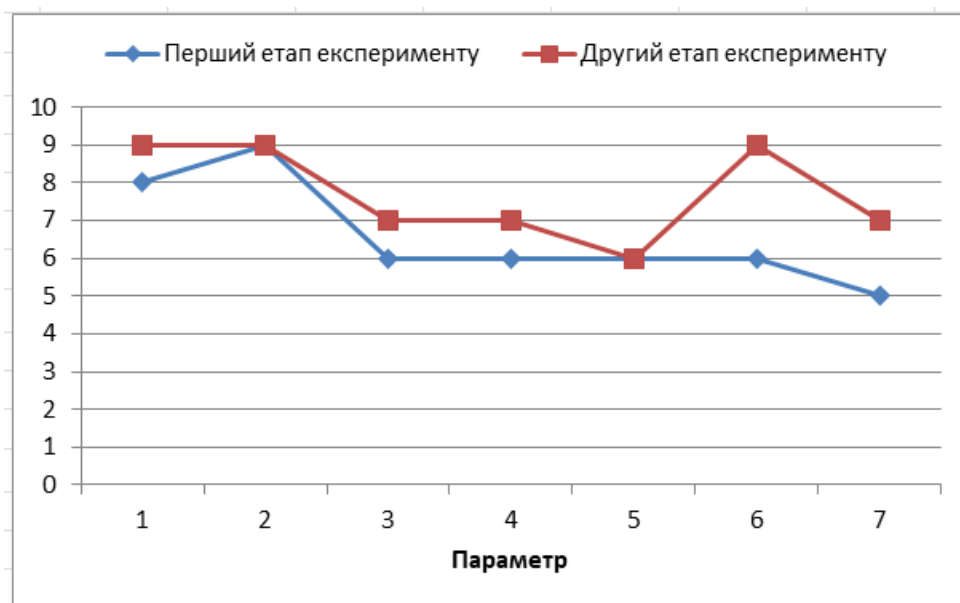


Рисунок 10 – Результати для догравальниці (гравець №3)

У випадку гравця А.К. (Рис. 10), як догравальниці, є дві підшкали у яких немає змін у значеннях: тренованість та постановка цілей/психологічна підготовка. Що стосується інших навичок, спортсменка зафіксувала значне підвищення, а не регрес.

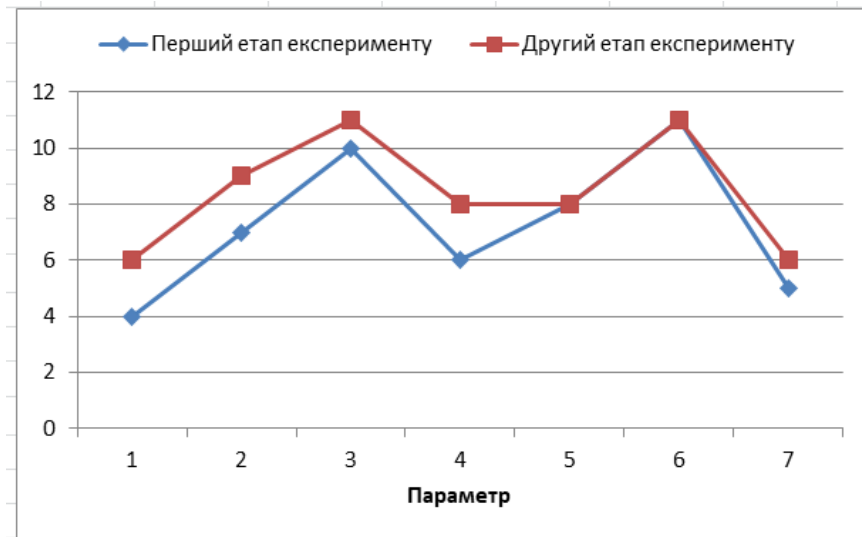


Рисунок 11 – Результати для догравальниці (гравець №1)

У випадку гравчині А.В. (Рис. 11), також догравальниці, спостерігаються застої щодо досягнення піку під тиском і встановлення цілей/психологічної підготовки. У випадку з іншими навичками вона зафіксувала зростання порівняно з початковою оцінкою, але жодного разу не досягла максимального рівня для жодного з параметрів. По решті параметрів спостерігається незначний прогрес.

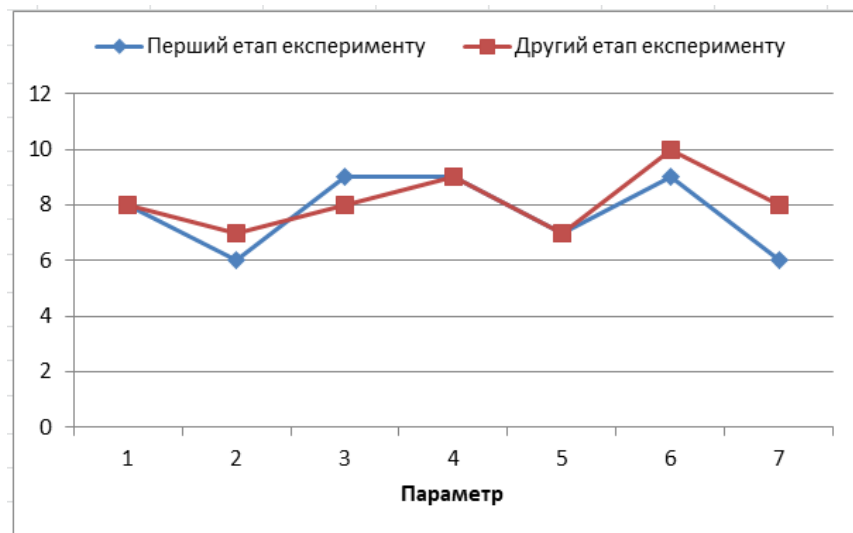


Рисунок 12 – Результати для догравальниці (гравець №4)

У випадку гравчині Ю.А. (Рис. 12), амплуа догравальниці, спостерігаються застої по трьох параметрах: подання труднощів, впевненість та мотивація досягнення та встановлення цілей/психологічної підготовки. У випадку з

параметром сконцентрованістю відбувся регрес. По решті параметрів спостерігається незначний прогрес.



Рисунок 13 – Результати для догравальниці (гравець №5)

У випадку спортсменки О.М. (Рис. 13), також догравальниці, спостерігаються застої по трьох параметрах: а саме, тренуваність, сконцентрованість та контроль рівня тривожності. У випадку з усіма іншими параметрами спостерігався незначний прогрес. Разом з тим, слід відзначити, що ця спортсменка демонструє стійкий розвиток за всіма досліджуваними психологічними навичками.

У випадку гравчині Н.Д. (Рис. 14), центральної блокуючою, на першому етапі експерименту спостерігалось нерівномірний розвиток досліджуваних психологічних навичок, що безумовно впливає на психологічну стійкість даної спортсменки. Враховуючи особливості ігрового амплуа, можна зробити висновок, що дана спортсменка є менш психологічно стійкою, що безпосередньо може вплинути на ефективність виконання техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності. Після тренування відповідних психологічних навичок, у гравчині спостерігається більш стійко виражений розвиток відповідних навичок.

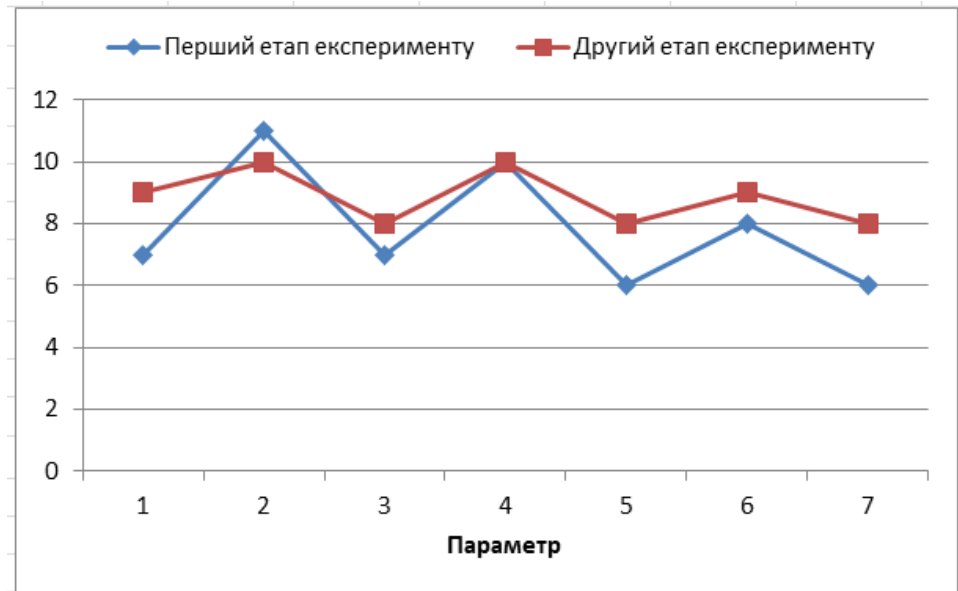


Рисунок 14 – Результати для центральної блокуючої (гравець №9)



Рисунок 15 – Результати для зв'язуючої (гравець №12)

У випадку гравчині Д.В. (Рис. 15), ігрове амплу зв'язуюча, ми бачимо на першому етапі експерименту достатньо високий рівень розвитку досліджуваних психологічних навичок. Протягом дослідження спортсменка демонструвала стійкий рівень розвитку по всіх параметрах. Лише за таким параметром як контроль рівня тривожності спостерігався незначний регрес.

На завершення проведеного дослідження щодо студенток-волейболісток можна зробити такі висновки.

Переважає більшість волейболісток, які добровільно взяли участь у цьому дослідженні, покращили свої психологічні навички, які спостерігалися в програмі тренувань.

Є спортсменки, які зберегли той самий бал, але всі вони зафіксували зростання принаймні 4 із 7 навичок, які оцінювалися. Лише у п'яти з дванадцяти волейболісток по одному з досліджуваних параметрів спостерігався незначний регрес.

Індивідуальний аналіз гравців показує, що ми не можемо робити узагальнення щодо розвитку психологічних навичок, тому що зареєстровані бали та збільшення змінюються залежно від особистості кожної спортсменки, її професійного змагального досвіду та характеристик її ігрового амплуа. Ми можемо охарактеризувати лише окремі результати аналізу наших даних, пропонуючи напрямки майбутніх тренувань психологічних навичок або пропозиції щодо слабких сторін, які необхідно виправити під час тренувань, і сильних сторін, які необхідно підкреслити, щоб підвищити впевненість гравця в собі.

3.2. Дослідження психологічних особливостей студентської волейбольної команди методом соціометрії

Вивчення, розуміння та проведення детального аналізу тренером психологічних особливостей, що є характерними для його команди є необхідною умовою, що дає можливість для ефективної та планомірної її підготовки. Таким поняттям, як лідерство, сумісність, міжособистісна взаємодія взаємовідносини в команді має бути приділена особлива увага, тому що все це безпосередньо впливає на ефективність всієї команди. Тому, в своїй діяльності, особливо в командних видах спорту, для підвищення результативності спортсменів, тренери використовують елементи соціальної психології [27].

Метод соціометрії дозволяє вивчити структури взаємовідносин у команді. Структура взаємовідносин проявляється тоді, коли між гравцями в тій чи іншій формі проявляються міжособистісні вибори.

Розглянемо це на прикладі. Наприклад, розглянемо ігрову взаємодію в команді. Гравець А прагне до налагодження та розвитку емоційних контактів з гравцями Б і В. Але під час неформального спілкування, як то спільний відпочинок чи розваги, гравець А віддає емоційну перевагу зовсім іншим членам команди. Тому, необхідно розділяти професійні та особистісні мотиви взаємодії та вибору, і відповідно – формальну та неформальну структури взаємодії в команді. Формальна та неформальна структура взаємодії в команді при ідеальному варіанті в основному збігається, при цьому рівень майстерності та ігрові амплуа окремих гравців добре доповнюють одне одного. В реальному житті, реальній команді таке буває вкрай рідко. Тому тренеру завжди важливо конкретно знати, які саме процеси в команді сприяють або перешкоджають формуванню згуртованості та взаєморозуміння.

Метод соціометрії дозволяє реєструвати та отримувати навіть кількісні показники міжособистісних взаємин, що дозволяє тренеру отримувати інформацію про характерні психологічні особливості цієї чи іншої команди. При проведенні соціометричних досліджень, необхідно чітко дотримуватись принципових вимог, порушення яких однозначно приведе до отримання недостовірних результатів. Такими вимогами є наступні:

1. Результати дослідження не повинні в жодному разі ставати відомими як команді в цілому так і окремим її гравцям. Також результати дослідження не повинні бути предметом обговорення. Цю інформацію повинен мати лише тренер, щоб коректно мати можливість її використання в процесі психологічної підготовки з командою.

2. Процедура дослідження повинна має носити самостійний та анонімний характер для всіх членів команди. Тобто, під час проведення процедури дослідження необхідно і важливо створити такі умови, щоб гравці могли зафіксувати в реєстраційних бланках саме свій власний вибір. Гравці не повинні

відчувати будь-який вплив та мають не боятися наслідків своїх відповідей. Відповідно під час проведення дослідження певним чином промаркувати реєстраційні бланки кожного члена команди.

3. Таке дослідження доцільно періодично повторювати, використовуючі комбінації та варіюючи ситуації вибору. Це дає не тільки можливість вивчати динаміку зміни психологічного клімату в команді, а також дає можливість порівняти формальну та неформальну структуру взаємовідносин.

Процедура дослідження відбувається наступним чином. Реєстраційний бланк зі списком усіх гравців отримує кожен член команди. Навпроти прізвища кожного гравця пропонується позначити певний рівень свого міжособистісного вибору. Для цього використовуються відповідні цифри, які позначають позитивну або негативну спрямованість вибору: +2 – вибрав би обов'язково; +1 – швидше за все, вибрав, 0 - важко відповісти; -1 – швидше за все не вибрав; -2 – не вибрав би ніколи. Навпроти свого прізвища пропонується довільно поставити будь-яку цифру і реєстраційний бланк при цьому не підписувати.

Первинна обробка результатів дослідження полягає в тому, що складається матриця прийнятності. В цій матриці відображаються результати вивчення виборів гравців у соціометричній методиці.

У таблиці 5 наведено приклад матриці, яка складена за результатами нашого дослідження. Гравцям було запропоновано навпроти кожного прізвища відповідною цифрою позначити позитивну або негативну спрямованість свого міжособистісного вибору: +2 – вибрав би обов'язково +1 – швидше за все, вибрав би, 0 – важко відповісти; -1 – швидше за все не вибрав би; -2 – не вибрав би ніколи. Навпроти свого прізвища гравці довільно ставили будь-яку цифру і при цьому не підписували реєстраційний бланк.

Таблиця 5. Матриця прийнятності

№	Хто обирає	Кого обирають											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	А.В.	+1	+2	0	+1	+1	+2	+1	+2	0	+2	0	-1
2	Б.С.	0	-1	0	0	-1	+1	+1	0	+1	0	+1	+2
3	А.К.	+1	-1	+1	0	-1	-1	-1	-1	+1	-1	+1	+2
4	Ю.Л.	+2	+2	+1	+1	0	+2	+2	+2	+2	+2	+2	0
5	О.М.	-1	0	+2	-1	-2	+2	-2	+2	0	+2	0	+1
6	О.Т.	+1	-1	0	-2	0	+2	0	0	-2	0	-2	-1
7	Т.К.	0	+2	-2	-1	+1	0	+1	+1	+2	+1	+2	+2
8	Н.Р.	-1	+2	+2	+1	+2	+2	+2	+2	-1	+2	-1	+2
9	Н.Д.	-1	0	-1	+2	+2	+2	0	-1	+2	+2	+2	+2
10	Т.М.	+2	-2	+2	+2	+2	0	-2	+1	0	0	-2	0
11	К.С.	-2	0	+2	+2	0	-2	+2	0	-1	+1	0	+2
12	Д.В.	0	+1	+2	0	+1	+2	-1	-1	+2	+2	+1	0

При подальшій обробці результатів отримуємо певні коефіцієнти, що дозволяють побачити психологічну характеристику команди. В якості результату ми отримуємо так званий коефіцієнт прийнятності індивідом групи, який демонструє особливості ставлення окремих гравців до команди загалом (формула 1):

$$A_n = \frac{E_n}{2*(n-1)} \quad , \quad (1)$$

де A_n – шуканий коефіцієнт;

E_n – алгебраїчна сума балів по горизонталі;

n – кількість членів групи, які взяли участь у дослідженні.

Обчислимо цей коефіцієнт для деяких гравців.

$$A_n(5) = (2+2+1+1+0+2+2+2+2+2+2+0) / (2*(12-1)) = 18/22 = 0.82$$

$$A_n(7) = (0+2-2-1+1+0+1+1+2+1+2+2) / (2*(12-1)) = 9/22 = 0.4$$

$$A_n(8) = (-1+2+2+1+2+2+2+2-1+2-1+2) / (2*(12-1)) = 14/22 = 0.63$$

$$A_n(10) = (+2-2+2+2+2+0-2+1+0+0-2+0) / (2*(12-1)) = 3/22 = 0.14$$

$$A_n(11) = (-2+2+2+0-2+2+0-1+1+0+2) / (2*(12-1)) = 4/22 = 0.18$$

$$A_n(12) = (0+1+2+0+1+2-1-1+2+2+1+0) / (2*(12-1)) = 9/2 = 0.4$$

Також можна вирахувати коефіцієнт прийнятності індивіда групою, тобто він показує відношення команди до окремого гравця (формула 2).

$$A_{gr} = \frac{E_{gr}}{2*(n-1)}, \quad (2)$$

де A_{gr} – шуканий коефіцієнт;

E_{gr} – алгебраїчна сума балів по вертикалі.

$$A_{gr}(1) = (1+0+1+2-1+1+0-1-1+2-2+0) / (2*(12-1)) = 2/22 = 0.09$$

$$A_{gr}(2) = (2-1-1+2+0-1+2+2+0-2+0+1) / (2*(12-1)) = 4/22 = 0.18$$

$$A_{gr}(3) = (0+0+1+1+2+0-2+2-1+2+2+2) / (2*(12-1)) = 9/22 = 0.4$$

$$A_{gr}(4) = (1+0+0+1-1-2-1+1+2+2+2+0) / (2*(12-1)) = 5/22 = 0.23$$

$$A_n(4) = (1+0+0+1-1-2-1+1+2+2+2+0) / (2*(12-1)) = 5/22 = 0.23$$

$$A_{gr}(6) = (2+1-1+2+2+2+0+2+2+0-2) / (2*(12-1)) = 10/22 = 0.45$$

$$A_{gr}(9) = (0+1+1+2+0-2+2-1+2+0-1) / (2*(12-1)) = 4/22 = 0.18$$

Аналіз результатів. Коефіцієнти A_n і A_{gr} будемо вважати прийнятними, якщо їх значення перебувають у межах $\geq 0,4$.

Проаналізувавши отримані під час дослідження значення коефіцієнтів стає зрозумілим, що картина взаємовідносин в досліджуваній команді є доволі несприятливою. Із 24 обрахованих під час дослідження коефіцієнтів, переважна більшість суттєво відрізняється від задовільних значень. Теоретично розглянуті коефіцієнти можуть коливатися в значеннях від + 1 до -1.

Наприклад, $A_n(10) = 0.14$, а $A_{gr}(10) = 0.50$. Це свідчить про те, що в той час як команда до цієї гравчині відноситься з досить високим ступенем прийнятності, то саме ставлення гравчині до команди явно негативне. Протилежна картина спостерігається у іншій гравчині під номером 6: $A_n(6) = -0.22$, а $A_{gr}(6) = 0.45$. Всі ці отримані значення коефіцієнтів свідчать, що в команді наявна значна дисгармонія та прихована конфліктність у структурі взаємовідносин.

3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня психологічної підготовки студенток-волейболісток

На підставі викладеного матеріалу, а також після ознайомлення з теорією та практикою психологічної підготовки спортсменів ігрових видів спорту, на основі проведених досліджень, запропоновано ряд рекомендацій щодо підвищення рівня психологічної підготовки студенток-волейболісток для покращення їх результативності.

Психологічна підготовка, також як й інші види підготовки починається з планування. Тренер, знаючи характер команди та індивідуальні особливості кожного гравця, а також поточний стан як команди так і кожного гравця, має заздалегідь підібрати засоби підвищення або зниження психологічної напруги притаманних останнім тренуванням з огляду на загальну тенденцію до зниження психологічної напруги в останні дні перед змаганнями. В деяких випадках навпаки рекомендується підвищити рівень психологічної напруги, зробити так звану зарядку, після чого легше буде стабілізувати психологічний стан гравців.

В спеціальній психологічній підготовці важливу роль відіграє формування

під час тренувального процесу морально-вольових якостей волейболісток. Ці якості є в тісному взаємозв'язку зі специфікою такого виду спорту як волейбол, враховуючи командний характер гри. Задача тренера підібрати так звані способи психологічної ізоляції песимістів та натомість різними засобами підвищити активність оптимістів. Також переважно від тренера залежить обстановка в команді. Тренер має створювати в команді обстановку спокійної впевненості та особливу увагу приділяти психологічному стану як лідерів так і аутсайдерів, тому що в переважній більшості від них залежить результативність команди. Під час психологічної підготовки тренер використовує вербальні психолого-педагогічні засоби впливу на спортсмена зі сторони [27, 34 та ін.].

Серед них можна виділити наступні:

1. Створення внутрішніх психологічних опор. Цей прийом звичайно застосовується в останніх тренувальних мікроциклах. Він є найбільш ефективним у використанні до чутливих, емоційно реактивних, неврівноважених спортсменів.

2. Раціоналізація. Цей універсальний засіб, в якості впливу на спортсмена, підходить для будь-яких спортсменів. Раціоналізація особливо підходить для недовірливих по психотипу спортсменів, яких, як доведено, у волейболі чимало, і гравців з ознаками психологічного перенасичення. Цей засіб полягає в раціональному поясненні механізмів несприятливих станів, що виникають. Це потрібно для того, щоб мати можливість об'єктивно оцінити наявні психологічні стани та мати можливість логічного пошуку шляхів не тільки виходу з несприятливого стану, а й можливість використати його для підвищення рівня активності спортсменів.

3. Сублимація. Прийом сублимації полягає в штучному витісненні одного настрою іншим. Це можливо досягти зміною мотивації, переорієнтувавши розв'язувані у грі завдання. Особливо корисна сублимації для спортсменів зі слабкою нервовою системою або тих, хто втратив віру у свої сили та можливості внаслідок спортивних травм або невдач.

4. Десенсибілізація. Під час цього процесу моделюються несприятливі психічні стани у грі. Десенсибілізацію рекомендують застосовувати за декілька до

відповідальної гри. Спочатку спортсмен релаксує, а після релаксації подумки програє несприятливі ситуації, аналізуючи що було найкращим в зіграних іграх, яким чином проявляв себе суперник та інше.

5. Деактуалізація. Деактуалізація полягає в тому, що відбувається штучне заниження сили суперника у майбутній грі. Virізняють пряму та непряму деактуалізацію. Під час прямої деактуалізації показуються реальні слабкості суперника. Під час непрямої - навмисно виділяються ті сильні сторони команди або конкретних спортсменів, яким супернику нема чого протиставити.

Більшість існуючих засобів психорегуляції на етапі спеціальної психологічної підготовки спортсменів поєднують разом у формі так званого ментального тренування.

Шведський психолог Л.Е. Унестоль визначив ментальний тренінг як комплекс засобів, що включають в себе наступне:

- вміння спортсмена розпізнавати, а також адекватно точно оцінювати ігрову ситуацію;
- вміння точно контролювати спортсменом власні психофізичні та поведінкові реакції на ту чи іншу зміну ігрової обстановки;
- спеціальні прийоми навіювання та самонавіювання.

Тренеру необхідно вчасно та адекватно реагувати на найменші відхилення в психологічному стані окремих гравців. Особливо це стосується зв'язуючих гравців, оскільки, через зрив у одного члена команди може порушитись вся успішна реалізація ігрової комбінації. Відсутність інтересу, емоційна розсіяність, несконцентрованість порушують ігрову роботу, і, після кількох невдалих повторень, всі комбінація втрачає сенс. Крім того, після такої невдалої комбінації, незадовільний психологічний стан може передаватися також іншим психологічно менш стійким гравцям. В такому випадку команда втрачає колективну волю до боротьби та смак до гри. Не витримує напруги у важкій зустрічі, що веде до програшу навіть слабкому в технічному та фізичному відношенні супернику. В такому випадку при при відпрацюванні ігрового варіанта тренер повинен поставити перед таким гравцем менш складні завдання

або взагалі звільнити такого граця від тренування. Перед тренуванням та під час його проведення необхідно створити гарний настрій у команді. На самому початку тренування рекомендовано зайняти гравців різними вправами розважального характеру, як то гра з елементами футболу, баскетболу, гра у волейбол без м'яча із зазначенням зони атаки тощо. При виконанні таких ігрових вправ психіка гравців стабілізується і можна розпочинати основну частину тренування. Також корисним для стабілізації психологічного стану спортсменів є використання різних змагань на швидкість, спритність, тощо. Після виконання такого роду вправ, відпрацювання складних ігрових варіантів проходить, як правило, успішніше. Для того, щоб зберігати відповідну пропорційність у фізичній, техніко-тактичній та психологічній підготовці відпрацювання нових складних ігрових елементів має бути не частіше 1-2 разів на тиждень. Якщо відпрацювання складних ігрових елементів та комбінацій проводити частіше, то це може призвести до виникнення небажання команди грати в складній зустрічі з використанням цих елементів [28, 55 та ін.].

Отже, ми рекомендуємо тренерам ретельно підбирати нові варіанти вправ та ігрових комбінацій та включати їх у тренування таким чином, щоб в команді була можливість досконало відпрацювати спочатку один варіант, а потім інший. У випадку недотримання цих рекомендацій психологічний стан команди може бути на спаді, що, в свою чергу, призведе до погіршення спортивної форми команди. Це є закономірним та зрозумілим, оскільки при такій організації тренувального процесу гравець не отримує хорошої бази. Поступово гравець переконується в тому, що він не має необхідної бази з комплексу основних елементів, а тренер вимагає відпрацьовувати нові. В результаті у гравця втрачається впевненість у своїх силах, зникає бажання тренуватись, з'являється дративливість та конфлікти з товаришами по команді. Досить часто така криза спостерігається при зміні тренера в команді або зміні в певній частині гравців команди. Відповідно команда вже володіє певними ігровими напрацюваннями, а з приходом нового тренера команда починає ознайомлюватись з іншими, які можуть суттєво відрізнятись по ефективності. На початковому етапі роботи

гравці успішно відпрацьовують нові варіанти запропоновані тренером, але якщо це відпрацювання нових елементів триває безперервно за короткий проміжок часу, то команда психологічно втомлюється. Тому для ефективної роботи тренеру необхідно, приступаючи до роботи в новій команді, детально ознайомитись з вже проведеною роботою і, відповідно, зі структурою тренувань, що склалася. Зміни необхідно впроваджувати поступово, обережно та не поспішаючи. Особливу та детальну увагу необхідно приділяти команді, яка має виступати у відповідальних або рейтингових змаганнях, оскільки повторний програш негативно впливає на психологічний стан гравців. В таких випадках психологічна криза в команді настає значно швидше, ніж у команди, яка не має факторів психологічних травм. Якщо в команді із вищезгаданих причин спостерігатиметься погіршення спортивної форми, то тренеру, на певний час, необхідно змінити план та зміст тренувань, маєтеся на увазі включити до програми тренувань прості елементи, що команда добре виконує, невідпрацьовувати складні ігрові елементи та комбінації, які викликають значне психологічне навантаження на спортсменів, приділити більшу увагу повторенню простих або знайомих гравцям елементів, що, в свою чергу, посилює у команди впевненість в собі. Корисним є частіше психологічне перемикання команди за рахунок виконання самої гри, або інших видів спорту, а також корисним є приділення більше уваги загальнорозвиваючим вправам. Для тренування психологічної підготовки корисним для команди є проведення декількох підготовчих зустрічей із більш слабким суперником, а також, вибрати ігрові та змагальні форми вправ. Ці прийоми допомагають досить швидко вивести команду із пригніченого психологічного стану.

Досить часто бувають випадки, коли тренер не розпізнає справжню причину, яка спричинила погіршення спортивної форми. Напередодні змагань невідпрацьовані нові ігрові варіанти викликають у тренера певні побоювання. Для того, щоб відпрацювати такі варіанти він підвищує інтенсивність тренування, тим самим даючи неправильне навантаження гравцям, що призводить до того, що в команді виникає довготривала криза. При цьому знервованість гравців зростає, що, в свою чергу, викликає розгубленість тренера. Знервованість гравців

призводить до сварок в команді, небажання тренуватись та змагатись. Така психологічна напруга може призвести або до зміни тренера в команді, або до ситуації коли спортсмен покидає команду.

На сучасному етапі, спорт вищих досягнень висуває високі вимоги до психологічної підготовки спортсменів. Особливо до здатності саморегуляції свого психологічного стану. На сьогоднішній день недостатньо уваги приділяється розвитку навичок усвідомленої саморегуляції спортивної діяльності, хоча вона формує почуття контролю ситуації, а це вкрай необхідне для успішного подолання передзмагального та змагального стресу.

Психорегуляція у спорті виділена як окремий науковий напрямок у спортивній психології. Її основною метою є формування особливого психологічного стану, що може сприяти можливостям найповніше використати спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях. Це завдання можна досягти завдяки певним спеціальним центрально-мозковим перебудовам, що дають можливість створити таку інтегративну діяльність організму, яка може найбільш раціонально спрямувати можливості спортсмена на вирішення конкретних завдань [8, 12, 24, та ін.]. Це є кінцевою метою психорегуляції, але досягти цього у процесі змагань можна лише при умові оволодіння психорегуляцією на тренуваннях.

Маючи інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції студенток-волейболісток, можна працювати над розробленням програми самовдосконалення, виділивши ті властивості, які потребують розвитку чи корекції. Діагностика рівня психологічної підготовки студенток-спортсменок дозволила своєчасно скоригувати процес їх підготовки до змагань, що, в свою чергу, дозволило підвищити ефективність змагальної діяльності гравців.

ВИСНОВКИ

Отже, провівши дослідження по вивченню рівня психологічної підготовки студенток-спортсменок досліджуваної волейбольної команди, можна зробити висновок:

1. На першому етапі дослідження показало, що психологічна підготовка як команди, так і окремих гравців була на недостатньому рівні. Це, відповідно, негативно відображалось на результативності команди.

2. Тренеру були дані рекомендації щодо приділення уваги до тренувань психологічної підготовки для того, щоб підвищити результативність студенток-спортсменок у волейболі.

3. Після проведення тренувань психологічної підготовки, отримані результати дослідження показали, що рівень психологічної підготовки студенток-спортсменок значно покращився. Це підтверджується тим, що на завершення педагогічного експерименту, після зіграних чотирьох турів, команда займала лідируючі позиції в професійній лізі чемпіонату України.

Список використаної літератури

1. Базильчук О.В., Ребрина А.А., Столітенко Є.В. та ін., Спортивні ігри, Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист №1/11-9313 від 17.06.2014).
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2014. – 336с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту [Текст] : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2017. – 298с.
5. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
6. Гринченко І.Б., Коваленко С.В., Воронов Ю.В. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри. 2019, №4(14), 13–23 doi: 10.15391/si.2019-4.02.
7. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К.: Вища школа, 2005. – 311с.
8. 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.
9. Жосан, Ігор, Шум, Дарина, Шалар, Олег, & Стрикаленко, Євген (2014). Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа. Спортивний вісник Придніпров'я. 1, с. 40-43
10. Євдокимов В. І. Педагогічний експеримент / В. І. Євдокимов, Т. П. Агапова, І. В. Гавриш, Т. О. Олійник. – Харків : ОВС, 2001. – 148 с.
11. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-

методичний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. –Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204с.

12. Казаков Д.О. Залежність успішності в ігровій діяльності волейболісток від психологічного клімату в команді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 2011. 5: С.34-38.

13. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко.– К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.

14. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.

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

16. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.

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

18. Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів / І. В. Кривенцова // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С 18-37.

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

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

21. Мітова О. Застосування комп'ютерних програм в системі контролю підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту. В: Матеріали 2-ї Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті,

фізичній терапії та ерготерапії; 2019 Квіт. 18; Київ. 2019:34-5.

22. Осадець М. М., Канівець Т. М., Фесун Г. С. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу 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. Вип. 4 (132), 2021, С. 135-138.

23. Организационная психология / под ред. Г.В. Суходольского – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2004. – 256с.

24. Особливості формування психофізіологічної організації у спортсменів високого класу / Г.В. Коробейніков, Л.Я. Коняєва, Г.В. Россоха // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2004. N 3. – С. 45-51.

25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.

26. Психология взаимодействия в системе «тренер-спортмен». – К., 2003. – 60 с.

27. 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.

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

29. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології: 200 кваліфікаційні та дипломні роботи : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Професіонал, 2009. –240 с.

30. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

31. 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.

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

33. Хассай Д. В., Нестеров О. С., Артеменко В. В. (2013). 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)), 267-270.

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

35. Шалар О. Г. Стрикаленко Є. А., Гузар В.М. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, №3 (13), 2019, с.64-73.

36. Ajayi, M. & Fatokun. A.L.A, (2007). “Effect of a six week Emotional Intelligence programmed on the sports performance of Amateur athletes in oyo state of Nigeria <http://www.sirc.ca>.

37. Alfredson, H, Pietila, T, and 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, 1998.

38. 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 <https://efsupit.ro/index.php/archive?id=100>.

39. Burke, S., & L. Guidone. (2004) . “Mental Imagery as a means of performance enhancement for Athletes”. Journal of sports psych, unpublished,

<http://dlibrary.acu.edu.au/staff/home/stburke/suooop10.Thm>.

40. Davonport, T.J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of sports science and medicine*. CSSI, 99-107.
41. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers / Nataliya Dolgova // *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. – 2017. – № 2. – С. 69–72.
42. Elferink-Gemser, M.T., Visscher, Lemmink, K.A.P.M., and Mulder, T.H. (2004). Relation between elite ringette players. *Sport medicine, Training and Rehabilitation*. (1):25-40.
43. Fletcher, D., Hanton (2001). The relationship between psychology skills and competitive anxiety response." *Psychology of sport and Exercise*, 2, 89-101.
44. Lane, A., Thelwell, R., Lowther, J., Davenport, T.J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*. volume 37, number 2, p.p195_201 (7).
45. Mayer, B., Fletcher, T. (2007). Emotional Intelligence :A theoretical overview and Implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of applied sport psychology* volume 19, Number, January 2007, pp.1-15.
46. Morgan. T.K. (2006). A season – Long mental skills training program collegiate Volleyball players. A dissertation for the Doctor of philosophy degree. The University of Tennessee.
47. Morris, T. & Tomas J. (2004). Application in sports psychology" in T.morris&J.smmer. *Sport psychology, theory, application, and issues*, John wiley.Australia.
48. Oudejans, R. R. D., & Pijpers, J. R.(R.). (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.002>.
49. Roberts, G. G; Tressure, D. C. and Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: the development and validation of the perception of success Questionnaire *journal of sports science*. 16,337-347.
50. Rogerson, L.J., & Hrycaiko, D.W. (2002). Enhancing competitive performance of

ice hockey goal tenders using centering and self-talk. *Journal of Applied sport psychology*, 14, 14-26.

51. Smith, Ronald & Schutz, Robert & Smoll, Frank & Ptacek, John. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 17. 379-398. 10.1123/jsep.17.4.379.

52. Taylor, J. (1995). A conceptual model of the integration of athletic needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.

53. Thelwell, R. C., & Greenless, I. A. (2001). The effect of a mental skills training package on gymnasium performance the sport psychologist, 15, 127-141.

54. Williams, J. M. and Krane, V. (2001). Psychological characteristic of peak performance, in J. M. Williams (Es). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* PP: 137-144

55. Zizzi, S., Deaner, H., Hirschhorn, D. (2002). The Relationship between Emotional Intelligence and Performance among college Baseball players. *Journal of Applied sports psychology*, 15, 262-269.