

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

На правах рукопису

КУХАРУК МАКСИМ ВАСИЛЬОВИЧ

**РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
У ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**ІНДИКА СВІТЛАНА
ЯРОСЛАВІВНА,**

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____
засідання кафедри фітнесу та циклічних
видів спорту
від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри
доц. Індика С. Я. _____

АНОТАЦІЯ

Кухарук М. Роль особистісних характеристик волейболістів у побудові тренувального процесу. Магістерська робота присвячена дослідженню ролі особистісних характеристик волейболістів у побудові та індивідуалізації тренувального процесу в умовах багаторічної спортивної підготовки. Актуальність теми зумовлена потребою сучасного спорту в комплексному підході до підготовки спортсменів, що включає не лише фізичні та технічні аспекти, а й психологічне забезпечення з урахуванням індивідуальних якостей особистості. У роботі охарактеризовано основні психологічні чинники, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності волейболістів, проаналізовано особливості їхньої поведінки в командному середовищі, а також визначено можливості індивідуалізації тренувального процесу на основі результатів психодіагностики. Автором проведено дослідження із застосуванням методів анкетування, психодіагностичних методик (тест Спілберґера – Ханіна, опитувальник Айзенка), а також педагогічного спостереження та кореляційного аналізу. Результати мають практичне значення для тренерів і фахівців у сфері фізичної культури та спорту, оскільки сприяють підвищенню ефективності підготовки спортсменів та оптимізації тренувальних навантажень шляхом урахування їх індивідуально-психологічних особливостей.

Ключові слова: волейболісти, тренувальний процес, особистісні характеристики, психологічне забезпечення, індивідуалізація, психодіагностика.

ANNOTATION

Kukharuk M. The Role of Personal Characteristics of Volleyball Players in Structuring the Training Process. The master's thesis is devoted to the study of the role of personal characteristics of volleyball players in structuring and individualizing the training process within the framework of long-term athletic preparation. The relevance of the topic is determined by the need for a comprehensive approach in modern sports training, which includes not only physical and technical development, but also psychological support based on individual personality traits. The paper outlines the main psychological factors affecting the effectiveness of volleyball players' training and competitive performance, analyzes their behavior in team environments, and identifies opportunities for training individualization based on psychodiagnostic results. The study involved questionnaire surveys, psychodiagnostic techniques (Spielberger–Khanin anxiety scale, Eysenck personality questionnaire), pedagogical observation, and correlation analysis. The results have practical significance for coaches and professionals in physical education and sports, as they contribute to improving training effectiveness and optimizing training loads by taking into account athletes' individual psychological characteristics.

Key words: volleyball players, training process, personal characteristics, psychological support, individualization, psychodiagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. Основні поняття психологічної підготовки спортсменів та команд.....	7
1.2. Види психологічної підготовки спортсменів та команд.....	11
1.3. Засоби психологічної підготовки у спорті.....	17
1.4. Прийоми та методи психологічної підготовки спортсменів.....	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	35
3.1. Психологічне забезпечення тренувального процесу волейболістів у системі багаторічної підготовки.....	35
3.2. Особистісні характеристики волейболістів та їх вплив на тренувальну діяльність.....	38
3.3. Урахування особистісних характеристик волейболістів у побудові та індивідуалізації тренувального процесу.....	45
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень, зокрема командних ігрових видів, характеризується суттєвим ускладненням вимог до підготовки спортсменів. Поряд із високим рівнем фізичної та технічної готовності дедалі більшого значення набувають індивідуально-психологічні характеристики, що визначають ефективність змагальної діяльності. Волейбол як динамічний командний вид спорту відзначається високою інтенсивністю ігрових дій, швидкою зміною ситуацій та необхідністю постійної координації дій між партнерами, що зумовлює підвищену роль психічних чинників у досягненні спортивного результату [7; 9; 12].

У процесі багаторічної підготовки волейболістів зростає значущість емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції, мотивації досягнення, комунікативних умінь та відповідальності за командний результат. Професійна спортивна діяльність супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, у зв'язку з чим психологічне забезпечення тренувального процесу розглядається як необхідна складова цілісної системи підготовки спортсменів [17; 22].

Аналіз сучасних наукових праць свідчить про трансформацію підходів до психологічної підготовки у спорті: від переважної орієнтації на регуляцію передстартових станів до комплексного впливу на розвиток особистості спортсмена, формування індивідуального стилю діяльності, підтримання сприятливого психологічного клімату в команді та оптимізацію взаємодії між тренером і гравцями [7; 23; 26; 31].

Водночас у практиці підготовки волейболістів недостатньо систематизовано питання урахування особистісних характеристик під час побудови тренувального процесу. Більшість наукових напрацювань має теоретичний характер, тоді як прикладні дослідження, спрямовані на впровадження індивідуалізованого психологічного забезпечення, залишаються

обмеженими. Це зумовлює актуальність подальшого наукового вивчення ролі особистісних характеристик волейболістів у системі тренувальної підготовки [11; 33; 37; 48].

У зв'язку з цим актуальним є дослідження особистісних характеристик волейболістів та визначення їхнього впливу на організацію й індивідуалізацію тренувального процесу, що сприятиме більш повному розкриттю психологічних резервів спортсменів і підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Мета дослідження: вивчити роль особистісних характеристик волейболістів у побудові тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми психологічного забезпечення тренувального процесу у командних ігрових видах спорту на основі науково-методичних джерел.
2. Охарактеризувати особливості психологічного забезпечення у системі багаторічної підготовки волейболістів.
3. Дослідити особистісні характеристики волейболістів та визначити їх вплив на тренувальну діяльність.
4. Обґрунтувати напрями індивідуалізації тренувального процесу волейболістів з урахуванням особистісних характеристик.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес волейболістів.

Предмет дослідження: особистісні характеристики волейболістів у системі побудови тренувального процесу.

Для досягнення мети даної роботи використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; соціологічні методи; психодіагностичні методики; методи математичної статистики.

Апробація результатів та публікації. Основні положення дослідження було представлено на VIII Регіональній науково-практичній студентській конференції

«Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 12 грудня 2025 р.).

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у системі психологічного забезпечення тренувального процесу волейболістів на різних етапах багаторічної підготовки з метою оптимізації тренувальних навантажень, удосконалення організації підготовки та підвищення ефективності змагальної діяльності.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 60 сторінках тексту, ілюстрована 5 таблицями, 4 рисунками. Бібліографічний покажчик вміщує 51 джерело.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів та команд

Заняття спортом передбачають активне включення спортсмена в систему соціальних взаємодій, у межах яких він набуває певного соціального статусу та виконує різні ролі. Поєднання спортивної діяльності з навчанням, професійним становленням і сімейними обов'язками потребує від спортсмена високого рівня адаптації до специфічних умов спортивного середовища. Не всі спортсмени однаково успішно пристосовуються до режиму тренувань, частих переїздів і вимог змагальної діяльності, що може впливати на стабільність їх спортивної кар'єри.

Соціальний статус спортсмена визначається його місцем у системі міжособистісних відносин і зумовлює обсяг прав, обов'язків та очікувань з боку оточення. Визнання професійних досягнень, досвіду та особистих якостей формує авторитет спортсмена в команді й спортивному середовищі загалом. Реалізація індивідуального потенціалу значною мірою залежить від умов, у яких здійснюється спортивна діяльність, а також від рівня соціальної підтримки з боку тренерського складу, менеджменту та партнерів по команді.

Ефективність командної діяльності у волейболі тісно пов'язана з якістю міжособистісних стосунків, що включають взаєморозуміння, згуртованість, відповідальність і здатність до спільного подолання труднощів. Саме ці чинники формують психологічний клімат колективу та забезпечують узгодженість дій у процесі змагальної діяльності [11; 19; 23].

Для вирішення проблем соціалізації в різних країнах створені і використовуються багаточисленні культурні та матеріальні передумови. Проте

чимало піклувань у даному напрямку психологічної підготовки покладається безпосередньо на самих тренерів та спортсменів.

Забезпечення динаміки командної діяльності в спорті. Успіхи в багатьох видах спорту, так званих «командних», прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння, зіграності, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів, менеджерів та спортсменів – оптимальні міжособистісні стосунки в яких особливу роль відіграють взаємна вимогливість, взаємна повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом [6; 10; 33; 38].

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі.

Сумісність – це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності і задоволеність її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання.

У психологічній підготовці спортсменів та команд вирішуються питання сумісності, лідерства. Особливий предмет піклування тренера – забезпечення взаємної адаптації спортсменів або ланок у команді як за термінами, так і за стилем взаємодії. Вічною проблемою є забезпечення умов реалізації для спортсменів індивідуальних якостей, бажаних для різних ігрових дій, але які іноді виступають перешкодою створення колективного стилю.

Індивідуальність спортсмена проявляється в унікальному поєднанні темпераменту, характеру, здібностей і пізнавальних процесів, що мають

соціальне значення та визначають стиль його діяльності. Формування індивідуальності зумовлюється як вродженими анатомо-фізіологічними передумовами, так і умовами виховання та соціалізації. У спортивній діяльності, зокрема в командних ігрових видах, важливим є досягнення балансу між проявом індивідуальних якостей гравців і необхідністю дотримання командної стратегії [7; 17; 42].

Психологічна готовність команди значною мірою визначається рівнем її згуртованості та здатністю спортсменів ефективно взаємодіяти між собою. Завдання тренера полягає в управлінні динамікою командних процесів, створенні умов для взаємної адаптації гравців і забезпеченні реалізації їх індивідуального потенціалу без порушення цілісності командної діяльності.

Очевидним є і те, що побудова психологічної підготовки, яка спрямована на динаміку командної діяльності, потрібна не тільки в командних видах спорту, оскільки переважна більшість спортивних змагань в індивідуальних видах також має командний залік. Хоча спортсмени не зустрічаються безпосередньо один з одним, проте завдяки підрахунку зайнятих місць, набраних очок тощо проводиться визначення командної першості. Відомо немало спортсменів, які суттєво покращують свої результати в особистому заліку при виступі за команду, їх називають «командними бійцями» [13; 14; 21].

Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена передбачено розвивати мотиви, волю, почуття, здібності, характер, реалізувати якості темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формувати спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена.

Спеціалізоване сприймання – це специфічний для кожного виду спорту тип сприймання умов, які суттєві для результату діяльності (наприклад, «відчуття м'яча» у спортивних іграх, «відчуття снігу» в лижників, «відчуття дистанції» в боксерів). Спеціалізоване сприймання формується в міру розвитку спортивної форми на основі комплексної взаємодії різних аналізаторів:

зорового, слухового, рухового, вестибулярного. Часто один із цих аналізаторів відіграє в спеціалізованому сприйманні головну роль [4; 37; 46].

Серйозних змін у процесі спортивної діяльності набувають відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості.

Проте була б неправильно уява про те, що цей розвиток і це покращання відбуваються самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість. Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є не виправдано завищені вимоги до спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей.

За даними науковців Олійник Н.А., Войтенко (2020 р.), за своїм змістом, призначенням і завданням психологічне забезпечення підготовки спортсменів значно ширше раніше існуючого поняття «психологічна підготовка спортсменів», яка є складовою частиною психологічного забезпечення. У зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів входить психологічно обґрунтована організація всього процесу підготовки спортсменів, а не тільки до змагань. Основним завданням такого забезпечення є мобілізація психічних резервів спортсмена з метою підвищення ефективності тренувального і змагального процесу. Буде правомірним, якщо в психологічному забезпеченні багаторічної підготовки спортсменів головним напрямком вважати своєчасне створення передумов для високої результативності тренувальної та змагальної діяльності. Такими передумовами вважаються наступні: оптимальна структура спортивної мотивації і її висока стійкість; відповідність індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена обраного виду спортивної діяльності; розвинені до необхідного рівня професійно важливі психічні

функції; сформована у спортсмена психологічна структура спортивної діяльності; розвинена здатність керувати своїм станом, поведінкою, діяльністю; психологічна сумісність і спрацьовування партнерів. Мета психологічного забезпечення підготовки спортсменів – створення психологічних передумов, що забезпечують успішність тренувальної та змагальної діяльності в спорті. Під психологічним забезпеченням розуміється система заходів, спрямованих на реалізацію поставленої мети і завдань [35].

1.2. Види психологічної підготовки спортсменів та команд

У процесі планування тренувальної діяльності, оцінювання готовності спортсменів і команд, а також визначення оптимальних параметрів навантаження виникає необхідність чіткого розуміння структури спортивної підготовки. Вона передбачає виокремлення основних видів підготовки та встановлення взаємозв'язків між ними, що дає змогу цілеспрямовано впливати на різні компоненти готовності спортсменів.

У спортивній психології традиційно розрізняють загальну та спеціальну психологічну підготовку, які виконують взаємодоповнювальні функції в системі багаторічної підготовки. Загальна психологічна підготовка спрямована на формування універсальних психічних якостей і особистісних властивостей, що мають значення не лише для спортивної діяльності, а й для інших сфер життєдіяльності людини. До таких якостей належать здатність до тривалої цілеспрямованої діяльності, соціально-психологічна адаптація, розвиток волевих якостей, накопичення змагального досвіду та готовність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка, на відміну від загальної, орієнтована на розвиток психічних характеристик, необхідних для успішної діяльності в конкретних умовах спортивної боротьби. Вона включає підготовку до окремих змагань, протидії конкретному супернику, окремих етапів тренувального процесу, а також ситуативне регулювання психоемоційного стану спортсмена.

Такий вид підготовки має чітко виражену прикладну спрямованість і тісно пов'язаний зі специфікою обраного виду спорту.

Загальна та спеціальна психологічна підготовка перебувають у постійній взаємодії. Досягнення або, навпаки, труднощі в реалізації завдань спеціальної підготовки можуть зумовлювати необхідність корекції загального психологічного фону спортсмена, тоді як рівень загальної психологічної готовності значною мірою визначає ефективність спеціальних впливів [5; 16; 50].

Підготовка спортсменів до тривалого тренувального процесу пов'язана з адаптацією до систематичних фізичних і психічних навантажень, а також до низки обмежень, що стосуються режиму харчування, відпочинку та способу життя. За умови раціональної організації підготовки формується позитивне ставлення до тренувальної діяльності, готовність до подолання труднощів і зацікавленість у плануванні власного спортивного зростання. Важливу роль у цьому відіграє початкова мотиваційна установка спортсмена, яка визначає його очікування щодо темпів зростання результатів і формування необхідних якостей [10; 17; 20].

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом із командою.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загальнофізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи, кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожную хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби «для характеру», демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні парі з партнерами, тренером – усе це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена, створює ореол

«легкої перемоги», дозволяє іноді вигратизмагання ще до змагання [31; 39; 44].

Соціально-психологічна підготовка спортсменів забезпечує умови для їх успішної самореалізації, впливає на соціальний статус гравців і команди загалом, а також сприяє зниженню психоемоційного напруження за рахунок ефективної соціальної підтримки. Недостатній рівень соціально-психологічної зрілості може негативно позначатися на стабільності спортивної кар'єри навіть за високих показників фізичної та технічної підготовленості.

Самореалізація особистості – це шлях розвитку здібностей особистості, який пов'язаний з усвідомленням соціальної цінності власних задатків та обдарованості, а також засобів розвитку здібностей на їх основі. Характеризується стійкою системою мотивів, прагненням до самовдосконалення.

Багато талановитих спортсменів, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціально-психологічної зрілості, часто навіть не зрозумівши, що саме в цьому причина невдалої спортивної кар'єри. Варто звернути увагу на те, що простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після закінчення спортивної діяльності суттєво впливає на динаміку результативності навіть у період активних занять спортом. У цьому розумінні спортсмен-офіцер або спортсмен-студент більш психологічно підготовлені, ніж спортсмен, який не має іншої професії та реальної перспективи її одержання.

Розвиток координації рухів – це одна із суттєвих сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту характеризується філігранною складністю. У багатьох так званих складно-координаційних видах спорту переважна частина підготовки пов'язана з роботою над удосконаленням техніки, над засвоєнням складних рухів. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх також досить суттєво залежить від постійного вдосконалення координації рухів, від появи та засвоєння нових стилів у техніці, від пошуку індивідуальних засобів технічного вдосконалення [8; 11].

У різні вікові періоди, на різних ступенях спортивного вдосконалення

спортсмен та тренер використовують великий арсенал тренажерів, засобів страхування, аудіо- і відео-техніку, показ і демонстрування техніки більш підготовленими спортсменами. Усе це накладає помітний відбиток на взаємостосунки спортсмена та тренера, на ергономічну сторону їх педагогічної взаємодії.

Відомо, що уміння змагатись складає важливий, а іноді і вирішальний бік спортивних здібностей. Адже число претендентів на перемогу значно більше за число реальних переможців. Тому багато спортсменів часто опиняються серед переможених, звикають до ролі аутсайдерів або «вічних призерів», втрачають уявлення про відмінності звичайного тренування та спортивного поєдинку. Тому таке значення має підготовка до змагань взагалі. Майстерність тренера полягає у тому, щоб виходячи з підготовленості спортсмена (або команди) та рангу змагань запропонувати стартувати там, де спортсмен опиниться серед фаворитів. При цьому самі змагання повинні бути престижними для цього спортсмена (або команди). Якщо ж змагання не є престижними, тоді потрібно знайти час для підготовки до стартів більш високого рангу. В ігрових видах спорту це завдання ускладнюється впливом сезонності підготовки та турнірної дисципліни, а також і можливими відмінностями в підготовленості гравців [13; 24].

Становлення особистості спортсменів юнацького та дорослого віку значною мірою відбувається у процесі цілеспрямованого саморозвитку. Осмислення власної поведінки, постановка перспективних цілей і свідоме регулювання діяльності сприяють формуванню особистісно значущих якостей. Передусім ідеться про розвиток вольової сфери та характерологічних рис, зокрема рішучості, наполегливості, сміливості й дисциплінованості. Формування позитивних особистісних якостей супроводжується перевіркою власних можливостей, подоланням труднощів і, в окремих випадках, орієнтацією на приклад успішних спортсменів. У процесі спортивного вдосконалення поступово формується індивідуалізований підхід до визначення

стратегічних і тактичних завдань, добору оптимальних засобів підготовки та способів їх реалізації в різних умовах змагальної діяльності. Практика свідчить, що стабільно високих результатів, особливо у професійному спорті, досягають спортсмени, які систематично та самостійно працюють над власним розвитком.

Кожне спортивне змагання характеризується сукупністю специфічних умов, серед яких вирізняються часові та просторові параметри проведення, кліматичні чинники, склад учасників, особливості допуску й системи заліку, а також статус нагород і традиції міжособистісної взаємодії. Водночас одна й та сама змагальна подія може мати різний рівень значущості для окремих спортсменів, виконуючи роль вирішального старту або проміжного етапу підготовки. У зв'язку з цим цілеспрямована підготовка до конкретних змагань є важливою умовою ефективної реалізації спортивного потенціалу [7; 19; 35].

Незалежно від рівня та формату змагальної діяльності, одним із першочергових завдань тренера і спортсмена є отримання достовірної та всебічної інформації щодо умов майбутнього змагання. Така інформація дає змогу проаналізувати специфічні чинники змагального середовища, оцінити їх значущість для підготовки спортсмена на відповідному етапі та спланувати оптимальну модель участі у конкретному старті.

Вагомим компонентом спеціальної психологічної підготовки виступає цілеспрямована підготовка до конкретного суперника. Характер стратегічних і тактичних рішень у змагальній діяльності значною мірою визначається особливостями протиборства з окремими командами або опонентами. У спортивній практиці широко відомі ситуації, коли певні суперники вважаються «незручними» через специфічний стиль ведення боротьби, наявність індивідуально виражених технічних прийомів, високий рівень ігрової обізнаності або здатність ефективно використовувати помилки опонента.

Нерідко результат протистояння з окремими суперниками набуває визначального значення для підсумку всього змагання або навіть перевищує за важливістю формальну перемогу у турнірі. У таких умовах вирішальну роль

відіграє використання актуальної інформації про опонента, застосування спеціально підготовлених тактичних рішень, елементів практичної перевірки можливостей суперника, а також об'єктивний аналіз типових сильних і слабких сторін як суперника, так і власної змагальної діяльності [7].

Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмена тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей, формувати витривалість монотонії.

Монотонія – це характеристика діяльності, в якій головне місце належить одноманітним, таким, що часто повторюються, діям та операціям в одноманітній обстановці. У більшості людей монотонія викликає розвиток гальмівних процесів, розсіяність, байдужість, збільшення числа помилок. Долають монотонію регулюванням темпу, обстановки, використанням функціональної музики, чергуванням різних завдань [41].

Етап оволодіння новими технічними елементами та їх поєднаннями потребує від спортсменів високого рівня зосередженості, стійкої уваги та ефективної взаємодії з тренером. За цих умов особливого значення набуває якість міжособистісного контакту в системі «тренер – спортсмен», що забезпечує точність виконання рухових дій і своєчасну корекцію помилок.

Тренувальні заняття в період змагальної діяльності проходять за умов підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсменів, їх емоційної врівноваженості та психічної стабільності. Такі умови впливають на характер взаємних очікувань і вимог між тренером і спортсменами, а також на внутрішньокмандні взаємини, рівень психічної активності та інтенсивність тривожних переживань.

Провідним завданням психологічної підготовки на відповідному етапі тренувального процесу є своєчасна адаптація стилю взаємодії, корекція рівня вимогливості та оновлення підходів до оцінювання досягнутих результатів.

Ефективність спеціальної психологічної підготовки нерідко пов'язують із умінням оперативно регулювати психічний стан спортсмена в конкретних тренувальних або змагальних ситуаціях. Однак помітність таких результатів зумовлена насамперед їх зовнішньою виразністю, тоді як реальні можливості ситуативного управління психоемоційним станом формуються завдяки систематичному застосуванню різноманітних методів психічної саморегуляції та здатності тренера і спортсмена швидко оцінювати ситуацію й ухвалювати обґрунтовані рішення [10; 18].

У практичній діяльності тренерів і спортсменів кожен із різновидів загальної та спеціальної психологічної підготовки поступово набуває конкретного наповнення через використання визначених засобів, методів і прийомів. Доцільність розмежування цих видів підготовки виправдана лише за умови їх тісної взаємодії, взаємодоповнення та постійної корекції. Зокрема, ефективні способи регуляції передстартового психоемоційного стану, апробовані під час окремих змагань, можуть успішно застосовуватися і в подальших стартах, переходячи до арсеналу загальної психологічної підготовки. Водночас результати систематичного розвитку вольових якостей, досягнуті в межах загальної підготовки, здатні відігравати вирішальну роль у протистоянні з конкретним суперником і надалі використовуватися як спеціалізований психологічний засіб саме в умовах такого протистояння.

1.3. Засоби психологічної підготовки у спорті

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [7; 8; 15; 25].

Формування світогляду. Однією з найбільш складних і водночас принципово важливих проблем психологічної підготовки спортсменів є формування мотиваційної сфери спортивної діяльності, зокрема світоглядних

орієнтацій як найбільш стійкої складової мотивації. Цей процес забезпечується через засвоєння сучасних уявлень про культурно-історичні засади спорту загалом і конкретного виду спорту зокрема, осмислення базових принципів спортивного тренування та їх узгодження з цінностями й нормами діяльності поза спортивним середовищем. Важливе значення при цьому має формування власної системи поглядів і принципів спортсмена, команди та тренера, що регулюють спільну діяльність і визначають її смислові орієнтири.

Наочним прикладом такого підходу є практика занять східними єдиноборствами, у яких тренувальний процес органічно поєднується з філософсько-виховними елементами. У межах таких занять систематично впроваджуються норми шанобливого ставлення, взаємної поваги, чітко регламентовані правила заохочення та відповідальності, дотримання яких є обов'язковим. Значне місце посідають також вправи, побудовані на символічних образах і аналогіях, запозичених із явищ природи, що сприяє глибшому осмисленню змісту тренувальної діяльності.

У практиці тренерської діяльності незалежно від виду спорту існує широкий спектр можливостей для формування мотивації спортсменів, зокрема через довірливе спілкування, змістовні бесіди, використання переконливих прикладів і порівнянь, обґрунтоване формулювання вимог і рішень, а також спільний аналіз і корекцію цілей підготовки. Важливим аспектом є виявлення актуальних мотивів спортсменів і їх своєчасна активізація залежно від конкретної тренувальної або змагальної ситуації, а також аргументоване прогнозування можливих результатів майбутніх виступів [27; 28].

Навіювання та самонавіювання. Кваліфіковані спортсмени зазвичай володіють широким спектром психологічних засобів, пов'язаних із використанням особливих ресурсів психіки, зокрема методів навіювального впливу. Одним із таких станів є гіпноз, який розглядається як специфічна форма зміненої свідомості, близька до сну, що характеризується підвищеною зосередженістю на змісті навіювання та звуженням поля уваги. Цей стан

застосовується з лікувальною, профілактичною й педагогічною метою для формування оптимальних психічних станів, підвищення ефективності навчання, відновлення психічної працездатності та корекції небажаних звичок [3; 5; 20].

За допомогою зовнішнього навіювання, яке здійснюється фахівцем, або шляхом самостійного впливу на власний психічний стан у формі самонавіювання спортсмен може досягати необхідних змін у психоемоційній сфері. Найчастіше такі методи використовуються для забезпечення повноцінного сну перед відповідальними стартами, ефективного відпочинку між змагальними спробами, концентрації уваги на власних сильних сторонах і вразливих моментах суперників, а також для досягнення оптимального психічного стану перед тренуванням, змаганнями чи після їх завершення.

Навіювання та самонавіювання реалізуються у різних формах, зокрема у вигляді гетеротренінгу за участю спеціаліста, аутогенних і психорегуляційних методик, психом'язового й ідеомоторного тренування. Широко застосовуються також образні уявлення змагальних ситуацій, моделювання майбутніх поєдинків або місця проведення стартів, умовні «репортажі» в стані напівсну, ритуальні установки перед змаганнями, а також індивідуальні символічні прийоми, пов'язані з використанням особистих талісманів, звичних атрибутів екіпірування чи інших психологічно значущих елементів [29; 36].

Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим. Відомий приклад, коли австралійський плавець, який добився результатів, що близькі до світового рекорду, в одному із запливів використав допомогу гіпнотизера. Стартувавши, він досить швидко проплив перший відрізок дистанції, але потім вискочив з води на протилежний борт. Виявилось, що гіпнотизер як стимул використав образ акули, яка женеться за спортсменом [27].

Підготовка в діяльності. Цей засіб психологічної підготовки вирізняється

особливою різноманітністю, проте на практиці не завжди достатньо усвідомлюється та піддається об'єктивному оцінюванню. Складність його використання полягає в тому, що будь-яка діяльність спортсмена нерозривно пов'язана з динамікою спортивної форми. Набуття або, навпаки, втрата фізичних якостей і рухових навичок завжди супроводжується відповідними психічними процесами, впливає на особистісний розвиток спортсмена, формування його ставлення до тренувальних і змагальних навантажень, а також на реалізацію досягнутого рівня підготовленості, зокрема психічної.

У процесі підготовки тренер і спортсмен постійно контролюють хвилеподібний характер навантажень, їх циклічність і спрямованість, удосконалюють техніку рухових дій, одночасно співвідносячи тренувальну діяльність з умовами майбутніх змагань. За потреби детально опрацьовується можливий арсенал дій у змагальних ситуаціях та моделюються альтернативні варіанти поведінки спортсмена. У багатьох випадках тренувальні заняття організовуються за принципом максимального наближення до реальних умов змагальної діяльності [3; 12; 19].

У практиці психологічної підготовки спортсменів через безпосередню участь у діяльності застосовується низка спеціалізованих форм роботи. До них належать формування індивідуалізованих моделей передстартової та передзмагальної поведінки, цілеспрямоване керування діями спортсмена напередодні старту або поєдинку (секундування), а також ідеомоторне тренування, що ґрунтується на уявному відтворенні рухових дій безпосередньо перед їх реалізацією. Важливе місце посідає розвиток умінь оперативно переходити між різними видами діяльності або тимчасово відмовлятися від нав'язливих дій, що заважають концентрації. Крім того, широко використовується моделювання змагальних ситуацій у повному чи скороченому форматі, а також цілеспрямована адаптація спортсменів до регламенту й умов проведення змагань, зокрема часових, кліматичних, погодних та організаційних особливостей [6; 30].

Моделювання розглядається як метод вивчення психічних процесів і станів шляхом використання матеріальних або уявних моделей, у тому числі абстрактних і математичних. У межах даного підходу воно виступає спрощеним механізмом підготовки спортсмена до специфіки майбутньої діяльності, що сприяє його поступовій адаптації до змагальних умов. Основою моделювання є застосування тренувального ефекту, який виникає завдяки подібності між елементами тренувальної та змагальної діяльності. Найпоширенішими є заняття, що максимально відтворюють окремі або кілька параметрів майбутніх змагань, а також використання спеціалізованих тренажерних засобів. В окремих випадках допускається створення модельних умов, інтенсивність впливу яких на психіку спортсмена може навіть перевищувати реальні змагальні ситуації [14].

Контроль та самоконтроль. У спортивній діяльності особлива увага приділяється систематичному отриманню інформації про хід і результати виконання рухових дій, у тому числі безпосередньо під час їх реалізації. Таке цілеспрямоване спостереження або самостійний аналіз дій спортсменом розглядається як специфічна форма дослідницької роботи тренера і спортсмена та важливий компонент їх педагогічної взаємодії. Психічний розвиток, що формується завдяки процесам контролю й самоконтролю, проявляється у підвищенні усвідомленості рухових дій, зростанні рівня рухової культури та вдосконаленні поведінкових реакцій спортсмена.

Реалізація контролю і самоконтролю здійснюється з використанням різноманітних форм і засобів, зокрема ведення тренувальних щоденників, складання звітів на основі відтворення тренувальних і змагальних ситуацій з пам'яті, оцінювання проміжних і підсумкових показників підготовки тренером та спортсменами, застосування відеофіксації й технічних засобів контролю. Окрему увагу приділяють спостереженню за емоційними реакціями спортсменів, такими як прояви радості або роздратування, а також за показниками настрою та самопочуття, зокрема рівнем мотивації до роботи,

тривожністю та якістю сну [13; 23].

Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби. Зазначені засоби переважно застосовуються з метою корекції психічних станів спортсменів і виокремлюються в самостійну групу насамперед через потребу у використанні спеціального обладнання, технічних пристроїв або фармакологічних препаратів. Найбільш поширеними вони є у спорті вищих досягнень, тоді як у підготовці юних спортсменів використовуються обмежено. Застосування цих засобів дає змогу ефективно знижувати рівень психоемоційного напруження, послаблювати больові відчуття в опорно-руховому апараті, покращувати емоційний стан, а також підвищувати адаптаційні можливості організму до тренувальних і змагальних навантажень та вирішувати окремі специфічні завдання психологічної підготовки.

Вибір, призначення і дозування таких засобів визначаються з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і здійснюються виключно за погодженням із фахівцями у галузі спортивної медицини та психології. До цієї групи належать різноманітні відновлювальні й регуляційні засоби, зокрема сауна, різні види масажу (класичний, гідромасаж, електромасаж), заняття в басейні, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, а також психотропні фармакологічні препарати, серед яких транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропні засоби й адаптогени [29; 40].

1.4. Прийоми та методи психологічної підготовки спортсменів

Психологічна підготовка як термін часто застосовується для характеристики різнобічних аспектів роботи тренерів та спортсменів, які спрямовуються на розвиток та вдосконалення психологічних якостей особистості та є невід'ємною частиною успішної спортивної діяльності. Психологічна підготовка є фактором проведення різних видів підготовки таких як: загальної та спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної й технічної.

Під поняттям психічна підготовленість спортсмена розуміється психологічний стан, який є наслідком тривалої підготовки та допомагає досягти високих результатів у спортивній діяльності.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [8].

Психологічна підготовка є одним із напрямків психології спорту, що є галуззю психології, об'єктом вивчення якої є закономірності прояву, розвитку психіки, формування психології дієвої особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

Психологічна підготовка є складовою частиною загального процесу підготовки спортсменів, в якій виділяються такі напрямки:

- удосконалення реагування;
- формування мотивації заняттям спортом;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- психорегулювальне тренування;
- регулювання психічної напруженості;
- вольова підготовка;
- управління стартовими станами [5].

Формування стійкої мотивації до занять спортом ґрунтується на мотиваційному спрямуванні особистості, що виявляється в усвідомленому прагненні до систематичної спортивної діяльності. Таке спрямування поєднує орієнтацію як на внутрішні цілі, пов'язані з удосконаленням фізичної, технічної та тактико-стратегічної підготовленості, так і на зовнішні чинники, зокрема досягнення високих спортивних результатів.

До психологічних якостей, що забезпечують ефективність діяльності в командних видах спорту, належать упевненість у власних можливостях, готовність до самопожертви заради команди, оптимальний фізичний стан,

прагнення до перемоги, тактична й технічна підготовленість, здатність до самоконтролю й самокритичної оцінки власних дій, дисциплінованість, стійкість характеру, активність, уміння співпрацювати, підтримувати партнерські взаємини, проявляти лояльність і позитивний емоційний настрій.

Психологічна підготовка гравців є необхідною умовою результативної діяльності в командних іграх. У ряді випадків визначальним чинником успішного виступу виступає рівень згуртованості колективу, ефективність взаємодії між гравцями та сформованість їх вольових якостей. У зв'язку з цим розвиток психічної сфери юних спортсменів доцільно розглядати як пріоритетне завдання вже на початкових етапах спортивної підготовки.

У процесі психологічної підготовки спортсменів доцільно зосереджувати увагу на таких аспектах: значенні психологічної підготовки як складової системи спортивного тренування та чинника реалізації резервів фізичної працездатності; особливостях психологічної характеристики спортивної діяльності, що відображає часові параметри ігрових дій, структуру рухових навичок, мисленнєві процеси, емоційне й вольове напруження; оцінюванні спеціальних психічних якостей, зокрема здатності до сприйняття ситуації, її аналізу й прийняття рішень, а також ефективного сенсомоторного реагування.

Важливе значення має також розвиток і взаємодія психічних якостей, можливості їх взаємної компенсації та формування спортивної форми як інтегрального показника високого рівня узгодженості фізичної та психічної працездатності спортсмена [9].

Психологічна підготовка спортсменів спрямована на виховання вольових якостей особистості [7] та складається з загальної психологічної підготовки спортсменів та спеціальної психологічної підготовки (рис. 1.1).

Обидва види психологічної підготовки (загальної та спеціальної) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної та навпаки. Процес формування ідентичності є тривалим і складним процесом, який тісно пов'язаний з прийняттям самостійних рішень в житті, а також

виникає потреба брати на себе зобов'язання щодо здійснення вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності тощо [7].

Отже, спираючись на особливості розвитку психіки, наставник команди повинен враховувати специфіку особистості спортсменів для побудови ефективного процесу формування їх психологічної підготовленості.

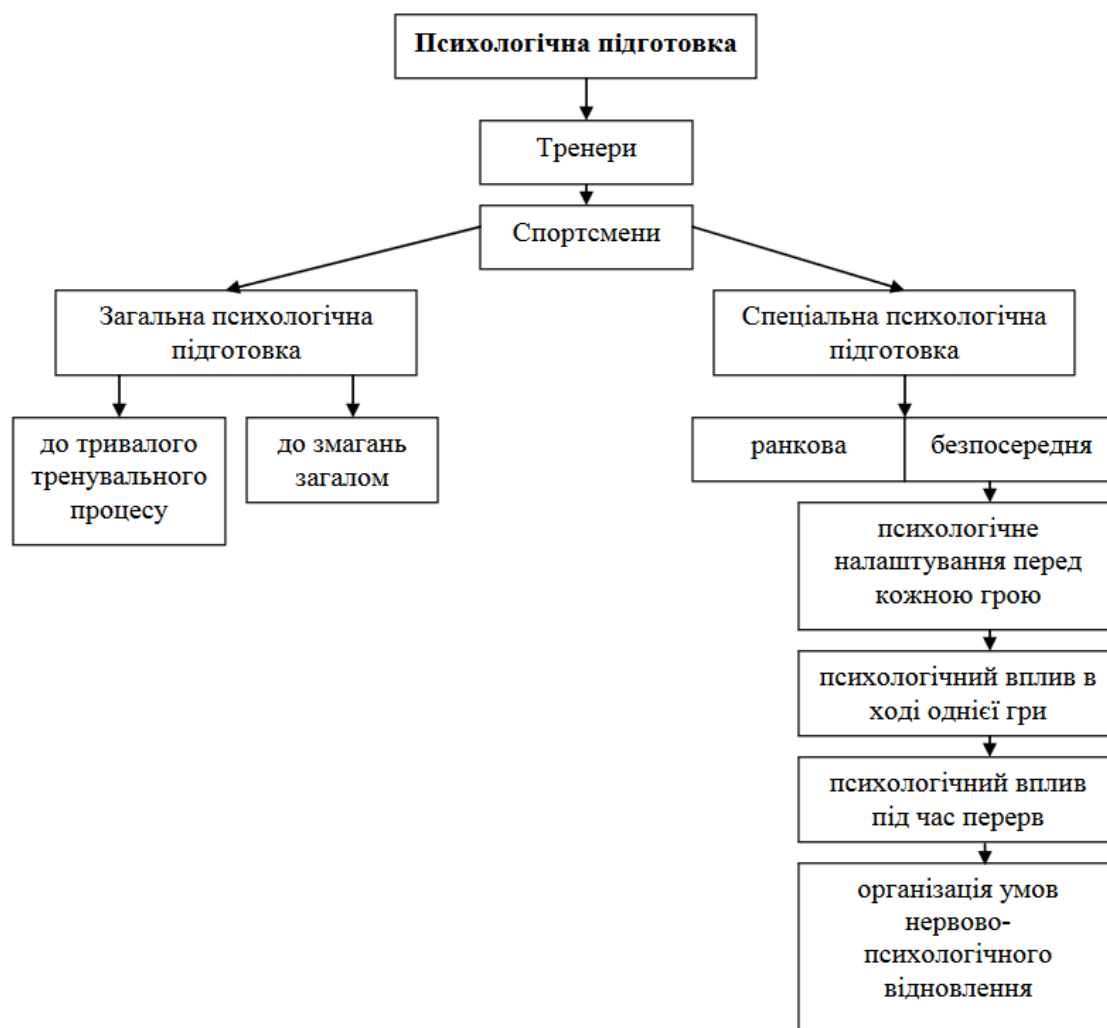


Рис. 1.1. Види психологічної підготовки спортсменів [2]

В період розвитку психологічної підготовки науковці рекомендують застосовувати наступні методи та засоби, зокрема:

– покращення розумової активності, вплив засобів масової інформації;

- орієнтування у сфері загальноосвітніх наук, спортивної підготовки: виховання традицій, бажання до діяльності, особистий приклад тренера, підвищення організованості, наполегливість у виконанні доручень;
- постановка перед спортсменами важливих завдань з переконанням у спроможності їх виконання, схваленням досягнень та заохочуванням до них; видатних спортсменів;
- застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та мотивація його до активної діяльності [7; 15].

Аналіз психологічного впливу тренера на спортсменів свідчить, що його діяльність у цій сфері має реалізовуватися за кількома ключовими напрямками. Передусім ідеться про цілеспрямоване формування мотиваційної готовності кожного гравця в ході тренувального процесу, що набуває особливої актуальності під час навчально-тренувальних зборів у період підготовки до головних змагальних стартів сезону.

Другим важливим напрямом є опанування тренером психологічних механізмів управління командою в різних змагальних умовах, зокрема в аспектах емоційного налаштування на гру, регуляції передстартових станів, а також подолання складних або несприятливих ситуацій, що виникають у ході спортивного протистояння.

Третій напрям передбачає чітке визначення та всебічне обґрунтування стратегічної мети команди на конкретних змаганнях (чемпіонатах, кубкових турнірах, першостях тощо), у тому числі з урахуванням психологічних чинників, які можуть впливати на досягнення запланованого результату. Важливу роль у системі психологічної підготовки спортсменів відіграє також психологічний контроль, що здійснюється у тісній взаємодії тренера зі спортивним психологом [24; 25].

Отже, раціональне застосування прийомів та методів психологічної підготовки дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, покращити кількісні та якісні показники тренувального процесу спортсменів командних видів спорту.

Висновки до 1-го розділу

Аналіз спеціалізованих наукових джерел свідчить, що сучасний етап розвитку спортивної психології потребує переосмислення підходів до організації психологічного супроводу підготовки спортсменів та орієнтації на практичне впровадження значного обсягу накопичених теоретичних знань. Водночас однією з актуальних проблем спортивної науки залишається недостатньо сформована система взаємодії між спортивними психологами та спортсменами. Особливо це проявляється у діяльності національних збірних команд України, що негативно позначається на ефективності підготовки та знижує конкурентоспроможність спортсменів на міжнародній спортивній арені.

У межах дослідження психологічні чинники тренувальної та змагальної діяльності розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх складових, які формують світоглядні орієнтири спортсмена, визначають особливості його поведінки та істотно впливають на рівень спортивних результатів.

Узагальнення сучасних наукових підходів дало змогу проаналізувати види й специфіку психологічного контролю, що охоплює різні компоненти психологічної підготовки та забезпечує можливість цілеспрямованого управління тренувальною і змагальною діяльністю. При цьому встановлено, що потреба в зовнішньому регулюванні психічних станів істотно зменшується у спортсменів з високим рівнем сформованості самоконтролю та емоційно-вольової стійкості.

Отже, вивчення сучасного стану психологічних знань у сфері підготовки спортсменів, узагальнення практичного досвіду вітчизняних і зарубіжних науковців, аналіз чинників психологічного впливу на ефективність змагальної діяльності з урахуванням тенденцій олімпійського спорту, а також удосконалення механізмів психологічного контролю є пріоритетними напрямками розвитку сучасної спортивної психології та потребують посиленої уваги фахівців.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених завдань у магістерській роботі були використані такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми психологічної підготовки в сучасному спорті;
- педагогічні методи дослідження;
- соціологічні методи дослідження;
- методи психодіагностики;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Проводився з метою визначення основних проблем підготовки спортсменів у спорті в системі багаторічного вдосконалення. Вивчалися дані вітчизняних і зарубіжних фахівців щодо особливостей психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки.

Особливу увагу у процесі роботи із спеціальною науково-методичною літературою було приділено вивченню основних компонентів психологічного забезпечення змагальної діяльності спортсменів, визначенню психологічних факторів, які безпосередньо впливають на ефективність змагальної діяльності й забезпечують необхідну основу для підготовки спортсменів високого класу. Вивчення науково-методичної літератури дозволило поглибити уявлення про наявний стан розробленої проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів, і її подальший вплив на ефективність змагальної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел дозволив визначити невирішені проблеми психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті і показав важливість застосування індивідуалізованого підходу під час роботи як зі спортсменами високого класу, так і з юними спортсменами.

Особливу увагу в процесі аналізу літературних джерел було приділено опублікованим науковим працям у фахових виданнях в галузі фізичного виховання і спорту, офіційно визнаних в Україні. Крім того, розглядалися видання міжнародних наукових конгресів, конференцій, круглих столів, семінарів та інші публікації.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження та анкетування.

Педагогічне спостереження в роботі використовувалося на першому етапі досліджень, в ході якого створювалося загальне уявлення про середовище спортивно-педагогічної діяльності та специфіку контингенту спортсменів, які брали участь у дослідженнях.

Проведене педагогічне спостереження дозволило уточнити, на яку саме проблему повинен бути спрямований подальший аналіз наукової діяльності. В процесі підготовки спостереження були сформульовані його мета, методи та способи фіксації даних. Дані, отримані методом «невключеного спостереження» (спортсмени, під час навчально-тренувального процесу не знали, що за ними ведеться педагогічне спостереження, таким чином була усунена можливість свідомої зміни поведінкових реакцій), доповнювалися результатами досліджень, отриманими за допомогою методу «інтерв'ювання», який проводився в умовах відвертого спілкування з тренерами спортсменів.

Проводячи дослідження, ми здійснювали педагогічне спостереження за діяльністю спортсменів, як під час спортивних зборів, так і на змаганнях. Спостереження за діяльністю спортсменів проводилося з метою визначення особливостей їхньої поведінки у змагальних умовах, а також виявлення ефективних засобів психологічного впливу індивідуального характеру.

Анкетування тренерів з волейболу застосовувалося з метою отримання експертної оцінки щодо значущості особистісних характеристик спортсменів у побудові та індивідуалізації тренувального процесу. Анкета містила структуровані запитання, спрямовані на визначення ролі психоемоційних,

типологічних та поведінкових особливостей волейболістів у підготовці спортсменів різних ігрових амплуа

Соціологічні методи дослідження.

Серед соціологічних методів дослідження, використаних у роботі можна виділити: опитування.

Опитування. Опитування проводилося з метою визначення думок фахівців щодо особливостей побудови програм психологічної підготовки спортсменів. На відміну від анкетування цей метод дозволив отримати творчі настанови і рекомендації тренерів та фахівців у сфері спорту щодо побудови програми досліджень, визначення кола досліджуваних показників.

Методи психодіагностики.

У процесі дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості волейболістів було використано психодіагностичні методики, які є інформативними та валідними для оцінювання психологічних характеристик, що безпосередньо впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту. До таких методик належали:

1. методика визначення ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна;
2. дослідження типу темпераменту за опитувальником Г. Айзенка.

Визначення ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера–Ханіна) здійснювалося з метою оцінювання рівня реактивної (ситуативної) тривожності як поточного психоемоційного стану спортсмена та особистісної тривожності як відносно стійкої індивідуально-психологічної характеристики. Особистісна тривожність відображає схильність спортсмена сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем напруження і тривоги, що може впливати на стабільність поведінки у змагальних умовах.

Ситуативна тривожність, на відміну від особистісної, має більш лабільний характер і виникає у відповідь на конкретні змагальні або тренувальні ситуації.

Надмірно високий її рівень може негативно впливати на показники концентрації уваги, швидкість прийняття рішень і координацію рухів, тоді як оптимальний рівень ситуативної тривожності сприяє формуванню стану психологічної готовності спортсмена до змагальної діяльності.

Методика містить 40 запитань, з яких перші 20 спрямовані на визначення рівня ситуативної тривожності, а наступні 20 — особистісної. За результатами тестування здійснювався підрахунок сумарної кількості балів за кожною шкалою з подальшою інтерпретацією:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–44 бали – помірний рівень тривожності;
- 45 балів і більше – високий рівень тривожності.

Дослідження типу темпераменту за опитувальником Г. Айзенка проводилося з метою визначення індивідуальних особливостей нервової системи волейболістів, що зумовлюють стиль поведінки, характер емоційного реагування та швидкість адаптації до ігрових навантажень. Отримані результати дозволили здійснити прогнозування поведінкових особливостей спортсменів залежно від ігрового амплуа, а також врахувати їх під час індивідуалізації психологічного забезпечення тренувального процесу.

На основі результатів тестування визначалися дві провідні характеристики особистості – **екстраверсія–інтроверсія** та **нейротизм (емоційна нестійкість)**, які є базовими параметрами класифікації типів темпераменту. Екстраверсія–інтроверсія відображає спрямованість особистості спортсмена переважно на зовнішню діяльність і міжособистісну взаємодію або на внутрішні переживання та саморефлексію. Нейротизм характеризує рівень емоційної стабільності, схильність до тривоги, хвилювання та емоційних коливань.

Оцінювання показників за методикою Г. Айзенка здійснювалося за 24-бальною шкалою. Отримані результати були використані для узагальнення

психотипів волейболістів і подальшого аналізу відмінностей особистісних характеристик спортсменів залежно від ігрового амплуа.

Методи математичної статистики.

Дані, отримані внаслідок досліджень було оброблено за допомогою наступних статистичних методів: вибіркового методу, описової статистики, непараметричної статистики, кореляційного аналізу, методу експертних оцінок. Для первинного аналізу даних ми використовували описову статистику. Оскільки оцінки експертів представлено упорядковій шкалі, обчислювалися такі статистичні показники вибірки: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), стандартне відхилення (S), медіана ($\bar{Me}$), нижній і верхній квартилі (25% і 75%).

Взаємозв'язок між досліджуваними показниками було розраховано за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), оскільки за аналізом кореляційних полів виявлено нелінійний монотонний зв'язок.

У методі експертних оцінок використовували χ^2 -критерій Пірсона для перевірки його значущості.

Під час обробки даних обирався рівень надійності $P=0,95$ (рівень значущості $p=0,05$). Окремі результати отримано на більш високому рівні надійності $P=0,99$ (рівень значущості $p=0,01$).

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «Statistica» (StatSoft, версія 8.0) та Microsoft Excel 2010.

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилося упродовж 2024–2025 років навчально-тренувального року на базі волейбольних команд та спортивних організацій м. Луцька і Волинської області, що здійснюють підготовку спортсменів у командних ігрових видах спорту.

У дослідженні взяли участь 40 спортсменів-волейболістів чоловічої статі віком 19–25 років, які систематично займаються волейболом і перебувають на

етапі спеціалізованої базової або максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спортсмени представляли такі команди: ВК «Олжуртранс» та ВК «Волин-Університет-ОДЮСШ». Усі учасники були практично здоровими та допущеними до тренувальної і змагальної діяльності відповідно до медичних вимог.

Окрім спортсменів, у дослідженні брали участь тренери з волейболу (20 осіб), які мають досвід роботи у системі підготовки спортсменів різного рівня кваліфікації. Анкетування тренерів проводилося з метою отримання експертної оцінки щодо значущості особистісних характеристик волейболістів у побудові та індивідуалізації тренувального процесу. Тренери представляли такі організації: ВК «Олжуртранс», ВК «Волин-Університет-ОДЮСШ», Громадська організація «Федерація волейболу Волинської області», Обласна школа вищої спортивної майстерності, а також Обласні дитячо-юнацькі спортивні школи міста Луцька.

Організація дослідження передбачала три послідовні етапи.

На першому, підготовчо-аналітичному етапі, здійснювався аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем психологічного забезпечення тренувального процесу, урахування особистісних характеристик спортсменів та індивідуалізації підготовки у командних ігрових видах спорту. Було визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження, а також підібрано адекватні методи.

Другий етап мав констатувально-аналітичний характер і включав психодіагностичне обстеження волейболістів з метою визначення їхніх особистісних характеристик, педагогічне спостереження за діяльністю спортсменів у навчально-тренувальних і змагальних умовах, а також анкетування тренерів для з'ясування їхньої думки щодо ролі психологічних і особистісних чинників у тренувальному процесі. Думка тренерів використовувалася як експертна і доповнювала результати обстеження спортсменів.

На третьому, узагальнювально-аналітичному етапі, здійснювалася математично-статистична обробка отриманих даних, їх аналіз та інтерпретація. На основі зіставлення результатів психодіагностики волейболістів і експертних оцінок тренерів було визначено напрями урахування особистісних характеристик спортсменів у побудові тренувального процесу та сформульовано висновки і практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

3.1. Психологічне забезпечення тренувального процесу волейболістів у системі багаторічної підготовки

Ефективність багаторічної підготовки волейболістів визначається не лише рівнем техніко-тактичної, фізичної та функціональної готовності, а й здатністю спортсменів підтримувати оптимальний психічний стан у процесі тренувань і змагань. Волейбол як командний ігровий вид спорту характеризується високою швидкістю перебігу ігрових епізодів, частими змінами ситуацій, необхідністю миттєвої оцінки простору та вибору рішень у дефіциті часу. Такі умови об'єктивно підвищують вимоги до психічної працездатності, уваги, емоційної зрівноваженості й комунікації в команді. Це узгоджується з підходом до спортивної підготовки як керованої системи, у якій психологічна складова має бути інтегрованою у загальну структуру управління тренувальним процесом, контролю та корекції навантажень [34; 40; 47].

У межах сучасної теорії спортивної підготовки психологічне забезпечення розглядають як комплекс заходів, спрямованих на:

- розвиток психологічно значущих якостей (самоконтроль, стресостійкість, увага, мотивація);
- формування навичок психічної саморегуляції;
- оптимізацію взаємодії «тренер – спортсмен» і командної комунікації;
- профілактику дезадаптаційних станів (емоційне виснаження, надмірна тривожність, зниження впевненості).

Такий підхід узгоджується з положеннями спортивної психології щодо ролі психологічних умінь у підвищенні стабільності виступу та керованості

станів під час змагальної діяльності, зокрема в командних видах спорту [27; 29].

Важливим методичним принципом психологічного забезпечення є його безперервність у системі багаторічної підготовки. На різних етапах спортивного вдосконалення пріоритети можуть змінюватися: у період становлення майстерності вагомими стають формування дисциплінованості, відповідальності й мотивації, тоді як на етапі спеціалізації та максимальної реалізації можливостей – здатність до мобілізації, керування збудженням, підтримання точності дій у напружених ігрових ситуаціях, а також витримування психологічного тиску відповідальності за результат команди. У волейболі це має особливе значення через рольові функції гравців (зв'язуючий, нападник, ліберо), адже кожне амплуа передбачає відмінний профіль відповідальності, швидкості прийняття рішення та характеру взаємодії з партнерами. Методичні матеріали FIVB наголошують на критичності читання ситуації, своєчасності рішень і узгоджених дій у системі командної гри, що прямо пов'язано з психологічною готовністю та комунікацією [1; 2; 12].

Центральним інструментом психологічного забезпечення тренувального процесу виступає психодіагностика, оскільки вона дозволяє: отримати об'єктивні дані про індивідуальні відмінності спортсменів; встановити «психологічні ризики» (надмірна тривожність, емоційна нестійкість, імпульсивність); обґрунтувати індивідуалізацію тренувальних впливів і стилю педагогічної взаємодії тренера. У прикладних дослідженнях і практиці спортивної психології одним із найбільш поширених підходів є вимірювання ситуативної (стан) і особистісної (риса) тривожності за допомогою State–Trait Anxiety Inventory (STAI), що дозволяє оцінити як реакцію на конкретні умови, так і відносно стабільну схильність до переживання тривоги [32; 43; 50].

Оцінювання тривожності є методично виправданим у волейболі, оскільки надмірна тривожність може супроводжуватися зниженням точності рухових дій і погіршенням показників уваги в ситуаціях високої ціни помилки, тоді як

оптимальний рівень психічного напруження часто пов'язаний із мобілізацією та «бойовою готовністю». Доказова база щодо взаємозв'язку тривожності та результативності у стресових умовах змагальної діяльності підтримує доцільність включення таких вимірювань у систему контролю підготовки [25; 45; 49].

Другий важливий блок психодіагностики у спорті пов'язаний із оцінюванням типологічних і темпераментних характеристик, зокрема шкал екстраверсії–інтроверсії та нейротизму в традиції Г. Айзенка. Для командних видів спорту інтерес до цих показників пов'язаний із тим, що екстраверсія може корелювати з активністю соціальної взаємодії, комунікативністю й лідерськими проявами, тоді як нейротизм відображає тенденцію до емоційної нестійкості й підвищеної чутливості до стресорів. Порівняльні дані щодо учасників командних видів спорту свідчать про відмінності в показниках екстраверсії порівняно з іншими групами, що підсилює актуальність врахування цих параметрів у психологічній підготовці [12; 17].

Отже, психологічне забезпечення тренувального процесу волейболістів у системі багаторічної підготовки доцільно розглядати як комплексну систему, що поєднує психодіагностичний контроль, формування навичок саморегуляції, розвиток командної взаємодії та корекцію індивідуальних психологічних особливостей. У такій системі психодіагностика виконує роль «вхідної інформації» для індивідуалізації тренувального впливу, а тренувальні засоби та педагогічні методи – роль механізмів розвитку психологічної готовності. Це дозволяє обґрунтовано перейти від загальних принципів психологічного забезпечення до аналізу індивідуально-психологічних профілів спортсменів і їх значення для тренувальної діяльності.

3.2. Особистісні характеристики волейболістів та їх вплив на тренувальну діяльність

Реалізація системи психологічного забезпечення тренувального процесу волейболістів неможлива без урахування їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Саме особистісні характеристики спортсменів визначають специфіку реагування на тренувальні та змагальні навантаження, рівень емоційної стійкості, мотивацію досягнення та ефективність міжособистісної взаємодії у команді. У зв'язку з цим у межах даного дослідження було проведено психодіагностичне обстеження волейболістів з метою виявлення домінантних особистісних характеристик і подальшого їх узагальнення у вигляді психотипів, що мають прикладне значення для індивідуалізації тренувального процесу.

Результати психодіагностики, отримані із застосуванням шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна та опитувальника Г. Айзенка, стали підґрунтям для структурування індивідуальних відмінностей волейболістів та їх систематизації за узагальненими психотипами.

У межах даного дослідження було проаналізовано особливості психологічного забезпечення тренувального процесу 40 волейболістів віком 19–25 років, які перебувають на етапі вдосконалення спортивної майстерності. Цей віковий період характеризується завершенням формування особистості та відносною стабільністю психічних властивостей, що створює сприятливі умови для цілеспрямованої індивідуалізації тренувального впливу з урахуванням особистісних характеристик спортсменів.

На основі результатів психодіагностичного обстеження (визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна, а також оцінювання типу темпераменту за опитувальником Г. Айзенка) було здійснено узагальнення індивідуально-психологічних характеристик 40 волейболістів, що дало змогу виокремити п'ять умовних психотипів і визначити їх кількісне представництво (табл. 3.1).

Отримані результати свідчать (табл. 3.1), що у вибірці волейболістів 19–25 років переважають емоційно стабільні та саморегульовані спортсмени (27,5 %), що узгоджується зі специфікою командного ігрового виду спорту, який потребує надійності, витримки та здатності діяти в умовах змагального напруження. Представники цього психотипу демонструють нижчі показники ситуативної та особистісної тривожності й помірний рівень нейротизму, що підтверджено результатами психодіагностичного обстеження.

Таблиця 3.1

Кількісний розподіл волейболістів за узагальненими психотипами, (n=40)

Узагальнений психотип	Кількість осіб (n)	Частка, %
Емоційно стабільний, саморегульований	11	27,5
Мотиваційно орієнтований на досягнення	9	22,5
Комунікативно спрямований	8	20,0
Емоційно лабільний	7	17,5
Імпульсивно-активний	5	12,5
Разом	40	100,0

Досить значну частку вибірки становлять мотиваційно орієнтовані на досягнення волейболісти (22,5 %), для яких характерні високий рівень змагальної мотивації, наполегливість і прагнення до ініціативних дій. За даними тестування, у цих спортсменів частіше виявляються підвищені показники ситуативної тривожності, що свідчить про високу емоційну включеність у змагальний процес.

Комунікативно спрямований психотип представлений у 20,0 % обстежених волейболістів. Для них притаманні виражені екстравертовані риси, низька або помірна тривожність і здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, що позитивно впливає на психологічний клімат у команді.

Водночас емоційно лабільні спортсмени (17,5 %) та імпульсивно-активні волейболісти (12,5 %) складають майже третину вибірки, що вказує на наявність групи підвищеного психологічного ризику. Для цих психотипів характерні коливання психоемоційного стану, підвищена чутливість до стресових чинників або схильність до поспішних рішень, що потребує цілеспрямованої психологічної корекції у тренувальному процесі.

Таким чином, кількісний розподіл психотипів підтверджує доцільність індивідуалізації психологічного забезпечення волейболістів, оскільки в межах однієї команди поєднуються спортсмени з різними домінантними особистісними характеристиками, які по-різному реагують на тренувальні та змагальні навантаження.

Аналіз результатів психодіагностичних досліджень засвідчив наявність індивідуальних відмінностей у структурі особистісних характеристик волейболістів, які проявляються у рівні емоційної стійкості, мотивації досягнення, здатності до самоконтролю, комунікативності та відповідальності за командний результат. У частини спортсменів домінують риси, пов'язані з високою впевненістю у власних можливостях і прагненням до лідерства, тоді як інші волейболісти характеризуються більш вираженою орієнтацією на командну взаємодію та підтримку партнерів.

Отримані дані свідчать, що волейболісти з високим рівнем емоційної стабільності та сформованими навичками саморегуляції демонструють більш стійку працездатність під час тренувальних занять і змагальної діяльності, швидше адаптуються до змін ігрової ситуації та ефективніше виконують тактико-технічні завдання. Натомість у спортсменів із підвищеною тривожністю або недостатнім рівнем самоконтролю частіше спостерігаються коливання результативності, особливо в умовах підвищеного психологічного тиску.

Важливою особливістю психологічного забезпечення у волейболі є врахування командного характеру діяльності. Результати дослідження

показали, що рівень комунікативних умінь і здатність до конструктивної взаємодії з партнерами по команді безпосередньо впливають на узгодженість дій під час тренувань і змагань. Волейболісти з розвиненими соціально-психологічними якостями легше інтегруються у команду, швидше засвоюють тактичні схеми та ефективніше виконують ігрові ролі.

У системі багаторічної підготовки психологічне забезпечення тренувального процесу волейболістів має носити диференційований характер і ґрунтуватися на результатах індивідуальної оцінки особистісних характеристик спортсменів. Це передбачає добір адекватних методів психологічного впливу, варіювання стилю тренерської комунікації, а також поєднання групових і індивідуальних форм психологічної підготовки.

Таким чином, результати аналізу підтверджують, що ефективність тренувального процесу волейболістів значною мірою залежить від рівня психологічного забезпечення, орієнтованого на індивідуальні особистісні характеристики спортсменів. Урахування цих особливостей у системі багаторічної підготовки створює передумови для підвищення стабільності спортивних результатів, оптимізації взаємодії в команді та реалізації психологічного потенціалу волейболістів.

Узагальнення психотипів дозволяє структурувати індивідуальні особливості волейболістів та використовувати їх як основу для диференційованого психологічного впливу в тренувальному процесі (табл. 3.2).

Подані у таблиці 3.2. узагальнені психотипи волейболістів відображають типові поєднання особистісних характеристик, що найчастіше виявляються у спортсменів 19–25 років у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Виділення таких психотипів має умовний характер і не передбачає жорсткої класифікації, однак дозволяє систематизувати індивідуальні відмінності волейболістів з метою оптимізації психологічного забезпечення тренувального процесу.

Аналіз таблиці свідчить, що кожен психотип має як ресурсні сторони, так і потенційні обмеження, які можуть по-різному проявлятися в умовах тренувальних навантажень і змагального стресу. Зокрема, емоційно стабільні та саморегульовані спортсмени характеризуються високою надійністю дій, тоді як імпульсивно-активні волейболісти потребують додаткової уваги до розвитку контролю та усвідомленості прийняття рішень. Водночас комунікативно спрямовані спортсмени відіграють важливу роль у підтриманні позитивного психологічного клімату в команді.

Таблиця 3.2

**Узагальнені психотипи волейболістів та їх значення для побудови
тренувального процесу**

Узагальнений психотип	Домінантні особистісні характеристики	Психологічні особливості прояву в діяльності
Емоційно стабільний, саморегульований	Високий самоконтроль, емоційна стійкість, відповідальність	Стабільна працездатність, надійність у вирішальні моменти гри
Мотиваційно орієнтований на досягнення	Високий рівень змагальної мотивації, наполегливість	Прагнення до лідерства, готовність брати ініціативу
Комунікативно спрямований	Відкритість, емпатія, здатність до співпраці	Ефективна взаємодія з партнерами, підтримка командного клімату
Емоційно лабільний	Підвищена чутливість, тривожність, нестійкість	Коливання результативності під впливом стресу
Імпульсивно-активний	Швидкість реакцій, рішучість, схильність до ризику	Висока активність, можливі помилки через поспішність

Отримані узагальнення підтверджують доцільність використання результатів психодіагностичного обстеження як підґрунтя для індивідуалізації тренувального впливу. Урахування домінантних психотипів волейболістів дає змогу тренеру коригувати стиль педагогічної взаємодії, добирати адекватні методи мотивації та

регуляції психоемоційних станів, що в цілому сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та стабільності спортивних результатів.

Волейбол як командний ігровий вид спорту передбачає чіткий розподіл функціональних ролей, що зумовлює специфічні вимоги до особистісних характеристик спортсменів різних ігрових амплуа. Результати власного дослідження, проведеного серед 40 волейболістів віком 19–25 років із застосуванням методик визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна, а також дослідження типу темпераменту за опитувальником Г. Айзенка, підтвердили, що структура особистісних характеристик спортсменів має виражені відмінності залежно від ігрової ролі. Ці відмінності проявляються як у показниках психодіагностичного обстеження, так і в особливостях поведінки під час тренувальної та змагальної діяльності.

Дані, наведені в таблиці 3.3, відображають особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у волейболістів різних ігрових амплуа. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність диференційованих психоемоційних характеристик спортсменів залежно від функціональної ролі в команді.

Таблиця 3.3

Показники ситуативної та особистісної тривожності волейболістів різних ігрових амплуа (за методикою Спілбергера–Ханіна)

Ігрове амплуа	n	Ситуативна тривожність, бали ($M \pm SD$)	Особистісна тривожність, бали ($M \pm SD$)	Рівень прояву
Зв'язуючі	12	$32,4 \pm 4,6$	$34,1 \pm 5,1$	Низько-помірний
Нападники	18	$42,7 \pm 5,8$	$44,3 \pm 6,2$	Підвищений
Ліберо	10	$36,5 \pm 4,9$	$37,2 \pm 5,4$	Помірний

Примітка. Нижчі значення у зв'язуючих відображають вищий рівень самоконтролю та стійкості в умовах змагального напруження; підвищені показники у нападників свідчать про більшу емоційну реактивність.

У таблиці 3.4 представлено результати дослідження типів темпераменту волейболістів різних ігрових амплуа, отримані за допомогою опитувальника Г. Айзенка. Аналіз розподілу спортсменів за типологічними характеристиками засвідчує наявність виражених відмінностей у структурі темпераменту залежно від ігрової ролі.

Таблиця 3.4

**Розподіл типів темпераменту волейболістів залежно від ігрового амплуа
(за опитувальником Г. Айзенка), %**

Ігрове амплуа	Сангвінік	Холерик	Флегматик	Меланхолік
Зв'язуючі	41,7	25,0	25,0	8,3
Нападники	22,2	44,4	11,1	22,3
Ліберо	30,0	20,0	40,0	10,0

Примітка. Домінування сангвінічного та флегматичного типів у зв'язуючих і ліберо корелює з емоційною стабільністю; у нападників частіше фіксується холеричний тип, що пояснює вищу реактивність.

У ході педагогічних спостережень встановлено, що зв'язуючі демонструють більш стабільні психоемоційні реакції в умовах дефіциту часу та підвищеного навантаження, а також здатність швидко приймати рішення й координувати дії партнерів по команді. Це підтверджується їх активною участю в організації ігрових дій та ініціюванні комунікації під час тренувань, що обґрунтовує доцільність цілеспрямованого розвитку навичок психологічної саморегуляції та стресостійкості у цій групі спортсменів.

Нападники, за результатами власного дослідження, характеризуються вищими показниками ситуативної тривожності та нейротизму, що було встановлено за даними шкали Спілбергера–Ханіна та опитувальника Г. Айзенка. Це свідчить про більш виражену емоційну реактивність у ситуаціях змагального напруження. Педагогічні спостереження показали, що у нападників частіше фіксуються інтенсивні емоційні реакції в моменти виконання вирішальних атакуючих дій, що може впливати на стабільність

техніко-тактичного виконання. Отримані дані вказують на необхідність поєднання розвитку впевненості у власних можливостях із формуванням навичок контролю емоційних реакцій у критичних ігрових ситуаціях.

У ліберо, відповідно до результатів психодіагностичного обстеження, виявлено помірний рівень особистісної тривожності та нижчі показники нейротизму, що свідчить про достатню емоційну врівноваженість і стійкість до тривалих психоемоційних навантажень. Дані педагогічних спостережень доповнюють результати тестування, засвідчуючи високу концентрацію уваги, швидкість реакцій і стабільність виконання захисних дій. Це зумовлює доцільність психологічного забезпечення тренувального процесу ліберо, спрямованого на підтримання стійкого рівня психічної працездатності та впевненості у виконанні ігрових функцій.

Таким чином, результати психодіагностичного дослідження, отримані за допомогою методик Спілбергера–Ханіна та Г. Айзенка, у поєднанні з педагогічними спостереженнями, підтверджують, що ефективна побудова тренувального процесу волейболістів потребує диференційованого підходу з урахуванням ігрового амплуа та домінантних особистісних характеристик спортсменів. Урахування виявлених відмінностей дозволяє оптимізувати психологічне навантаження, підвищити узгодженість командних дій і створити передумови для стабільності спортивних результатів у змагальній діяльності.

3.3. Урахування особистісних характеристик волейболістів у побудові та індивідуалізації тренувального процесу

Ефективність організації тренувальної діяльності у волейболі значною мірою зумовлюється вмінням тренера враховувати індивідуально-психологічні особливості спортсменів у процесі педагогічної взаємодії. У командних ігрових видах спорту, де результативність визначається не лише рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а й характером міжособистісної взаємодії,

емоційною врівноваженістю та здатністю діяти в умовах високого змагального напруження, значення особистісних характеристик спортсменів істотно зростає.

З метою розширення та практичного доповнення результатів психодіагностичного обстеження волейболістів було проведено анкетування тренерів, що дозволило отримати експертну оцінку ролі психологічних і типологічних чинників у тренувальному процесі. Узагальнення відповідей тренерів дало змогу визначити їхнє бачення значущості психоемоційних особливостей спортсменів у плануванні занять, доборі засобів і методів педагогічного впливу, а також в індивідуалізації підготовки волейболістів з урахуванням ігрового амплуа.

Окрім аналізу результатів психодіагностичного обстеження спортсменів, у межах дослідження було проведено анкетування тренерів з волейболу з метою отримання експертної оцінки значущості особистісних характеристик у побудові та індивідуалізації тренувального процесу.

В анкетуванні взяли участь 20 тренерів, які представляють провідні спортивні організації м. Луцька, зокрема ВК «Олжуртранс», ВК «Волинський-Університет-ОДЮСШ», ГО «Федерація волейболу Волинської області», Обласну школу вищої спортивної майстерності та обласні ДЮСШ.

Як видно з рисунка 3.1, переважна більшість опитаних тренерів (65 %) оцінили особистісні характеристики спортсменів як дуже важливі для побудови та індивідуалізації тренувального процесу. Ще 25 % респондентів визначили їх як важливі, тоді як лише 10 % тренерів вказали на помірну важливість цього чинника.

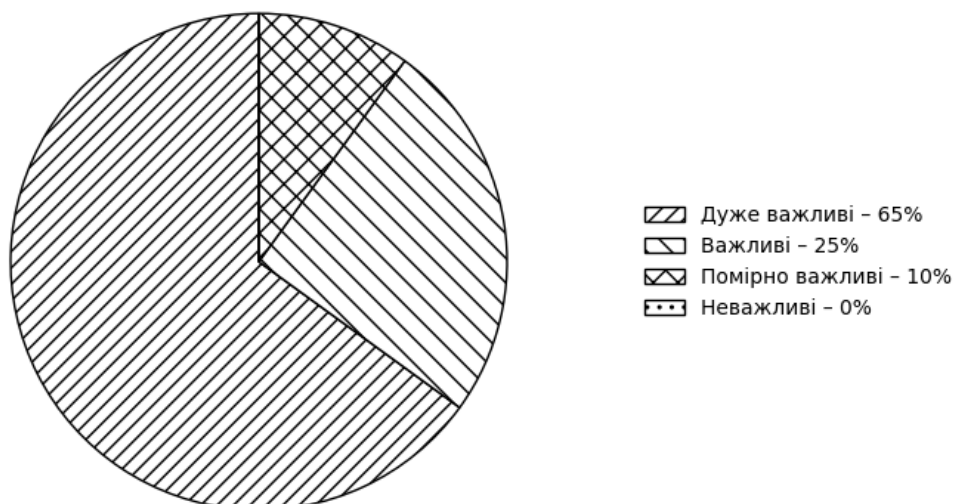


Рис. 3.1. *Оцінка тренерами значущості особистісних характеристик волейболістів у побудові тренувального процесу*

Жоден з опитаних не відніс особистісні характеристики спортсменів до категорії неважливих, що свідчить про високу усвідомленість тренерів щодо ролі психологічних і типологічних особливостей у підготовці волейболістів. Отримані дані свідчать, що переважна більшість тренерів (90 %) розглядають особистісні характеристики спортсменів як важливий або дуже важливий чинник організації тренувального процесу, що підтверджує актуальність диференційованого підходу до підготовки волейболістів.

Результати анкетування засвідчили, що тренери надають пріоритет емоційній стабільності, стресостійкості та рівню тривожності спортсменів, що узгоджується з результатами психодіагностичного обстеження та особливостями змагальної діяльності волейболістів різних ігрових амплуа.

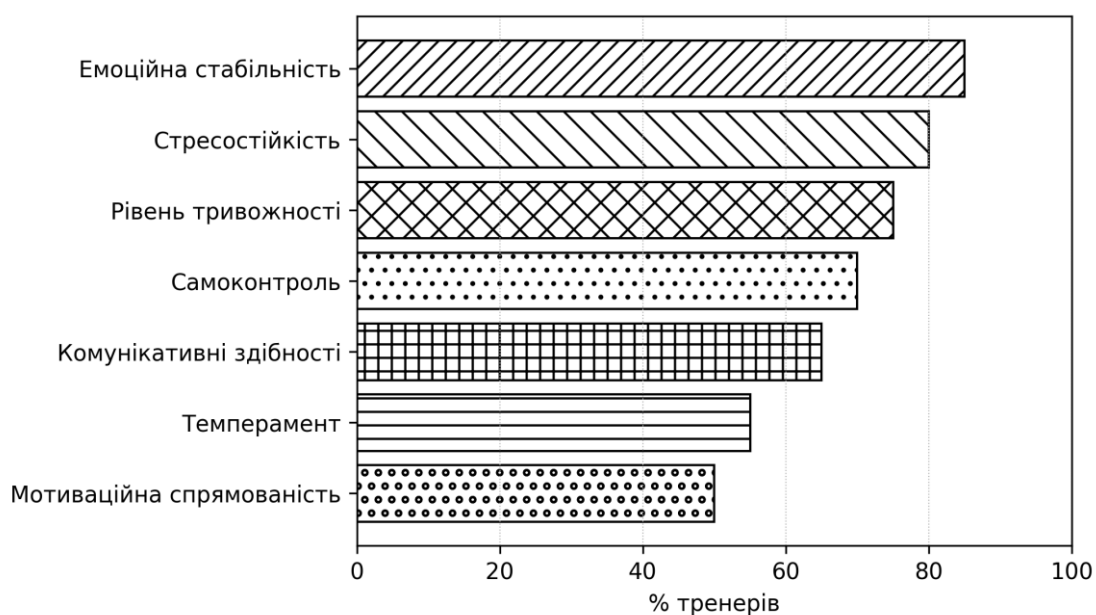


Рис. 3.2. Особистісні характеристики волейболістів, які тренери вважають найбільш значущими для ефективності тренувального процесу, %

Переважна більшість тренерів (95 %) вважають за доцільне враховувати ігрове амплуа спортсменів при плануванні психологічного супроводу та тренувального впливу, що підтверджує практичну значущість диференційованого підходу в підготовці волейболістів.

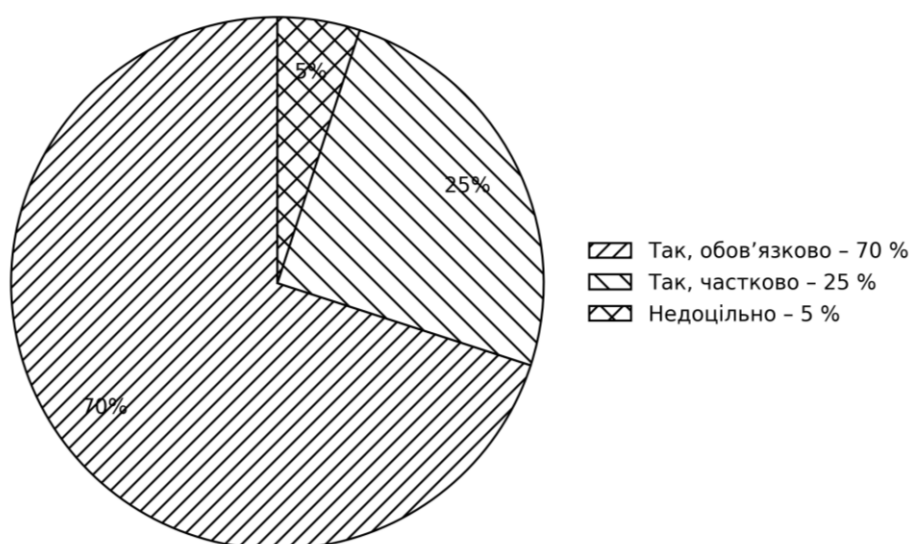


Рис. 3.3. Думка тренерів щодо необхідності урахування ігрового амплуа волейболістів при індивідуалізації тренувального процесу

Індивідуалізація тренувального процесу у волейболі є однією з провідних умов підвищення його ефективності, особливо в умовах командного ігрового виду спорту, де поєднуються різні ігрові ролі, стилі поведінки та психоемоційні реакції спортсменів. Результати психодіагностичного обстеження волейболістів, отримані у межах даного дослідження, засвідчили наявність різних домінантних особистісних характеристик, які доцільно враховувати під час планування та організації тренувального процесу.

Урахування особистісних характеристик волейболістів не передбачає зміни загальної структури тренувальної підготовки, проте дозволяє коригувати методичні акценти, характер педагогічної взаємодії та психологічне навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про психологічне забезпечення підготовки у командних видах спорту та сприяє створенню умов для більш повної реалізації потенціалу кожного гравця.

На основі узагальнених психотипів волейболістів, визначених за результатами психодіагностичного обстеження, було сформульовано методичні рекомендації щодо індивідуалізації тренувального процесу (табл. 3.5).

Подані у таблиці методичні орієнтири мають рекомендаційний характер і спрямовані на оптимізацію тренувального процесу з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей волейболістів. Вони можуть використовуватися тренером для корекції стилю педагогічної взаємодії, підбору тренувальних завдань і регуляції психоемоційного навантаження без зміни загальної структури підготовки.

Урахування особистісних характеристик волейболістів у тренувальному процесі сприяє підвищенню якості міжособистісної взаємодії в команді, зменшенню ризику психоемоційного перенапруження та формуванню більш сприятливого психологічного клімату. Індивідуалізований підхід дозволяє тренеру більш гнучко реагувати на поведінкові та емоційні прояви спортсменів

у процесі навчально-тренувальної діяльності, що є особливо важливим в умовах високої інтенсивності сучасного волейболу.

Таблиця 3.5

Методичні орієнтири індивідуалізації тренувального процесу волейболістів з урахуванням домінантних психотипів

Узагальнений психотип	Психологічні особливості	Методичні акценти у тренувальному процесі
Емоційно стабільний, саморегульований	Високий самоконтроль, емоційна врівноваженість	Ускладнені тактичні завдання, відповідальні ігрові ролі
Мотиваційно орієнтований на досягнення	Висока змагальна мотивація, наполегливість	Чітка постановка індивідуальних цілей, дозування навантажень
Комунікативно спрямований	Орієнтація на взаємодію, командна підтримка	Групові вправи, командні ігрові ситуації
Емоційно лабільний	Підвищена тривожність, нестійкість	Формування навичок саморегуляції, зниження психоемоційного тиску
Імпульсивно-активний	Схильність до ризику, поспішність	Контроль дій, вправи на усвідомлене прийняття рішень

Таким чином, результати психодіагностичного обстеження волейболістів можуть бути використані як інформаційне підґрунтя для індивідуалізації тренувального процесу, корекції методичних підходів і психологічного супроводу спортсменів. Урахування домінантних особистісних характеристик не лише відповідає принципам сучасної спортивної підготовки, але й створює передумови для більш ефективної реалізації тренувального потенціалу волейболістів.

Висновки до розділу 3

Було здійснено узагальнений аналіз психологічних аспектів забезпечення тренувального процесу волейболістів, що дало змогу обґрунтувати необхідність

урахування індивідуально-психологічних характеристик спортсменів у системі їхньої підготовки. Поєднання теоретичних положень із результатами власного психодіагностичного дослідження дозволило розкрити значущість особистісних чинників як одного з важливих компонентів ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Встановлено, що психологічне забезпечення тренувального процесу у волейболі має носити цілісний і пролонгований характер та бути органічно інтегрованим у структуру багаторічної підготовки спортсменів. Специфіка волейболу як командного ігрового виду спорту, що характеризується високою динамікою ігрових дій, варіативністю тактичних ситуацій та чітким розподілом ігрових амплуа, зумовлює підвищені вимоги до рівня психічної працездатності, емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції та ефективної комунікації між гравцями. У цьому контексті психодіагностичні методики розглядаються як інформативний інструмент отримання об'єктивних даних про особистісні особливості спортсменів, що створює передумови для обґрунтованої індивідуалізації тренувального процесу.

Аналіз результатів психодіагностичного обстеження 40 волейболістів віком 19–25 років засвідчив наявність вираженої варіативності показників ситуативної та особистісної тривожності, емоційної стабільності, самоконтролю, мотиваційної спрямованості та типологічних особливостей темпераменту. Отримані дані дали змогу виокремити кілька умовних психотипів спортсменів, кожен із яких має специфічні прояви у тренувальній і змагальній діяльності. Встановлено, що в межах однієї команди поєднуються гравці з різними домінантними психологічними характеристиками, що об'єктивно ускладнює застосування уніфікованих педагогічних підходів у тренувальному процесі.

Результати анкетування тренерів з волейболу доповнили дані психодіагностичного обстеження та підтвердили їх практичну значущість. З'ясовано, що переважна більшість тренерів (65 %) вважають урахування

особистісних характеристик спортсменів дуже важливим чинником ефективності тренувального процесу, ще 25 % оцінюють його як важливий. Найбільш значущими характеристиками, на думку тренерів, є емоційна стабільність (85 %), стресостійкість (80 %), рівень тривожності (75 %) та самоконтроль (70 %). Крім того, 70 % опитаних тренерів зазначили обов'язковість урахування ігрового амплуа при психологічній індивідуалізації підготовки спортсменів, що узгоджується з результатами власного дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення сучасних науково-методичних джерел показало, що в командних ігрових видах спорту психологічне забезпечення дедалі частіше розглядається як системоутворювальний компонент багаторічної підготовки спортсменів. Для волейболу, що характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, мінливістю тактичних ситуацій та необхідністю злагодженої командної взаємодії, індивідуально-психологічні особливості спортсменів істотно впливають на ефективність тренувального й змагального процесу. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що психологічне забезпечення підготовки волейболістів не може обмежуватися лише корекцією передзмагальних станів. Воно має включати цілеспрямований розвиток особистісних якостей, формування навичок саморегуляції, підтримання позитивного психологічного клімату в команді та оптимізацію взаємодії між тренером і спортсменами на різних етапах спортивного вдосконалення.

2. Результати психодіагностичного обстеження волейболістів віком 19–25 років засвідчили наявність виражених індивідуальних відмінностей за рівнем ситуативної й особистісної тривожності, емоційної стабільності, самоконтролю та типологічних особливостей темпераменту. Виявлена неоднорідність особистісних характеристик підтверджує, що психологічний профіль спортсменів суттєво впливає на особливості їхньої поведінки під час тренувань і в умовах змагального напруження.

3. Узагальнення результатів психодіагностики дало змогу окреслити типові психотипи волейболістів, які відображають домінантні поєднання психологічних характеристик. Установлено, що кожен із виявлених психотипів має специфічні ресурсні можливості та потенційні обмеження, які необхідно враховувати під час планування тренувального процесу. Аналіз особистісних характеристик з урахуванням ігрового амплуа показав, що зв'язуючі, нападники та ліберо відрізняються за рівнем емоційної стійкості, самоконтролю, мотивації

досягнення та здатності до концентрації уваги, що обґрунтовує потребу в диференційованому психологічному підході до представників різних ігрових ролей.

4. Дані анкетування тренерів з волейболу доповнили результати психодіагностичного обстеження та підтвердили їх практичну значущість. Переважна більшість тренерів визнали особистісні характеристики спортсменів надзвичайно важливими або важливими для ефективності тренувального процесу. Найбільш значущими, за експертною оцінкою тренерів, були емоційна стабільність, стресостійкість, рівень тривожності та самоконтроль. Крім того, більшість опитаних тренерів наголосили на доцільності обов'язкового або часткового урахування ігрового амплуа під час психологічної індивідуалізації підготовки волейболістів.

Отже, використання психодіагностичних методик у поєднанні з педагогічними спостереженнями та експертними оцінками тренерів формує науково обґрунтовану основу для побудови психологічного забезпечення тренувального процесу волейболістів і може бути реалізоване в практиці без необхідності проведення формувального експерименту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали VI Всеукраїнської наук. електрон. конф. Київ: НУФВСУ, 2023. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_vi_vseukrayinskoyi_naukovoy_i_elektronnoyi_konferenciyi_0.pdf
2. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали VIII Всеукраїнської наук. електрон. конф. Київ : НУФВСУ. 2025. URL: <https://unisport.edu.ua/images/kafedra%20psykholohiyi/Materiali%20VIII%20Vseukr.nauk.el.konf.pdf>
3. Артеменко Б. О. Значимість тактичної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. 1. С. 9–12.
4. Артеменко, Б. О. Особливості використання комбінаційних схем гри у нападі під час волейбольних матчів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. 12. С. 10–14.
5. Бездітко А. В. Психологічні особливості рольової структури управлінської команди в організації. Нац. ун-т ім. В. І. Вернадського. Вид-во: 2 Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2017. Вип. 18. т. 20. № 9/1.
6. Бойчук Р.І., Захаркевич Т.М., Кваснюк Ю.М. До проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних волейболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2018. №3К(97). URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21267/Boychuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Бочелюк В.Й. Психологія спорту : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія. Навч. посібник. для студ. психолог. і педагог. спеціальностей. Львів: В-во «Край». 2005. 748 с.

9. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Гоулд. Київ : Олімп. літ. 2001. 336 с.
10. Вербіцький С., Пітин М. Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*. 2022. 3(25). С. 4–16. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.01>.
11. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. К. : Фенікс. 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 20. С. 56–64.
12. Височіна Н. Л. Комплекс сучасних методів психологічного впливу на особистість спортсмена. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Психологія*. 2014. № 1095. С. 202–205.
13. Височіна Н. Л. Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім.Г.Сковороди»*. Вип. 29. Додаток 1. Том II. 2013. С. 184–190.
14. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: моногр. К.: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
15. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ. 2007. 298 с.
16. Волощук К. В., Мітова О. О. Аналіз результатів анкетування волейболістів-аматорів та здобувачів освіти ЗВО фізичної культури і спорту щодо теоретичної підготовки в навчальнотренувальному процесі волейболістів. *Спортивні ігри*. 2024. 4(34). С. 98–89. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.11>
17. Воронова В. І. Психологія спорту. Навч. посібник. К.: Олімпійська література. 2007. 298 с.
18. Глазирін І. Д., Артеменко Б. О. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. 6. С. 25–29. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.714942>

19. Гнатчук В. І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. З. С. 3–6.
20. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ. 2015. 276 с.
21. Гринь О. Р., Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 29–34.
22. Дмитрів. Р., Матвієнко. І., Оробко В., Оробко. А., Паньків Х. Роль соціально-психологічних та особистісних факторів у формуванні мотивації юнаків 17-18 років до занять волейболом. *Спортивні ігри*. 2025. (3(37)). С. 16–22. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.03>
23. Зайцева Ю. М., Момот О. І., Новік С. В. Психолого-педагогічний супровід спортсменів у сучасному спорті. *SWorld Journal*. 2023. № 21(3). URL: <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj21-03-044>
24. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2016. 148 с.
25. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Е. : МАУП, 2007. 423 с.
26. Козіна Ж. Л. Психологічні основи підготовки спортсменів у командних видах спорту. Харків : ХДАФК, 2018. 312 с.
27. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
28. Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Козіна ЖЛ. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті. Харків: ХНПУ. 2012. 340 с.
29. Костюкевич В.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: моногр. Харків : [Видавець], 2023. 240 с.
30. Кутек Т. Б. Оптимізація тренувального процесу юних волейболістів. *Спорт. наука*. 2025. С. 57.

31. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
32. Молдован А. Д., Цибанюк О.О. Особливості адаптації до психологічного навантаження на тренування юних волейболістів. *Академічні візії*. 2025. Випуск 39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15106434>
33. Нестеренко А. О., Ковальчук В. Я., Михайлова Т. В., Ващенко Н. В., Нестеренко С. О. Формування комунікативної взаємодії студентів у тренувальному процесі волейбольної команди. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Випуск 1. С. 129–134. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.1.23>
34. Носко Р.В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2012. Вип. 102. Т. II. С. 9–12.
35. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ. 2020. 240 с.
36. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015. 752 с.
37. Пономаренко К. С. Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2025. С. 112–118. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321650>
38. Рогаль І. В., Столярик В. А., Чхань А. А., Шкондя В. В. Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічне здоров'я студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Наукові проблеми фізичного виховання і спорту*. 2024. С. 45–52. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/8439c650-9b87-49f0-9470-3922bb474b69>
39. Сергієнко Л. П. Спортивна психологія : підручник. Київ : Видавництво

ЛДУФК, 2020. 432 с.

40. Титович А.О., Томенко О.А., Головченко О.І., Востоцька І.Ф. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 168 с.

41. Томенко О. А. Психологія фізичного виховання та спорту: навч. посіб. Херсон: Університет, 2016. 148 с.

42. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: «Інін». 2013. 226 с.

43. Хассай Д. В., Нестеров О. С., Артеменко В. В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. 112(4). С. 267–270.

44. Carron A.V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022. Vol. 24. N 2.(1). P. 68–188.

45. Côté J., Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2009. Vol. 4. No. 3. P. 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

46. Cox R. H. Sport psychology: Concepts and applications. 7th ed. New York: McGraw-Hill Education. 2012. 560 p.

47. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya, O., Kamaev, O. Psychophysiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Spor.* 2016. 16(2). P. 433–439. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02067>

48. International Volleyball Federation (FIVB). Volleyball Coaching Manual. Lausanne : FIVB, 2018. URL: <https://www.fivb.com/en/volleyball/coaching>

49. Robazza C., Bortoli L. Perceived impact of emotions on sport performance. *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 25. No. 13. P. 1397–1412.

<https://doi.org/10.1080/02640410701206273>

50. Spielberger C. D. Anxiety: State–Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press. 1983. 45 p.

51. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics. 2019. 656 p.