

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

1

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ
ОБЛІКУ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ
ВЛАСТИВОСТЕЙ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

Виконав: студент групи 6541м Переяслов Р.С.
Науковий керівник: доцент кафедри теоретичних
основ олімпійського та професійного спорту, кандидат
педагогічних наук, доцент Болотникова Т.Г.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсмена, особливо на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей. Основною метою підготовки є підвищення надійності спортсмена, а саме реалізація його можливостей у змагальній діяльності, а також того, наскільки він може протистояти тим змагальним та передзмагальним факторам, які впливають на узгодженість його дій. У практиці роботи зі спортивними командами можна говорити про необхідність підвищення спортивних результатів шляхом пошуку нових підходів у рамках психологічної підготовки, що розкривають потенційні можливості спортсменів на новому рівні, та технологій, які дозволяють підвищити їхню результативність у змагальному періоді.

Командні види спорту пред'являють особливі вимоги до підготовки спортсменів, актуалізуючи, крім емоційно-вольових, також соціально-психологічні сторони. Деяким спортсменам у командних видах спорту властиво уповільнене сприйняття ігрових ситуацій та прийняття рішень з нижчих показників реагування. Схильність інших спортсменів до рефлексії та переживання може сприяти зниженню психологічної стійкості та надійності, особливо актуальних у змагальній діяльності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тому першорядне значення у цьому напрямі має розробка питань, що відбивають структуру та зміст психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Одним із найбільш суттєвих компонентів змісту психологічної підготовки є підвищення стресостійкості особистості як необхідний компонент психічної надійності. Досягнення високих показників стресостійкості висококваліфікованих спортсменів протягом змагального періоду стає можливим завдяки сформованій системі усвідомленої саморегуляції, що підвищує ефективність періоду підготовки до змагань та виступи на них. Психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації у своїй основі вимагає індивідуалізації в силу різних особливостей особистості, і при цьому вона повинна враховувати вплив зовнішніх соціальних факторів, які набувають особливої важливості при роботі зі спортивною командою.

Таким чином, дослідження психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей становить значний теоретичний та практичний інтерес. Разом з тим можна говорити про недостатню розробленість теоретичних та методичних матеріалів, що стосуються індивідуалізації психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів в ігровому виді спорту - волейболі, що враховують їх психодинамічні та психомоторні особливості, індивідуальну структуру саморегуляції та соціально-психологічний статус.

Метою кваліфікаційної роботи є експериментальне обґрунтування психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів у змагальному періоді на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей.

У відповідності з метою були поставлені наступні **завдання**:

1. Опрацювати наукові праці українських та зарубіжних дослідників, які стосуються проблеми психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
2. Дослідити індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих волейболістів.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати програму індивідуалізації психологічної підготовки волейболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей.
4. Обґрунтувати висновки.

Об'єкт дослідження - психологічна підготовка висококваліфікованих волейболістів.

Предмет дослідження - особливості психологічної підготовки висококваліфікованих волейболістів з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді.

Результати дослідження пройшли апробацію на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи» з темою доповіді «Особливості психологічної підготовки волейболістів» (31 жовтня 2025р.).

У кваліфікаційній роботі були використанні наступні **методи**:

1. Теоретичні методи дослідження
2. Педагогічні методи
3. Психодіагностичні методи
4. Методи психорегуляції
5. Методи математичної статистики

Наукова новизна результатів дослідження: на основі логіко-змістовного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження, систематизовані знання про психологічну підготовку спортсменів, волейболістів зокрема, підібрані методи психорегуляції на основі обліку індивідуально-типологічних властивостей у змагальному періоді.

Практичне значення полягає в тому, що розроблена програма індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції спрямована на підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей; матеріали дослідження, а також висновки можуть бути використані в діяльності тренерів з волейболу під час роботи із висококваліфікованими волейболістами.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із 3 розділів. Основний зміст викладено на 51 сторінці. Робота містить 7 таблиць, 6 діаграм, ілюстрована 1 рисунком.

Список використаної літератури нараховує 40 джерел. Додаткову інформацію розміщено в 7 додатках.

Дослідження проводилось на базі

Молодіжного та громадського центру Святої Марії
(St. Mary's Youth and Community Centre)
м. Талламор, Ірландія



Організація досліджень, їх аналіз, висновки
здійснювалися впродовж **2024/2025** рр.

10

У дослідженнях взяли участь **24 висококваліфіковані волейболісти (хлопці) віком 21-23 роки, кандидати в майстри спорту/майстри спорту**

Таблиця 3.1. – Склад контрольної та експериментальної вибірки

	Контрольна група	Експериментальна група
Загальна кількість	12 осіб	12 осіб
Розряд/ звання	4 особи – МС 8 осіб – КМС	3 особи – МС 9 осіб – КМС
Разом	24 учасника	

Дослідницьку роботу було проведено в **чотири етапи**.

Перший етап (вересень-жовтень 2024 року) - підготовчий:

- визначення тематики дослідження;
- постановка проблеми та її сутності, завдяки вивченню передового досвіду в галузі фізичної культури, спорту, психології спорту, аналізу стану практики;
- обґрунтування теми.

Другий етап (листопад-грудень 2024 року) - теоретичний:

- обґрунтування актуальності проблеми;
- визначення об'єкту й предмету, мети й завдань дослідження,
- формулювання гіпотези,
- аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з обраної тематики.

Третій етап (лютий 2025 року - червень 2025 року) - емпіричний:

- перевірка гіпотези.

Четвертий етап (вересень 2025 року) - аналітичний:

- формулювання висновків.

Психодіагностичні методи

1. Діагностика особистісної сфери була представлена комплексом двох методик:

- ☐ тест-опитувальник Леонгарда-Шмішека;
- ☐ особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI).

2. Дослідження особливості поточного психічного стану спортсмена:

- ☐ тепінг-тест.

3. Оцінка індивідуальних особливостей регуляторної сфери спортсменів високої кваліфікації:

- ☐ опитувальник вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана;
- ☐ стиль саморегуляції поведінки В. Моросанової.

4. Дослідження міжособистісних відносин системи «спортсмен-спортсмен»:

- ☐ методика групової згуртованості Сішора.

Методи психорегуляції

Програма індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції включала:

- ☐ вправи з використанням образів на напругу та розслаблення різних груп м'язів;
- ☐ дихальні вправи;
- ☐ синхрогімнастика за методом Х. Алієва;
- ☐ психотехнічні ігри;
- ☐ вправи з використанням образів, музики;
- ☐ формули самонавіювання.

Ми припускали що, психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації у волейболі може бути індивідуалізована на основі обліку їх індивідуально-типологічних особливостей: психодинамічних, психомоторних, регуляторних та соціально-психологічних - що дозволить підвищити систему саморегуляції, стресостійкість та ефективність командної взаємодії волейболістів.

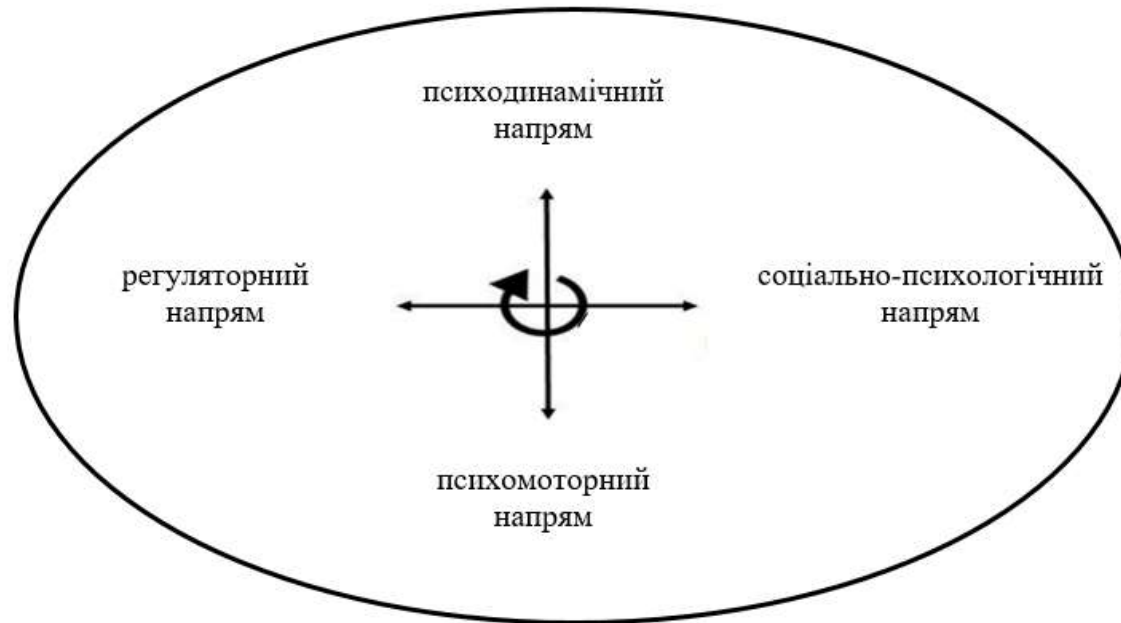


Рис. 3.1 – Система діагностики волейболістів, напрями якої найбільш повно розкривають індивідуальні особливості особистості спортсмена

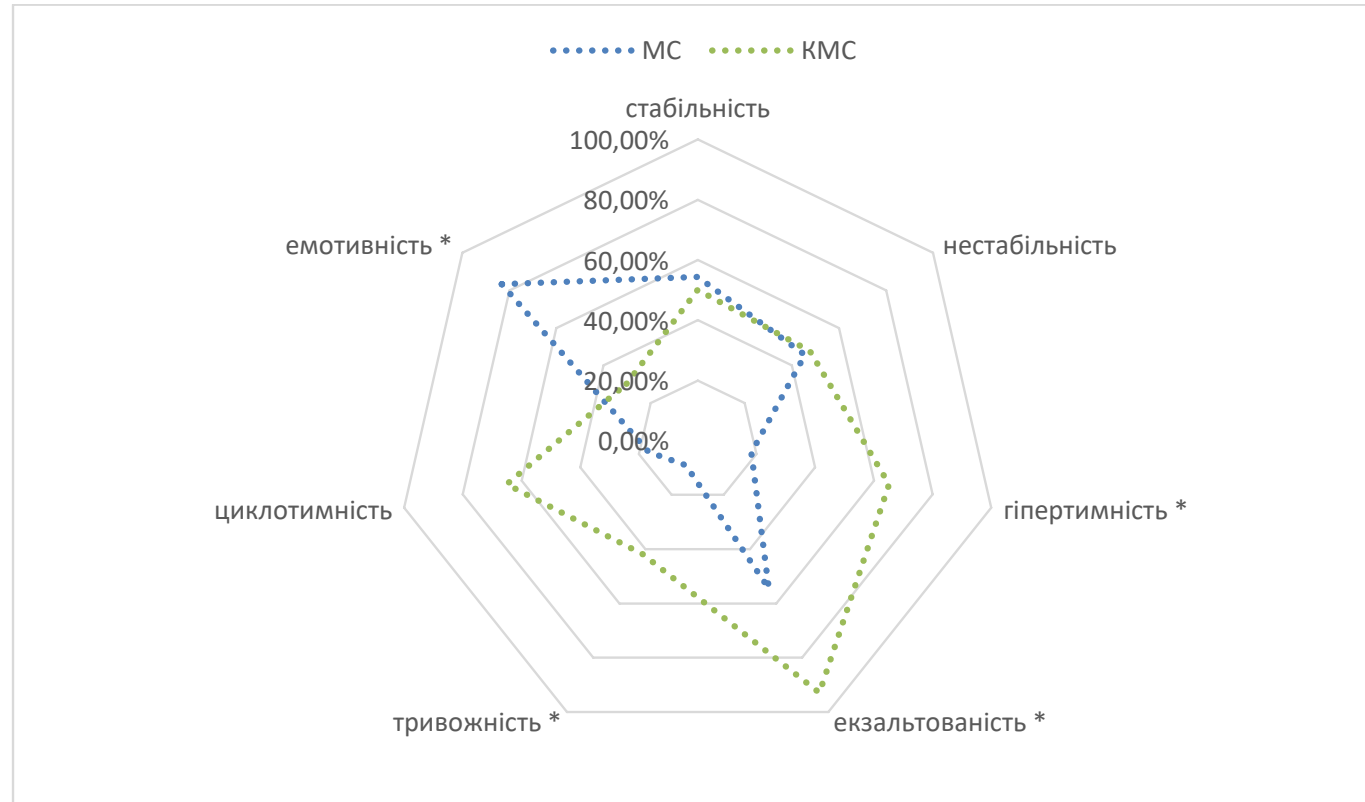


Рис. 3.2. – Порівняльні результати волейболістів КМС та МС експериментальної та контрольної груп за тестом-опитувальником Леонгарда-Шмішека, опитувальником Г. Айзенка (* $p < 0,01$)

Таблиця 3.3. – Кореляційний аналіз коефіцієнта рангової кореляції Спірмена
для виявлення взаємозв'язку психомоторних показників
та особливостей саморегуляції

Особливості саморегуляції Психомоторні показники	Експериментальна група (n = 12)		Контрольна група (n = 12)	
Гіпертимність vs тепінг	$\rho = 0.774$, $p = 0.0000236$	сильна позитивна і статистично значуща кореляція.	$\rho = 0.825$, $p = 0.0000214$	сильна позитивна і статистично значуща кореляція
Екзальтованість vs тепінг	$\rho = 0.587$, $p = 0.00411$	помірна позитивна значуща кореляція.	$\rho = 0.213$, $p = 0.342$	слабка, не значуща
Тривожність vs тепінг	$\rho = -0.215$, $p = 0.336$	слабка негативна, не значуща	$\rho = 0.042$, $p = 0.852$	майже нульова, не значуща
Циклотимність vs тепінг	$\rho = 0.228$, $p = 0.308$	слабка позитивна, не значуща	$\rho = 0.242$, $p = 0.277$	слабка, не значуща

Таблиця 3.4. – Результати опитування ЕГ та КГ «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана

Методики	Шкали	Експериментальна група			Контрольна група			р-значення
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	
		%			%			
«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової	планування	9,1	27,3	63,6	18,2	45,5	36,3	0,101
	моделювання	36,4	54,5	9,1	36,3	45,5	18,2	0,668
	програмування	9,1	63,6	27,3	18,2	36,3	45,5	0,601
	оцінювання результатів	27,3	72,7	0	45,5	36,4	18,1	0,307
	гнучкість	36,3	45,5	18,2	18,2	81,8	0	0,255
	самостійність	18,2	72,7	9,1	0	90,9	9,1	0,379
	загальний рівень саморегуляції	18,2	81,8	0	27,3	72,7	0	0,497
Опитувальник вольового самоконтролю	загальна шкала	90,9	9,1	0	63,6	36,4	0	0,277
	наполегливість	81,8	18,2	0	72,7	18,2	9,1	0,277
	самовладання	18,2	63,6	18,2	45,5	27,3	27,2	0,245

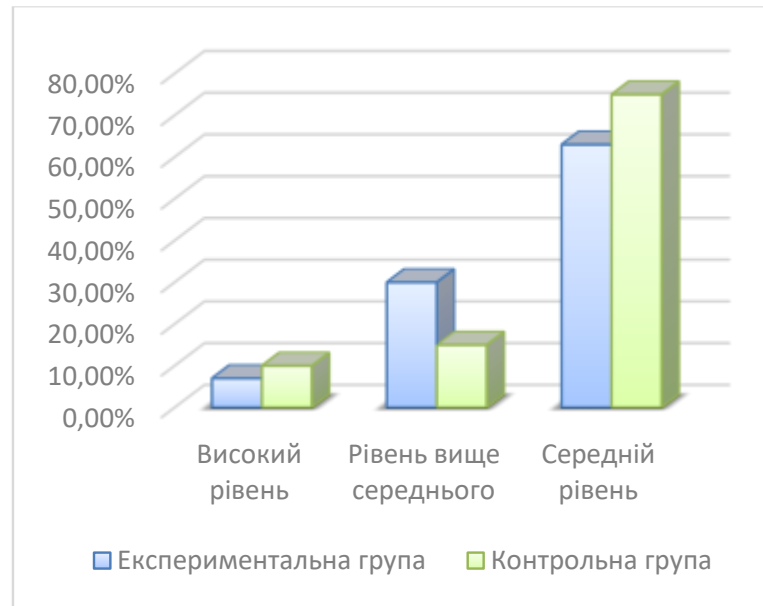


Рис. 3.4 – Дані ЕГ та КГ щодо визначення індексу групової згуртованості Сішора

**Таблиця 3.4 – Програма індивідуалізації психологічної підготовки з
урахуванням усвідомленої саморегуляції**

Етап	Завдання	Засоби	Методичні рекомендації
Ознайомчий етап	Робота з м'язами, тренування вміння розслабляти м'язи, концентруватись на відчуттях тіла	вправи з використанням образів на напругу та розслаблення різних груп м'язів	включати у вступну або заключну частину заняття елементи прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном)
	Саморегуляція через дихання	дихальні вправи	2-3 рази на тиждень 10-15 хвилин,
	Освоєння вправ на саморегуляцію	синхрогімнастика за методом «Ключ» Х. Алієва	2-3 рази на тиждень
	Вироблення вмінь диференціювання відчуттів	рефлексія станів, відчуттів	2-3 рази на тиждень після вправ на розслаблення
Підготовчий етап	Удосконалення навичок саморегуляції	психотехнічні ігри, синхрогімнастика за методом «Ключ» Х. Алієва	включати у вступну або заключну частину занять з психологічної підготовки
	Робота з довільним зосередженням уваги на відчуттях: слухових, зорових, тактильних	вправи з використанням образів, музики	на початку занять із психологічної підготовки
	Освоєння прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном)	класичний варіант методу	індивідуально
	Зняття м'язової напруги	складання формул самонавіювання	індивідуально визначено з кожним спортсменом
	Визначення провідних «точок» оптимального бойового стану		

Продовження Таблиці 3.4

Етап реалізації програми психологічної підготовки	Удосконалення навичок саморегуляції	вправи на розвиток навичок саморегуляції, дихальні вправи	відпрацьовуються вміння приведення себе в оптимальний бойовий стан на чуттєвому рівні
	Підвищення можливості відчущвання партнера	командоутворення, тілесно-орієнтовані практики	1-2 рази на тиждень з усією командою, за групами, індивідуально
	Формування мотиваційних установок на діяльність змагання	вправи на самонавіювання елементи	перед змаганням індивідуально
	Індивідуальний психотренінг	робота з формулами самонавіювання та цільовими установками	індивідуально
	Робота зі зняття м'язового напруження	аутогенне тренування	3-4 рази на тиждень та перед змаганням індивідуально
	Гармонізація стану, підвищення впевненості у собі та пошук внутрішніх ресурсів		індивідуально

Таблиця 3.5. – Результати опитування ЕГ та КГ «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та вольового самоконтролю А. Зверкова та Є. Ейдмана

Методики	Шкали	Експериментальна група			Контрольна група			р-значення
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	
		%			%			
«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової	планування	27,3	54,5	18,2	18,2	27,3	54,5	0,021295
	моделювання	63,6	27,3	9,1	18,2	27,3	54,5	0,000059
	програмування	9,1	81,8	9,1	9,1	36,4	54,5	0,006397
	оцінювання результатів	72,7	27,3	0	36,4	27,2	36,4	0,000607
	гнучкість	63,6	36,4	0	27,3	54,5	18,2	0,005694
	самостійність	0	81,8	18,2	9,1	54,5	36,4	0,407448
	загальний рівень саморегуляції	81,8	18,2	0	27,3	72,7	0	0,000063
Опитувальник вольового самоконтролю	загальна шкала	90,9	0	9,1	54,5	45,5	0	0,066573
	наполегливість	63,6	27,3	9,1	81,8	9,1	9,1	0,260519
	самовладання	54,5	36,4	9,1	45,6	27,2	27,2	0,136047



Рис. 3.5 – Рівень саморегуляції ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

Таблиця 3.6. – Показники групової згуртованості в експериментальній та контрольній групах

Рівень групової згуртованості	До експерименту, %		Після експерименту, %	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	18	42,30	46	50,30
Вище середнього	55	44,40	36	34,40
Середній	27	13,30	18	15,30

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури показав, що психологічна підготовка є ключовою складовою загальної системи підготовки спортсмена, оскільки забезпечує формування і розвиток психічних якостей, необхідних для ефективної тренувальної діяльності, стабільного та результативного виступу в умовах змагального стресу.

2. Надійність спортивної діяльності виступає інтегральною характеристикою особистості спортсмена, що охоплює сенсомоторні, інтелектуальні, особистісні, емоційно-вольові та соціально-психологічні компоненти. Вона визначає здатність спортсмена демонструвати стабільно високий результат в умовах підвищеного ризику, дефіциту часу, емоційної та фізичної напруги.

Саморегуляція психічних станів є однією з провідних задач психологічної підготовки, оскільки саме вона забезпечує можливість керувати власною активністю, подоланням напруження та підтриманням оптимального стану під час змагальної діяльності. Психічні стани спортсмена мають індивідуальний характер і зумовлені взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників. Вони впливають на перебіг психічних процесів і можуть як сприяти високій продуктивності, так і знижувати її у випадку виснаження чи неадекватної реакції на стрес. Надійність спортсмена визначається здатністю реалізувати свій потенціал у змагальних умовах, успішно долаючи вплив стресогенних факторів, тривожності, передстартових станів та інших психологічних бар'єрів.

3. Для обґрунтування ефективності програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням усвідомленої саморегуляції для підвищення ефективності змагальної діяльності та спортивних результатів, було проведено емпіричне дослідження.

Особливості саморегуляції спортсменів високої кваліфікації у волейболі мають тісний взаємозв'язок зі швидкістю сприйняття сигналів, їх обробкою, системою саморегуляції. Враховуючи значний взаємозв'язок регуляторної сфери з психомоторною, підвищення здатності до усвідомленої саморегуляції може позитивно позначатися на швидкості та точності реагування.

Результати діагностики динаміки стану висококваліфікованих волейболістів в ході реалізації програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням типологічних особливостей дозволяють говорити про наближення спортсменів до оптимального психовегетативного балансу, наявність внутрішнього енергетичного ресурсу для ефективної діяльності.

Застосування програми психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації справило позитивний вплив на такі шкали саморегуляції, як «моделювання», «гнучкість», «загальний рівень саморегуляції», «загальна шкала самоконтролю» та «самоволодіння», саме ці шкали виявилися більш чутливими до розвитку та вдосконалення завдяки запропонованими нами психокорекційними засобами.

Волейболістам експериментальної групи характерно переважання високого рівня довільного контролю емоційних реакцій та станів, емоційної стійкості, володіння собою в екстремальних ситуаціях, наявності внутрішнього спокою та впевненості у собі порівняно з контрольною. Це статистично підтверджено достовірними відмінностями за «загальною шкалою самоконтролю» ($p < 0,01$) та «загальним рівнем саморегуляції» ($p < 0,01$). Вони самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, значною мірою усвідомлено досягають мети.

Розроблена програма психологічної підготовки не вплинула на шкали «програмування», «самостійність» та «загальна шкала самоконтролю». Можна стверджувати, що психологічна підготовка, індивідуалізована, виходячи з обліку індивідуально-типологічних особливостей, не вплинула на ці сторони саморегуляції. Разом з тим, можливо для цих якостей необхідна триваліша робота.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!