

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ДІТЕЙ 13-16 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу, групи 221-м
денної форми навчання
спеціальності:

017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма:
«Фізична культура і спорт»

Єрошенко Владислав

Керівник: доцент Глухов І.Г.

Рецензент: завідувач кафедри спортивно-
педагогічних дисциплін Прикарпатського
національного університету імені Василя
Стефаніка, к.н.ф.в.с., доцент Синиця А.В.

Івано-Франківськ, 2022 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Загальні закономірності психологічної підготовки у волейболі.....	6
1.1. Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності...6	
1.2. Характеристика основних психічних станів, які виникають під час спортивної діяльності	10
1.3. Психофізіологічні особливості спортивної діяльності.....	14
1.4. Діагностика психофізіологічних станів, які виникають у спорті.....	17
1.5. Закономірності психологічної та психофізіологічної підготовки у волейболі.....	21
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	27
2.1. Організація дослідження.....	27
2.2. Методики визначення психічних станів волейболістів.....	27
2.3. Методики дослідження психофізіологічних функцій пам'яті та уваги.....	30
2.4. Методи математичної статистики.....	31
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження психічних якостей та психофізіологічних функцій волейболістів	33
3.1. Дослідження психічних станів у волейболістів.....	33
3.2. Дослідження мотивації на успіх та боязні невдачі у волейболістів.....	39
3.3. Психофізіологічні функції пам'яті та уваги в спортсменів-волейболістів.....	41
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. У багатьох видах спорту створюються умови, за яких проходять змагання, суттєво відрізняються від умов під час тренувальних занять. Тренерам та психологам слід готувати спортсменів не тільки у фізичному та тактичному плані, а також сприяти розвитку в них протистоянню багатьом чинникам, які часто виникають перед змаганнями і викликають неузгодженості в багатьох функціях організму.

Підготовка кваліфікованих спортсменів у спорті тісно пов'язана з необхідністю постійно діяти в умовах значного психологічного напруження, яке розвивається під дію екстремальних умов життєдіяльності і спортивного навантаження. Підвищене психологічне напруження часто межує із виникненням різних стресових ситуацій [16].

Проблемі вивчення психологічних особливостей спортсменів останнім часом присвячено достатньо робіт. Зокрема, вивчення загальних особливостей спорту і психології та психофізіології спортивної діяльності ми зустрічаємо в роботах В.І. Воронової, Р.С.Вейнберга, Є.Н.Гогунова, О.Р.Гриня, Е.С.Озоліна, Н.Б.Стамбулової, Є.П. Ільїна, Г.В.Коробейнікова та ін. [6, 7, 10, 12, 16, 21, 22, 23, 35, 41,]; вивчення проблеми психологічних особливостей, психічних та психофізіологічних станів волейболістів спостерігаємо в роботах А.В.Беляєва, Ю.Д.Железняка, А. В. Ивойлова та ін.[5, 15,].

Праці цих вчених в галузі психології та психофізіології спорту започаткували вивчення психічних процесів спортивної діяльності, емоційних станів спортсменів в умовах тренувань і змагань, індивідуально-типологічних особливостей особистості спортсмена. В той же час аналіз сучасних досліджень характеризує відсутність інтегральних критеріїв психофізіологічного стану спортсмена за результатами психофізіологічної діагностики індивідуально-типологічних особливостей особистості спортсмена. В той же час аналіз сучасних досліджень

характеризує відсутність в достатньому обсязі інтегральних критеріїв психофізіологічного стану спортсмена за результатами психофізіологічної діагностики.

Аналіз робіт присвячених психологічній підготовці та діагностиці психофізіологічних функцій волейболістів показує, з одного боку, необхідність її здійснення, а з іншого – недостатність цих досліджень. Враховуючи, те що процес підготовки її результат - готовність, є наслідком впливу багатьох різних об'єктивних та суб'єктивних чинників, котрі зрештою можуть впливати на психіку спортсменів, і у підсумку є психологічними за своїм змістом. І тому, досить важливим є аналіз всіх змінних процесів підготовки, а не тільки аналіз окремих її складових частин.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Мета роботи – вивчення ролі психологічного та психофізіологічного забезпечення волейболістів 13-16 років шляхом дослідження психічних станів психофізіологічних функцій спортсменів.

Згідно до поставленої мети нами були сформовані **завдання роботи:**

1. Здійснити аналіз літературних джерел із проблематики психологічного та психофізіологічного забезпечення спортивної діяльності волейболістів.

2. Дослідити оцінку стану тривожності і депресії, стійкість до стресів і соціальної адаптації, рівня самооцінки емоційного стану волейболістів.

3. Провести дослідження рівня мотивації на успіх і боязні невдачі у волейболістів різних вікових груп.

4. Вивчити стан властивостей психофізіологічних функцій пам'яті та уваги у волейболістів різної вікової групи та статі.

Об'єкт дослідження: психологічна та психофізіологічна підготовка

спортсменів.

Предмет дослідження: психічні та психофізіологічні стани волейболістів 13-16 років.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних даних із поставленої проблеми; вивчення, аналіз і узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, психологічне тестування, психофізіологічне тестування, статистичні методи

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали нашого дослідження можуть бути застосовані під час планування навантаження юних спортсменів, які займаються волейбольних секціях у період здійснення підготовки і участі в змаганнях, а також враховувати різні прояви психічних та психофізіологічних станів волейболістів під час спортивної діяльності. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури, тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл з метою обґрунтування проведення спортивного відбору враховуючи індивідуальні властивості психофізіологічних функцій та психічних якостей.

Публікації. За матеріалами роботи надрукована стаття у науковому збірнику праць «Магістерські студії», м Херсон, 2022 року на тему: «Психофізіологічне забезпечення занять волейболом дітей 13-16 років».

Структура і обсяг роботи. Робота викладена на 48 сторінках основного друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів: огляду літературних джерел, організації та методики дослідження, результатів власних досліджень і їх обговорення та висновків. Містить 8 таблиць та ілюстрована 10 рисунками, має 4 додатки. Список джерел літератури включає 43 найменування українською та російською мовами (бібліографія С.49-52).

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ

1.1. Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності

Спортивна діяльність є однією із особливих соціально зумовлених різновидів активності людей, і носить екстремальний характер [16].

За своєю природою і значимістю емоційної напруги, спортивну діяльність, зокрема спортивні змагання, не варто порівнювати із іншими емоційними станами нашого повсякденного життя. В умовах змагань нічого не варто відтворювати т штучно створювати, необхідно лише мати певний розумний критерій, який дозволяє виділити психофізіологічні відмінності у реакціях за умов максимуму (під час відповідальних змаганнях) чи мінімуму (під час простого тренування) емоцій (за даними Є.П.Ільїна) [16].

Спортивна діяльність є ефективною у випадку наявності відповідного організаційного, матеріального і технічного, медико-біологічного, а також психологічного забезпечення і свого супроводу. Сам процес психологічного забезпечення і супроводу розкриває прикладний бік сучасної психології спорту, котра широко застосовує різні розробки психології професійної діяльності, завдання її пов'язані зі знаннями теорії і практики спорту.

Отже, спортивна діяльність, як вказують багато фахівців в галузі теорії та психології спорту (Є.Н.Гогунів, 2004, Ложкін Г.В., 2011 та ін.) досить тісно пов'язана із проявом м'язової активності в різних формах, а також під час виконання спеціальних фізичних вправ. Пов'язана із освоєнням високої техніки здійснення фізичних вправ у конкретному виді спорту. Передбачає, щоб спортсмен здійснював спеціальне систематичне, а також тривале тренування, для засвоєння і вдосконалення певних рухових навичок. Крім цього передбачає розвиток необхідних для занять

своїм видом спорту фізичні якості (зокрема, силу, витривалість, швидкість рухів, спритність), а також вольові риси характеру (такі як сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо) [11, 27, 35].

Боротьба під час змагань спортивних змагань, як і систематичні тренування є обов'язковою частиною спортивної діяльності, дозволяє розвитку в спортсмена здатності до виконання максимальних навантажень великої сили і глибини емоційних переживань, напруженості всіх психічних процесів.

Як вважає А.Ц.Пуні, спорт тісно пов'язаний із максимальним виявом фізичних та духовних сил, різних спеціальних умінь та навичок, вдосконаленням моторних здібностей, підтримкою їх на високому рівні. І отже, спортивна діяльність набуває складної структури, включає не лише участь в змаганнях, але й систематичні тренувальні заняття (за даними Є.П.Ільїна) [16].

Роль і завдання практичної психології у спортивній діяльності, вже чітко сформовані в багатьох робах і вони, як і її методи та сутність характеризують завдання здійснення психологічної служби спортивної діяльності. Пояснюють застосування досягнень психології і облік закономірностей формування та ролі психології спортсмена, особливості його поведінки, психологічного регулювання діяльності занять спортом, дозволяє прискорити процес набуття загальних і спеціальних знань, умінь, а також сприяти збільшенню ефективності усвідомленої діяльності спортсменів [6].

Проблема ролі психологічної науки для вирішення конкретних завдань вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів з'явилася в зв'язку із необхідним запитом спортивної практики та залишається досить актуальною в практичній психології спорту. Останніми роками досить чітко виявляється тенденція посилення певної практичної спрямованості психології. Тобто, чим більш вагомими знаннями про людину і засобами їх отримання здійснювала психологія

спорту, тим більш яскраво виявлялася потреба в поєднанні вже отриманих знань, їх логічної організації відповідно до різної специфіки вирішення поставлених практичних завдань психологічної підготовки в спортивній діяльності.

Психологічна підготовка є складовою частиною комплексного педагогічного процесу підвищення майстерності і використовується корекції психічної сфери особистості спортсменів, виховання вольових якостей тощо. Останнім часом акцент зміщується до вивчення проблем, які пов'язані з дослідженнями особистості спортсмена, зокрема таким як спрямованість особистості, мотивація, характер, темперамент, рівень прагнень в спорті; прояву максимальних можливостей спортсмена, які суттєво впливають на ефективність спортивної діяльності [12].

Сьогодні спортивні психологи відмічають зв'язок спорту із різко вираженим свідомим характером, і це пояснюється почуттям величезної відповідальності і прагненням досягати найбільш ефективного результату (рекорду) виконання цієї дії. Слід відмітити, що спортивна діяльність висуває значні вимоги до процесів інформації та її переробки, пам'яті і уваги спортсмена, до його вольових дій, а також емоційних станів.

Психологічне забезпечення самої підготовки спортсмена вивчається як система організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів різних психолого-педагогічних засобів впливу, які спрямовані на спеціальний розвиток, вдосконалення і оптимізацію системи постійного психологічного регулювання функцій організму, поведінки спортсмена із врахуванням завдань тренування чи змагання [12]. І це визначатиме модельні характеристики психічних станів, властивості особистості, мотивації, психологічної саморегуляції та психічного здоров'я.

На думку, Н.Б.Самбулової, «у ролі базового напрямку психологічного забезпечення спортивної діяльності є тривала та копінка роботу із формування важливих для спорту психологічних якостей спортсмена, а також є планування психологічного забезпечення, в основі

якого знаходяться вимоги конкретного виду спорту та психічної організації особистості самих спортсменів”[41].

На етапах багаторічної підготовки спортсменів основними формами діяльності для психологічного забезпечення та психологічного супроводу є моделювання та психодіагностика психологічної підготовки, моніторинг, контрольні тестування та різні психокорекційні заходи [34].

Під час змагань, коли від спортсмена вимагається повна віддача, робота межі своїх можливостей можуть створюватися ситуації, за яких йому необхідно регулювати свій психічний стан. У випадку значних фізичних навантажень і за недостатнього керування своїм станом, у спортсмена може виникати надмірне психічне напруження, і це знижує ефективність діяльності та призводить до її дезорганізації, може призвести до втрати впевненості у собі, психічного стресу та депресії [2].

Спортивна ситуація може супроводжуватися значним психічним, а також емоційним напруженням і може набувати стресової ситуації.

У суперництві рівних за своїми фізичними, технічними, а також тактичними можливостями спортсменів, у більшості випадків, перемагає той, хто з них краще здатний керувати своїм психічним станом, бути психологічно більш стійким проти дії різних стресових чинників, мати здатність до самоконтролю та психорегуляції. Ці здатності мають бути притаманні спортсменам як під час змагальної діяльності, так і під час тренувань [18].

Монотонність тренувального процесу, яка викликана багаторазовим повторенням одних і тих же вправ чи рухів, дозволяють їх вдосконаленню, одноманітність обстановки самого тренування можуть викликати фізичну втому та значне психічне напруження. І це передбачає здійснення систематичної психологічної підготовки, зокрема навчання методам самоконтролю та психорегуляції (А.В.Родіонов, 2010)[40].

Поява стресового стану є явищем, яке досить часто виникає у спортивної практики і зумовлене причинами об'єктивного (зокрема, сила

суперників. організація змагання, можливе необ'єктивне суддівство, звернення тренера на змаганні чи його відсутність тощо) та суб'єктивного (зокрема, майбутній виступ в змаганні, недостатня підготовленість, висока відповідальність за виступ на конкретному змаганні, висока збудливість і тривожність, індивідуально-психологічні особливості особистості тощо) характеру [16].

1.2. Характеристика основних психічних станів, які виникають під час спортивної діяльності

Як відомо, «психічний стан є сукупність ознак психічної діяльності, котрі характеризують його стан на даний момент». Психологи виділяють стан розумової діяльності, стан настрою, а також стан мобілізації або розслаблення волі, стан поведінки людини (спокій, роздратування, тривога, радість тощо) [12].

Психічні стани можуть енергетично мобілізують, а також активізувати людину до певних дій, які будуть відповідати цим станам. Суттєво на поведінку людини може впливати становище, яке діє на свідомість, почуття і волю людини одночасно, наприклад – депресія [27].

На думку Є. П. Ільїна, «психічні стани можуть стосуватися психологічної та фізіологічної структури людини», і їх часто називають психофізіологічними станами. І за його визначенням, «психофізіологічні стани визначаються як цілісна реакція особистості зовнішні і внутрішні стимули, спрямовану досягнення корисного результату» [16]. Психічні стани визначаються трьома рівнями реагування, а саме психічним (переживання), фізіологічним (реакції соматичної і вегетативної нервової системи), а також поведінковим (мотивація поведінки), і носять тимчасовий характер [16].

Є. П. Ільїн також виділяє три види емоційних станів спортсменів: бойова готовність, передстартова лихоманка і передстартова апатія [16].

Стан бойової готовності (піднесення) визначається оптимальним

ступенем, як нервового, так і емоційного збудження є найбільш сприятливий для виконання змагальної діяльності. При цьому спортсмен відчуває значне піднесення сил, енергії, активності, може виникає своєрідне натхнення. Спортсмен впевнений в своєму успіху, із нетерпінням чекає старту, має намір з повнотою віддавати свої сили, а також до кінця боротися за досягнення своєї мети.

Характеризується високою стійкістю до стресів, а також до різних несприятливих факторів (зокрема, критичних зауважень тренера, чи суддівських помилок, можливої негативної реакції глядачів, або ж провокації суперників тощо). За такого психічного стану спортсмену ретельно та організовано готується до старту, чітко розуміє та пам'ятає, що йому необхідно врахувати чи використати у виступі. Вчені вважають, що цей стан є досить сприятливим для успішного виступу спортсмена [35].

З іншого боку, стан бойової готовності має свої "недоліки". Зокрема, у цьому стані разом із посиленням процесу збудження відмічається можливе зниження довільного контролю за своїми діями і збільшенням інертності збудливого процесу, і це слід пов'язувати із виникненням у нього досить сильної робочої домінанти.

Наступний психічний стан, який виділяють психологи – це стан передстартової лихоманки. Вона появляється за великого бажання досягнути успіху, і супроводжується досить сильним емоційним збудженням, але в емоційній сфері може спостерігатися нестійкість різних переживань (тобто, одні переживання досить швидко змінюються іншими, які протилежні за своїм характером). У поведінці це може призвести до примхливості, чи впертості і грубості в відносинах, а також до зниження самокритичності. При цьому може страждати пам'ять, спостерігається розсіювання уваги. Сприйняття та уявлення можуть бути уривчастими, суттєво знижується гнучкість і логічність мислення, порушується нічний сон, тобто повільне засинання або сон із поганими сновидіннями. Сильне хвилювання проявляється у зовнішньому вигляді такого спортсмен: руки

та ноги тремтять, холодні, на щоках появляється гарячковий плямистий рум'янець, виявляється метушливість, квапливість, а також неадекватно реакція спортсмена у такому стані на звичайні подразники. Порушується здатність до розслаблення, погіршується координація рухів [40].

Наступним розглянемо і ще один, який виділяють психологи - це стан передстартової апатії. Під час цього психічного стану спостерігається тривале емоційне збудження спортсмена і воно перетворюється на гальмування ("перегорання"). Але апатія може з'явитися й при значній перетренованості спортсмена або у випадку, коли діяльність не представляє для нього інтересу. Апатія може супроводжуватися загальною млявістю, сонливістю, а також зниженням швидкості рухів і погіршенням координації, спостерігається послаблення уваги і процесів сприйняття, послабленням сили волі; відмічається невпевненість у своїх силах, страхом перед суперником. До ознак, які характеризують цей стан слід також віднести й незначну стійкість до стресу в своїх силах, послаблення властивостей уваги, знижується гострота сприйняття, знижується пам'ять, порушується координація звичних дій, порушується пульс, виникає висока тривожність, і навіть, страх.

Гальмування, яке розвивається під час апатії стосується спочатку найменш стійких нервово-психічних функцій, зокрема, мотиваційний рівень, але при цьому руховий рівень ще залишається досить збудженим або, навіть, може посилювати своє збудження [6].

Психічні стани можуть займати проміжне положення між психічними процесами, а також психічними властивостями особистості, виокремлюватися за ознаками динамічності і за часом їх перебігу (тобто, перші найбільш рухливі, а інші займають середнє положення, тоді як треті є найбільш стабільними). Отже, всі ці рівні психічних явищ досить тісно пов'язані між собою та переходять один в одного.

Одним із провідних місць в роботі та здійсненні психологічного супроводу спортивної діяльності належить розробці, вдосконаленню, а

також практичному застосуванню засобів і методів регуляції, здійснення корекції актуальних психічних станів спортсменів, що появляються під час тренувальної та змагальної діяльності.

Суттєва увага приділяється практичному застосуванню методичних прийомів, котрі дозволяють створити під час підготовки спортсменів необхідні умови щодо прояву спеціальних можливостей, підвищення активізації психічних ресурсів, а також оптимізації систем психічної регуляції поведінки і функцій організму спортсменів. Нехай, навіть, можливості адаптації людини до різних екстремальних фізичних та психічних навантажень ще повністю не використані, і, відповідно, за постійного зростання досягнень спортсменів в різних видах спорту, ці можливості є ще не обмеженими [11].

Як відомо, психорегуляція досить широко використовується при підготовці спортсменів. І здійснюється як комплекс спеціальних заходів, методів, прийомів, котрі дозволяють керувати поведінкою, здійснювати корекцію психоемоційних станів спортсмена для більш повної реалізації потенційних можливостей під час спортивної діяльності. Вона відбувається, коли з'являються недоліки в психологічній підготовці спортсмена, і здійснюється для впливу на перебіг актуального психічного стану спортсмена здійснення корекції рівня його тривожності тощо.

Участь в змаганнях може супроводжуватися значними психоемоційними напруженнями, які зумовлені зростаючими вимогами до спортивної майстерності, конкуренцією суперників тощо. Підвищена інтенсивність тренувального процесу спричиняє зрив адаптації спортсмена до зростання навантажень. І відповідно, з'являється необхідність нормалізації психічних станів спортсмена, мінімізація негативних впливів психічного перенапруження, а також активізації відновних процесів.

У практиці відновних заходів в спорті часто застосовують комплексні методи в різних комбінаціях, збільшуючи ефективність відновлення. Зокрема використовуються гіпно-сугестивні методи психорегуляції, гіпноз,

навіювання в стані бадьорості, різні невербальні методи психорегуляції, аутосугестивні методи психорегуляції [16].

1.3. Психофізіологічні особливості спортивної діяльності

Під час напруженої спортивної діяльності об'єктивними обставинами є різні особливості конкретного виду спорту, етапи підготовки, також рівень тренуваності, супровід змагальної діяльності та ступінь обдарованості спортсмена. Тому системно реагуючи на них, кожен спортсмен переживає різні психічні та психофізіологічні стани.

Можна зробити припущення, що під час умов централізованої підготовки, а саме тоді коли спортсмени високої кваліфікації характеризуються майже однаковими потенційними можливостями, важливе значення для успішності підготовки набувають внутрішні умови, наприклад, вміння програмувати свої цілі та засоби спеціальної і загальної підготовки, а також свідомо підкорятися складеним планам та коректувати їх залежно від набутих результатів різних етапів підготовки [13, 21].

Під час занять різними видами спорту ц спортсменів відбувається організація різних специфічних моторних програм рухової активності, які можуть реалізовуватися за участю різних сенсорних систем. І тому є дуже важливою оцінка різних параметрів діяльності та способів взаємодії всіх сенсорних систем, здійснення оцінки способів сприйняття і обробки інформації на рівні прийняття рішень.

Як відомо, тренування є нервовим процесом, і воно характеризується формуванням узгодженої діяльності центральної нервової системи, завдяки здійснення умовних та безумовних рефлексів, в першу чергу на основі пропріорецепції. Спортивне тренування слід розглядати як рефлекторне охоронне збудження, котре завдяки удосконаленню механізмів моторно-вісцеральної та трофічної регуляції здатне попереджати виникнення стомлення із характерним для нього компонентом так званого позамежного гальмування [20, 22, 31].

Під час досліджень в психофізіології спорту досить часто доводилося, що вплив нейродинамічних властивостей та психофізіологічних функцій є неоднаковим при здійсненні спортивної діяльності.

Як відомо, однією із характеристик спортивної діяльності є необхідність швидкого прийняття спортсменами рішення у складних ситуаціях, боротися із негативними емоціями, які виникають. В основі цих якостей передбачено сприйняття та обробка значної кількості інформації з зовнішнього середовища і від працюючих м'язів. Зокрема, швидкість центральної обробки інформації буде багато в чому залежати від швидкості розповсюдження нервових процесів нейронними комплексами кори, що свою чергу позитивно впливає на успішність спортивної діяльності (Макаренко М.В., 2006) [28].

Психофізіологічні функції уваги, пам'яті та швидкості переробки інформації є досить стабільними, і як правило, можуть відрізнитися у бік свого покращання при незначних психоемоційних навантаженнях. Під час значних навантажень відмічається зниження ефективності обробки інформації, а це відображається у погіршенні функцій уваги (зокрема, обсягу, концентрації та переключення), сприйняття інформації, пам'яті; а також уповільнюються прості та складні сенсомоторні реакції [9, 28, 29].

Важливе значення має пам'ять при формуванні рухових навичок у юних спортсменів і залежить від типологічних особливостей, зокрема високої рухливості нервових процесів

Також одним із важливих аспектів психофізіологічного стану спортсмена є його стійкість до різних стресових ситуацій, котрі дуже часто випадають в його спортивній діяльності. На сьогодні існують стратегії подолання цих стресових ситуацій, що базуються на мобілізації різних когнітивних ресурсів таких як увага, короткочасна пам'ять, та продуктивність сприйняття.

Як відомо, функціональний стан організму людини у звичних умовах життя та її діяльності може формуватися під впливом різних зовнішніх

впливів (ландшафтно-кліматичні чинники, інформаційні, біосоціальні, фізичні та хімічні чинники, фізичні та психічні навантаження). При цьому чинники середовища та рухова активність біляекстремальних рівнів дозволяють розширенню діапазону характеру пристосувальних реакцій, що в подальшому забезпечується високий рівень фізичної і соціальної активності. З іншого боку слід відмітити, що одночасно функціональні системи організму людини, і в першу чергу нервово-м'язова, серцево-судинна та дихальна системи, визначаються природними внутрішніми обмеженнями, котрі можуть звужувати межу пристосування, і тому при вичерпанні їх адаптаційного потенціалу зустрічаються зриви механізмів адаптації з подальшим розвитком дезадаптаційних станів [22]. Як відомо, під впливом екстремальних чинників, зокрема під фізичними, психоемоційними та допінговими навантаженнями, постійно знаходяться спортсмени.

Основними критеріями оптимальності реакцій організму спортсмена на вплив будь-якого чинника можуть бути разом зі збільшенням стійкості функціонування функціональних систем, ще й ступінь економності витрати енергії та підвищення здатності організму якомога більше мінімізувати різні перешкоди у досягненні результатів під час вирішення поточних завдань.

Досить тривалий психоемоційний стрес негативно впливає на організм спортсменів і у них досить часто формується специфічний стан - «спортивний стрес». Він вбирає в себе досить широке коло психофізіологічних станів зниженої працездатності.

Якщо розглядати з фізіологічної точки зору «спортивний стрес», то основними його компонентами є:

- *емоційний стрес* (тобто сукупність негативних переживань) із відповідними вегетативними супроводженнями;

- *фізіологічний стрес* (тобто адаптаційне напруження організму під впливом тренувальних та змагальних навантажень);

- загальне стомлення, яке пов'язане із інтенсивною діяльністю, яка здійснюється з ціллю нарощувати терпимість до фізичних та психоемоційних навантажень.

Ці компоненти часто перебувають у взаємних потенційних відносинах, і можуть призводити, під час нераціональної організації тренувального процесу до виснаження багатьох функціональних резервів організму. Як відомо, психофізіологічна природа спортивного стресу є досить неспецифічною та є незалежною від спортивної спеціалізації, так як змагальна діяльність, в основному, сприймається одноманітно і долається схожими механізмами вольової саморегуляції особистості.

Отже, психофізіологічний стан спортсмена є відображенням способу забезпечення вищих психічних функцій, визначається інтегральним вираженням в усвідомленій, соціально обумовленій поведінковій руховій діяльності під час спортивної діяльності. Функціональна система психофізіологічного стану містить в собі психічні, фізіологічні, та поведінковий рівні [13].

1.4. Діагностика психофізіологічних станів, які виникають у спорті

Як відомо з джерел літератури, для успішного виступу під час змагань спортсменам, зокрема волейболістам високого класу у сучасних умовах слід мати відповідний рівень основних чинників підготовленості [21, 22].

Одним з них є рівень технічної майстерності. Технічна підготовленість обдарованого волейболіста відрізняється індивідуальними особливостями виконання різних рухових навичок, і це надає перевагу над його партнерами по команді, та над гравцями команди суперниці.

Іншим чинником є функціональний стан його організму, тобто, в першу чергу, можливість мобілізувати свої резервні можливості організму.

Дуже важливим чинником успішності у волейболі є тактична стратегія. Волейболіст має мати уявлення про своїх партнерів по команді, а

також про гравців команди суперників, володіти планом дії і набором різних алгоритмів поведінки при різних умовах змагальної діяльності.

Ці перераховані чинники мають обмеження досконалості, тому що, підвищення технічної майстерності чітко залежить від можливостей нервової системи здійснювати процес формування нових рухових навичок. Але, наявність цього домінуючого центру на рівні кори великих півкуль головного мозку може обмежувати цей процес. Способи підвищення функціональних можливостей спортсмена-волейболіста обмежується резервами його організму. Тактична стратегія чітко залежить від багатьох чинників і, тому її кругозір також може бути обмеженим [21, 22, 23, 29].

Як відомо, різні психічні реакції, що виникають у спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності чітко обумовлені, насамперед, змінами їх перебігу психофізіологічних функцій, що й визначає доцільність визначення у спортсменів психофізіологічних станів.

Діагностика психофізіологічних станів у практичній діяльності надасть додаткову інформацію про загальний функціональний стан спортсмена.

Це пояснюється тим, що психофізіологічні функції є біологічним підґрунтям індивідуально-типологічних властивостей ВНД, а це може бути застосовано під час діагностики функціонального стану організму спортсменів. З іншого боку, психофізіологічні функції визначають процес формування, а також вдосконалення різних спеціальних навичок, і це відображає нагальний стан функціональної системи організму, яка є відповідальною за рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Крім цього, внаслідок появи стомлення нервових під час м'язової діяльності, цей функціональний стан психофізіологічних функцій постане чутливим індикатором розвитку втоми і перенапруження в спортсменів [23].

Психофізіологічний стан, як відомо визначається динамікою прояву вищих психічних функцій, емоційними реакціями, а також спрямованістю

особистості спортсмена. Зміст та структура психофізіологічних станів пояснюється специфікою конкретного виду спортивної діяльності. Психофізіологічний стан може бути пояснений за ознаками часу і змісту за відповідною класифікацією, зокрема:

- довгострокові передстартові стани, що виникають з моменту, коли спортсмен під час підготовки починає чітко усвідомлювати свою поведінку перед виходом на старт. Основний зміст довгострокових передстартових станів визначається структурою тренувальної діяльності, тоді як його динаміка визначається процесом набуття «спортивної форми»;

- короткострокові передстартові стани, які виникають зразу після закінчення останнього тренування, або ж безпосередньо перед змаганням. Їх зміст визначається процесом очікування, тоді як динаміка – певним уявленням спортсмена про рівень своєї тренуваності або ж певний прорахунок майбутнього ходу спортивної боротьби;

- стартові психофізіологічні стани, які виникають вже під час приходу спортсмена до основного місця змагань. Їх зміст визначається безпосередньо передзмагальною підготовкою, а динаміка при цьому обумовлена контактами із своїми суперниками до початку змагання;

- змагальні психофізіологічні стани протікають протягом змагання; зміст змагальних психофізіологічних станів визначається самою діяльністю, а динаміка - динамікою змагальних ситуацій;

- післязмагальні психофізіологічні стани, зміст котрих визначається оцінкою спортсменом підсумків виступу у змаганнях, а їх динаміка визначається ходом процесу психічного та фізичного відновлення [22].

Ці перераховані психофізіологічні стани містять емоційну складову. Тому у ході спортивної діяльності відмічаються і негативні емоційні стани, зокрема такі як:

- зниження впевненості спортсменів у своїх силах;
- погіршення гостроти тактичного мислення спортсменів;
- поява надмірного порушення чи гальмування після невдалої дії;

- важкість прояву в спортсменів вольових якостей.

Специфічні особливості психофізіологічних станів визначається двома чинниками, зокрема, рівнем активізації та особливостями позитивних чи негативних відчуттів спортсмена. В умовах наростаючої спортивної конкуренції, у випадку коли сили суперників майже однакові, особливе значення набувають морально-вольові якості спортсмена, його психологічна стійкість, а також готовність вести боротьбу у дуже складних і часом несподіваних чи не вигідних умовах для досягнення поставлених завдань [22].

Психофізіологічні і вегетативні показники є фізіологічними індикаторами психічного стану спортсмена, які дозволяють ефективно застосовувати їх під час психологічного супроводу змагальної та тренувальної діяльності спортсмена [22, 23, 30].

Під час проведення обстежень слід враховувати ряд чинників, які мають важливе значення при діагностиці функціонального стану спортсмена, зокрема: етап підготовки спортсмена, спортивну спеціалізацію та спортивний стаж спортсмена.

Подібний підхід сприяє підбирати найбільш адекватні методи обстеження та діагностики, дозволяє вирішувати проблему регуляції стану спортсменів з різними типологічними особливостями вищої нервової діяльності, функціональних чинників, психофізіологічних функцій сприйняття, уваги, пам'яті та мислення.

Як відомо, сприйняття із активацією властивостей уваги сприяє отриманню належної інформації до мозкових відділів пам'яті, сприяє запам'ятовуванню. Одержана інформація порівнюється із можливим набором варіантів прояву поведінки, що залучаються із відділів короткочасної чи довгострокової пам'яті і мають варіанти чи їх набір рішень [25, 43].

Процес сприйняття різного характеру інформації відбувається при активній участі оперативної пам'яті. Співставлення отриманої інформації із

наявним набором різних варіантів вирішення в пам'яті спостерігається на рівні кіркових відділів головного мозку (процес мислення) та є складовою частиною прояву психофізіологічних механізмів процесу навчання.

У психофізіології увага розглядається як певна зосереджена діяльність суб'єкта на конкретний момент часу на певному об'єкті. Визначається наступними властивостями, як переключення, розподіл, концентрація, стійкість і обсяг.

Процес навчання за умов спортивної діяльності, активації психофізіологічних механізмів, взагалі відображає формування спеціальних навичок, відбувається за двома шляхами:

Перший з них передбачає формування спеціальної навички за умов спортивної діяльності застосовуючи оперативну пам'ять. Навичка, що формується, втрачається з часом за відсутності повторень.

Наступний шлях – це формування та закріплення спеціальної навички за умов спортивної діяльності на рівні короткочасної або довгострокової пам'яті. І при цьому, корекція сенсорного сприйняття здійснюється вже із врахуванням короткочасної або довгострокової пам'яті.

1.5. Закономірності психологічної та психофізіологічної підготовки у волейболі

В умовах постійно зростаючої тенденції конкурентоспроможності команд у сучасному волейболі важлива роль належить психологічній підготовці, яка стає пріоритетною для досягнення перемоги над своїм суперником. Результати змагань із волейболу можуть визначати значною мірою психологічними чинниками. І чим більш відповідальні змагання, тим напруженішою є спортивна боротьба і, відповідно, більше значення набуває при цьому, психологічний стан спортсменів.

Як відомо, у волейболі є безліч прикладів, коли всупереч всім передбаченням, які засновані на оцінці фізичної, технічної і тактичної підготовленості гравців, може виграти відносно слабка команда.

Пояснюється це психологічними чинниками. Тобто, високий емоційний підйом, бажання перемогти досить часто призводять до перемоги над відносно сильнішим супротивником, котрий недооцінює суперника та вступає із ним в боротьбу в стані меншого налаштування [1].

Специфіка волейболу накладає відбиток на розвиток різних сторін психіки спортсмена, його сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, емоцій, а також морально-вольових якостей. Для того, щоб визначити і уточнити коло завдань, їх зміст в психологічній підготовці волейболістів, слід вивчити психологічні особливості їх діяльності. І знання цих особливостей у майбутньому допоможе цілеспрямовано та планомірно виховувати необхідні психічні якості волейболістів для успішного виступу під час змагань [5].

Як відомо, волейбол характеризується досить великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності кожного волейболіста визначаються характером різних ігрових дій, а також об'єктивними особливостями змагальної боротьби. Використовуючи апаратні методики, кінозйомку та інші об'єктивні методи реєстрації дій волейболістів, вчені охарактеризували певні часові параметри ігрових дій. Зокрема, вчені вказують, що швидкість польоту м'яча під час нападаючого удару дорівнює 20-30 м/с, при подачах - 12-15 м/с, а час передачі для нападаючого удару (тобто друга передача) становить 1,1-1,4 с, просторової передачі м/с - 0,6-0,7 с, час прийому подачі - 1,4-1,5 с, прийом нападаючого удару - 0,35-0,45 с. Блокування відбувається протягом 2,00-2,05 с, і здійснюється у три етапи: 1) розпізнавання дій противника і визначення необхідної зони, де слід ставити блок - 0,30-0,50 с; 2) переміщення до зони блокування - 1,00-1,15 с; 3) стрибок та винос рук над сіткою - 0,4-0,50 с (А.В.Беляєва, 2006, Ю.Д.Железняк, 1991 та ін) [5, 15].

Основні рухові дії волейболістів включають в себе швидкі переміщення, стрибки, кидки при прийомі м'яча. Виконання їх тісно пов'язане із певним ризиком та вимагає від гравців сміливості і

самовладання. Всі дії можуть змінюватися в процесі гри. Під час тренувань спортсмену доводиться опановувати велику кількість рухових навичок, що складаються із прийомів захисту і нападу. Значна складність ігрових дій полягає й в тому, що весь цей арсенал технічних прийомів приходится застосовувати у різних поєднаннях і за різних умов, які вимагають від гравця високої точності і диференціації рухів, швидкого переключення із одних форм рухів на інші, які інші за своїм ритмом, швидкістю та характером.

У висококваліфікованих спортсменів ігрові навички є вже настільки високо автоматизовані, що ті дії, котрі, мали б будуватися за типом складної реакції, вже будуються за типом простої реакції. Тобто несподіваність, блискавичність та точність дій у волейболі сприяють розвитку в гравців швидкості реакції, швидкості руху, що пов'язані із високою швидкістю польоту м'яча [37].

Слід відмітити, що під впливом тренування в гравців до мінімуму можуть зводитися наступні складові латентного періоду реакції: моменти розпізнавання та, особливо, вибору дій, і відбувається за рахунок вироблення певного відповідного динамічного стереотипу.

У волейболі не варто довірятися лише одній швидкості реакції. Вдосконалюючи її, слід виробляти вміння також передбачати можливі ігрові моменти.

Більшість дій волейболістів можуть відбуватися на основі зорових сприйнятів. Вміння бачити становище та переміщення гравців на майданчику, а також безперервний рух м'яча, вміння швидко орієнтуватися за цих умов є найважливішими якостями волейболістів, котрі пред'являють високі вимоги до величини поля зору гравців та високої точності окоміру.

Як зазначає Є.В.Кудряшов, 2005, «тактичні дії у волейболі є досить різноманітними. Створення таких ситуацій, за яких є найбільш краща можливість для здійснення наперед задуманих прийомів, або ж маскуванню власних намірів чи дій, ось все це і пред'являє досить високі вимоги до

мислення волейболістів» [24]. Тобто тактичне мислення волейболіста характеризується специфічними особливостями. В процесі виконання того або іншого технічного прийому мислення включене до самої дії, є невіддільним від неї, пов'язане не лише з відшукуванням правильного тактичного ходу, але й із його реалізацією. Зокрема, приймаючи м'яч після нападу удару противника, спортсмен має миттєво оцінити ситуацію, яка склалася, спланувати свої дії, а далі прийняти найбільш правильне у цей момент рішення та реалізувати його при швидкому та точному прийомі. Таким чином мислення має певний дієвий характер. При групових діях мислення вже носить наочно-образний характер, і вимагає досить високого розвитку просторових і часових уявлень, оперативності при оцінці ситуації, а також при прийнятті рішення.

Швидкий темп гри, тривалість гри, напруженість всієї змагальної боротьби, а також постійна готовність до виконання відповідних дій відносно дій суперника визначає прояв різноманітних емоцій. Цьому також сприяє велика відповідальність за кожну дію в присутності значної кількості бурхливо реагуючих глядачів. Одні із емоцій здійснюють позитивний вплив, тоді як інші - негативний. Емоційний стан волейболістів досить коливається під час гри залежно від перебігу поєдинку та нерідко може сягає стадії афекту або, навіть, повної апатії. Бурхливий емоційний стан чи стан самозаспокоєння відразу може негативно проявитися на якості технічних прийомів і тактичних дій волейболістів [15, 24, 37].

Волейбол пред'являє досить великі вимоги до прояву психічних якостей спортсмена. Тобто, за рівної технічної і тактичної майстерності може перемагати команда, гравці котрої здатні виявляти велику волю до перемоги. В процесі навчально-тренувальної роботи, змагань перед спортсменами часто виникає велика кількість об'єктивних і суб'єктивних труднощів, для подолання яких необхідний прояв різних волевових якостей.

Як відомо, волейбол є колективною грою, успішність дій досягається

лише колективними зусиллями членів команди. Завдання та дії кожного, чітко підпорядковані загальним завданням колективу. Зіграність гравців команди проявляється у взаємозв'язку, взаємодії, взаєморозумінні, а також взаємному підстраховуванні, а також характеризують моральні якості спортсменів, таких як взаємодопомога, підтримка, почуття колективізму.

Вчені відзначають, що під час побудови процесу психологічної підготовки слід виходити із двох тісно між собою пов'язаних завдань, а саме удосконалення загальних психічних якостей і психологічної підготовки до конкретних змагань [12, 15, 37].

Варто відмітити загальні психічні якості та психофізіологічні функції, котрі відіграють важливу роль під час психологічної підготовки волейболістів, а саме розвиток морально-вольових якостей особистості спортсмена, а також розвиток процесів сприйняття, наприклад формування і вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття («відчуття м'яча», «відчуття сітки», «відчуття майданчика», «відчуття часу», «відчуття партнера»). Крім цього необхідний розвиток вищих психічних функцій, зокрема властивостей уваги (наприклад, обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл та переключення), розвитку тактичного мислення, пам'яті та уяви, індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, сенсомоторного реагування. Важлива роль належить здатності швидко та правильно оцінювати всю ігрову ситуацію, а також приймати ефективне рішення і контролювати всі свої дії, здатності керувати своїми емоціями під час підготовки до змагань чи під час самої гри [15].

І.Ф. Зоркін, здійснюючи аналіз успіхів у волейбольних командах, прийшов до висновку, що високої ефективності гравець досягає лише у результаті повної зосередженості своєї уваги із самого початку гри [9].

Здійснюючи психологічну підготовку волейболістів до тих чи інших конкретних змагань варто приділити достатню увагу вивченню умов майбутніх змагань, враховувати сильні та слабкі сторони свого майбутнього супротивника, здійснювати підготовку до ігрових дій із

врахуванням всіх цих особливостей. Важлива роль також належить усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей в цей час, уміння подолання негативних емоцій, які можуть бути викликані майбутньою грою, а також формування досить твердої впевненості в своїх силах і можливостях при виконанні поставлених завдань під час майбутньої гри.

Діючи інколи в умовах жорсткої спортивної боротьби та знаходячись у нестандартних ситуаціях за дефіциту часу та простору, гравець має надійно та ефективно вирішувати технічні та тактичні завдання, які постійно з'являються. Тому окрім фізичної підготовленості, рівня тренуваності, працездатності гравець має володіти високим рівнем психофізіологічного стану, розвитку координаційних здібностей, а також техніко-тактичної майстерності, психологічної та стрес-стійкості [5, 15].

Висновки до 1 розділу

Спорт високих досягнень передбачає намагання до оволодіння майстерністю виконання різних фізичних вправ і багато в чому залежить від індивідуальних психологічних та психофізіологічних особливостей спортсмена. Конкретні види спорту пред'являють до нього вимоги, формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності. Ці положення мають стати основними критеріями спортивного відбору на сучасному етапі. Великого значення на сьогодні має приділятися питанням застосування діагностики психофізіологічних функцій як одного із етапів спортивного відбору.

Спеціалісти із фізичного виховання і спорту вказують на необхідність вивчення, а також впровадження до практику занять, тренувань та спортивних змагань волейболістів наукових розробок із питань вивчення індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, психофізіологічних функцій, ряду особистісних властивостей та психологічних характеристик.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Наше дослідження проводилося на базі дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки № 4 м. Херсону і у ньому прийняли участь 22 волейболісти, яких ми за віком поділили на дві групи: старша група – волейболісти 15-16 років (у кількості 12 осіб), які тренувалися у секції з волейболу протягом трьох років та молодша група – волейболісти 13-14 років (у кількості 10 осіб), які тренувалися у секції волейболу один рік. Окремо нами було створено дві групи в залежності від статі: перша група – хлопці (у кількості 13 осіб), друга група – дівчата (9 осіб).

Визначення психічних станів у групах юних волейболістів ми здійснювали такій послідовності:

- стан тривожності та депресії (методика Г.В. Ложкіна);
- стійкість до стресів та соціальної адаптації (методика Г.В. Ложкіна);
- мотивацію успіху і боязнь невдачі у спортсменів (методика А.А. Реана);
- мотивація до успіху (методика Т.Елерс);
- визначення рівня самооцінки емоційного стану волейболістів (методика А. Уессмана та Д. Рікса).

Психофізіологічне забезпечення ми вивчали за станом психофізіологічних функцій за методиками:

- дослідження обсягу короткочасної пам'яті;
- визначення переключення уваги (за В.Шульте);
- визначення розподілу уваги (за В.Шульте).

Досліджування проводилося протягом листопада-грудня 2021 року.

2.2. Методики визначення психічних станів волейболістів

У нашій роботі ми використовували ряд методик, зокрема педагогічне

спостереження і проведення тестувань, а також статистичний аналіз отриманих результатів який виражений у відсотковому співвідношенні.

Більш детальний опис методик з визначення психічних станів волейболістів.

Методика оцінки стану тривожності та депресії (за Г.В. Ложкіним) [27].

Волейболістам пропонувалося відповісти на 20 питань. Для кожного питання вони мали поставити певну кількість балів, а саме:

- 5 балів – у випадку, коли стан який вказаний у питанні ніколи не спостерігався у спортсмена;
- 4 – стан, який зустрічався дуже рідко;
- 3 – стан, який інколи відмічається;
- 2 – стан, котрий зустрічається часто.
- 1 – стан, який завжди відмічається.

Далі отриману кількість балів приймають за числові значення, котрі порівнюються із запропонованим ключем, зокрема при значенні +1,28 – характеризують добрий (належний) психічний стан, а якщо сума становить – 1,28, тоді відмічають як прояв психічного напруження, тривожність і депресії (Додаток А).

Методика визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації (за Г.В. Ложкіним) [27]

Волейболістам пропонувалося досить уважно прочитати запропоновані твердження, які наведені в таблиці. Там біля кожного твердження пропонувалися виставити певну кількість балів. У випадку, якщо певне твердження відмічалось в спортсмена не один раз, тоді йому необхідно було перемножити загальну кількість разів на ту кількість балів, які відповідають запропонованому твердженню. Зокрема, у випадку коли сума балів досягала:

150-199 – це свідчить як висока стійкість до появи стресу;

200-299 – це свідчить гранична межа стійкості до стресу;

300 і більше – свідчить про низьку стійкість до стресу (тобто ранимість).

Методика самооцінки емоційного стану (за А. Уессманом та Д. Ріксом)

Обстежуваним було запропоновано чотири блоки із твердженнями. У кожному блоці було 10 різних тверджень. Спортсмени повинні вибрати із кожного блоку певне висловлювання, котре для них найбільше відповідало їх стану і записати номер кожного твердження із певного блоку. Далі ми вже розраховували індивідуальні значення за встановленими відповідними шкалами:

- спокій чи тривожність; - енергійність чи втома; - піднесеність чи пригніченість; - впевненість в собі чи безпомічність (Додаток Б.).

Методика «Оцінка мотивації успіху та боязні невдачі А.А. Реана»

У запропонованій нами методиці, волейболістам необхідно було відповісти на 20 запропонованих питань. Обробка здійснювалася наступним чином: за кожний збіг відповіді із запропонованим ключем обстежуваному виставлявся 1 бал. По закінченню опрацювання отриманих даних, здійснювався підрахунок загальної кількості отриманих балів. У випадку якщо кількість отриманих балів становила від 1 до 7, тоді можна було говорити про високий рівень мотивації на невдачу (тобто, боязнь невдачі). У випадку якщо загальна кількість отриманих балів становила від 14 до 20, тоді можна свідчити про мотивацію на успіх (тобто, надія на успіх). У випадку, коли загальна кількість отриманих балів була від 8 до 13, тоді слід було говорити, що мотиваційний полюс досить яскраво не виражений. Також при цьому можна тримати на увазі, що коли кількість балів буде 8-9, тоді є певна тенденція мотивації на невдачу, а коли кількість балів буде 12-13, тоді є певна тенденція мотивації на успіх (додаток В.).

Методика «Діагностика мотивації до досягнення успіху Т.Елерса»

Запропонований опитувальник призначений для того, щоб визначати рівень мотивації досягнення мети до успіху. Волейболістам пропонувалося відповідати на 41 запитання, при цьому висловлювати свою згоду чи незгоду із відповідями "так" або "ні". Далі всі відповіді підсумовувалися по

одному балу, якщо збігалися з ключем. Мотивація до досягнення мети буде вважатися високою у випадку, якщо загальна кількість балів буде більше чи дорівнює – 22; середнього рівня мотивація у випадку, коли набереться від 11 до 21 балу; невисокого рівня мотивація – у випадку, якщо набереться 130 балів і менше (додаток Г.).

2.3. Методики дослідження психофізіологічних функцій пам'яті та уваги

Для дослідження обсягу короткочасної пам'яті обстежуваним волейболістам пропонувалося для запам'ятовування різні види матеріалу: двозначні числа (від 00 до 99), слова (не пов'язані смисловим змістом), у кількості 10 подразників. Пред'явлення матеріалу становило 30 секунд. Наступні 30 секунд гравець утримував “у думці” цей матеріал. Далі упродовж 1 хв письмово відтворював у довільному порядку. Нами підраховувалася кількість правильно відтвореного матеріалу. І таким чином, чим більше обстежуваний відтворював елементів із кожної із пред'явлених таблиць, тим вищим був у нього показник обсягу короткочасної пам'яті.

Функції уваги в волейболістів ми вивчали шляхом визначення її властивостей, а саме переключення та розподілу.

Для дослідження переключення уваги ми використовували ”червоно-чорні” таблиці Шульте. Таблиця розподілена на 49 клітин (7×7) та містить натуральний ряд чорних чисел в межах 1-24 та натуральний ряд червоних чисел в межах 1-24, що розміщені в випадковому порядку. Біля кожного числа є певна літера (символ). В правій частині таблиці запропоновано дві колонки чисел під словами “червоні” та “чорні”. У колонці “червоні” числа розміщено в порядку зростання 1-24, тоді як “чорні” в порядку зменшення. Завдання для кожного обстежуваного полягало в тому, щоб позмінно відшукувати у таблиці “червоні” числа у порядку зростання, тоді як “чорні” числа у порядку зменшення. Виконання завдання починалося зі

знаходження “червоного” числа “1”, потім “чорного” числа “24”, потім відшукувалося ”червоне” число “2”, після чого “чорне” число “23” тощо. Після відшукування того чи іншого кожного числа обстежуваний записував літеру, яка стоїть поряд із числом у відповідну колонку таблиці. Далі переключення уваги ми оцінювали за часом виконання завдання із пошуку чисел. Тобто чим швидше обстежуваний виконував ці завдання, тим вищим у нього був рівень переключення уваги [23, 28].

Для визначення розподілу уваги ми пропонували виконати роздільно та одночасно два завдання, що можуть бути однорідними чи різнорідними та мати різну ступінь складності. Вивчення розподілу уваги ми проводили за методикою “відшукування чисел” із використанням таблиць Шульте. Обстежуваним пропонувалося працювати з таблицею, що була розбита на 25 квадратів. У квадрати були вписані 25 чисел в межах 1-99 у випадковому порядку. Завдання полягало в тому, щоб якомога швидше знайти та розставити протягом 2 хвилин більше чисел в порядку зростання, від найменшого до найбільшого числа, до попередньо підготовленої для цього таблиці. За кількісний показник розподілу уваги ми брали загальну кількість чисел, що обстежуваний встиг за дві хвилини занести до своєї таблиці.

2.5. Методи математичної статистики

Отриманий матеріал вимірювань ми опрацьовували за допомогою найпростіших методів математичної статистики. У своїй роботі використовували:

M - середнє арифметичне значення;

σ - відхилення від середнього арифметичного значення;

m - помилка середньої арифметичного значення;

Відсоткове співвідношення отриманих даних.

Середнє арифметичне значення визначали за формулою:

$$M_{\text{ср.}} = \frac{M_1 + M_2 + M_3 + \dots + M_n}{n}, \text{ де} \quad (1.1)$$

M_1, M_2 - значення окремих вимірювань;

n – кількість вимірювань (обстежуваних).

Відхилення від середнього арифметичного значення визначали за формулою:

$$\sigma = \frac{X_{\text{max}} - X_{\text{min}}}{K}, \text{ де} \quad (1.2)$$

X_{max} - максимальне значення показнику у всій виборці;

X_{min} - мінімальне значення у всій виборці;

K - сталий показник, який визначається за таблицею.

Помилку середнього арифметичного значення визначали за формулою:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \text{ де} \quad (1.3)$$

σ - відхилення від середнього арифметичного значення;

n - кількість вимірювань (обстежуваних).

t - критерій Стюдента.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (1.4)$$

M_1 – середнє арифметичне значення волейболістів першої вибірки.

M_2 – середнє арифметичне значення волейболістів другої вибірки.

m_1 - середня квадратична помилка волейболістів першої вибірки.

m_2 – середня квадратична помилка волейболістів другої вибірки.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

3.1. Дослідження психічних станів у волейболістів

Серед значної кількості методик із визначення психічних станів ми вибрали для своєї роботи ми використали методики Г.В.Ложкіна «Оцінка стану тривожності та депресії» та «Стійкість до стресів та соціальної адаптації», а також методику А.Уессмана та Д.Рікса «Методика визначення самооцінки емоційного стану».

Отримані результати волейболістів обох вікових груп та різного стажу тренувань у секції волейболу при ДЮКФП ми опрацювали статистично і дані представили у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівень тривожності та депресії у волейболістів за методикою Г.В. Ложкіна (%)

Коефіцієнти	Показник більше +1,28	Показник менше -1,28
Групи		
Волейболісти (старша група)	75,0	25,0
Волейболісти (молодша група)	60,0	40,0

З даних таблиці 3.1. видно, що у волейболістів різних вікових груп спостерігаються відмінності результатів проходження даного опитувальника. Так, у волейболістів молодшої групи у 60,0 % осіб спостерігалися показники більше +1,28, що свідчить належний психічний стан ця кількість спортсменів, а також мають достатню впевненість в собі і при цьому характеризуються невисокими показниками тривожності. З волейболістів цієї вікової групи отримали загальний результат коефіцієнту менше ніж -1,28, і таких спортсменів цієї групи виявилось – 40,0%. Подібні

результати свідчать, що ця частка волейболістів характеризуються нестійким психічним станом, з іншого боку також характеризуються низькою впевненістю в собі, їм властива нерішучість, спостерігається непослідовність дій і властивий загальний неспокій.

Далі розглянемо результати проходження опитування за цією методикою волейболістів старшої вікової групи. З даних таблиці 3.1. видно, що 75,0% спортсменам властивий коефіцієнт більше +1,28, тобто вони характеризуються достатньою впевненістю в собі, мають не високі показники тривожності, і лише 25,0% спортсменам властивий показник менше -1,28, тобто їм характерний не стійкий психічний стан, вони мають низьку впевненість в собі, властива нерішучість, а також непослідовність дій і загальний неспокій.

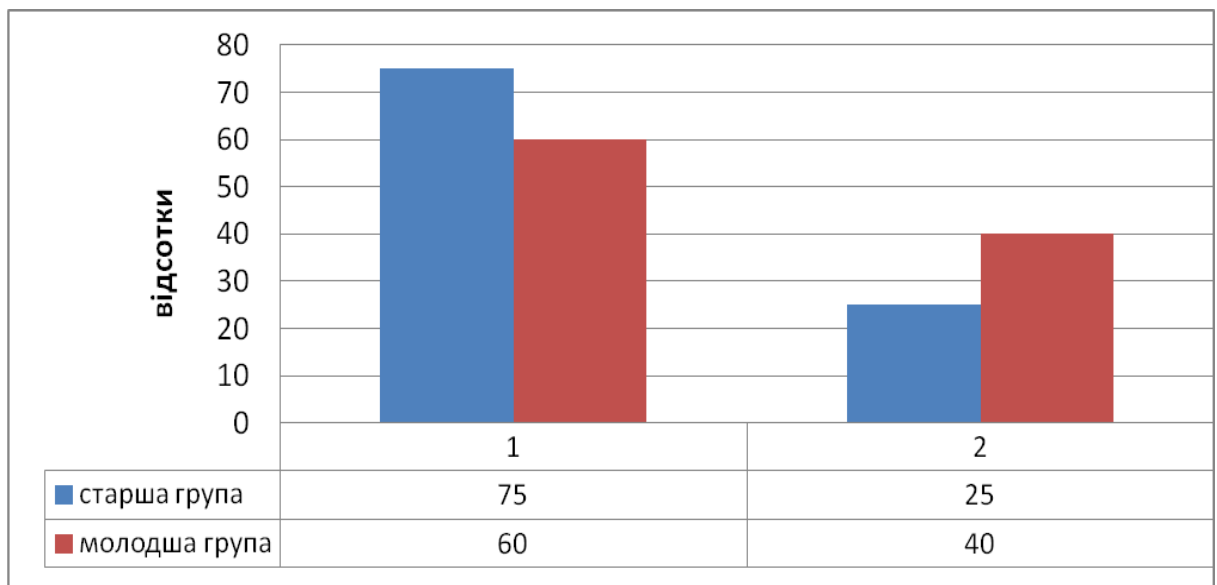


Рис. 3.1. Співвідношення кількості волейболістів з різним рівнем тривожності та депресії: 1 - показник більше +1,28; 2 - показник менше -1,28

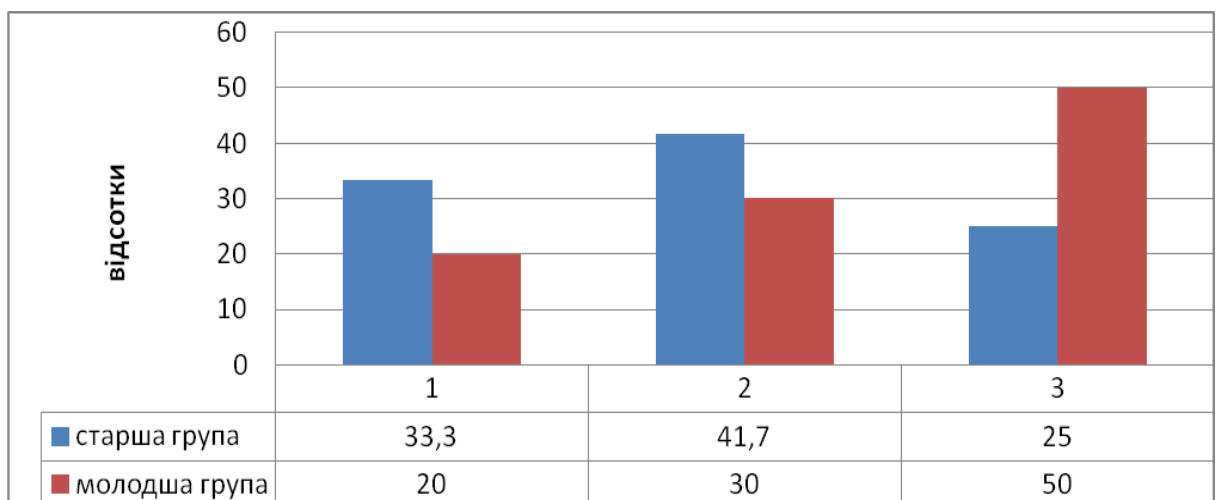
Інша методика Г.В.Ложкіна, яку використали у нашій роботі присвячена оцінці стійкості до стресу та соціальної адаптації. Аналогічно, як і у попередньому випадку ми здійснили аналіз отриманих даних у двох вікових групах волейболістів. Згідно інтерпретації отриманих результатів ми можемо виділити три групи осіб з високим, граничним та низьким рівнем стійкості до стресу та соціальної адаптації.

Результати проходження цього опитування волейболістами обох груп представлено у таблиці 3.2. Із даних цієї таблиці видно, що волейболісти старшої більш досвідченої групи волейболістів характеризувалися відносно кращими показниками проходження цього опитування. Так, у цій групі спортсменів високий рівень стійкості до стресу та соціальної адаптації властивий 33,3% спортсменам, граничний рівень – також 41,7% і низький рівень стійкості до стресу спостерігався у 25,0% волейболістів. У волейболістів молодшої вікової групи, які займаються в цій секції лише рік високий рівень стійкості до стресу та соціальної адаптації властивий 20,0% спортсменам, граничний – 30,0%, а низький рівень ми відмічали у 50,0% спортсменів.

Таблиця 3.2.

Рівень стійкості до стресу та соціальної адаптації у волейболістів за методикою Г.В.Ложкіна (%)

Рівні	Високий	Граничний	Низький
Періоди			
Волейболісти (старша група)	33,3	41,7	25,0
Волейболісти (молодша група)	20,0	30,0	50,0



**Рис. 3.2. Співвідношення кількості волейболістів із різним рівнем стійкості до стресу та соціальної адаптації:
1 - високий; 2 – граничний; 3 - низький**

І ще одна методика, яку ми використовували для визначення психічних станів, це була методика А.Уессмана та Д.Рікса. Згідно проведення опитування за ці методикою можна було визначити рівень самооцінки емоційного стану волейболістів. Згідно критеріїв оцінки, спортсмени могли оцінити свій емоційний стан як високий (або дуже добрий), у випадку якщо показник знаходився в межах від 8 до 10 балів, якщо показники знаходилися в межах 6-7 балів, тоді в цілому його можна було б характеризувати як добрий; при 4-5 балах – характеризувати як погіршений; а при 1-3 балах - характеризувати як поганий чи дуже поганий. Результати питування представлені у таблицях 3.3-3.4.

У таблиці 3.3. нами предсталено результати опитування щодо своєї самооцінки емоційних станів волейболістів молодшої вікової групи.

Таблиця 3.3.

Рівень самооцінки емоційного стану у волейболістів молодшої групи за методикою А. Уессмана та Д. Рікса, (%)

№ судження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ознаки										
Спокій- тривожність	-	-	-		10,0	20,0	20,0	10,0	30,0	20,0
Енергійність- втома	-	-	-	10,0	30,0	20,0	10,0	20,0	10,0	-
Піднесеність- пригніченість	-	-	-	-	10,0	20,0	30,0	10,0	30,0	-
Впевненість у собі - безпомічність	-	-	-	-	10,0	20,0	20,0	30,0	20,0	-

Відповідно до результатів, які приведені в таблиці 3.3, видно, що у волейболістів молодшої групи 60,0% спортсменам характерне відчуття спокою на дуже доброму рівні (8-10 балів), 30,0 % спортсменів відчувають спокій на доброму рівні і всього 10,0% (тобто один волейболіст цієї вікової групи) спортсменів відчувають певну тривожність. Енергійність на високому рівні спостерігається у 30,0% волейболістів, також у 30,0% енергійність спостерігається на доброму рівні і досить багато волейболістів, а саме у 40,0% достатньо високий рівень втоми.

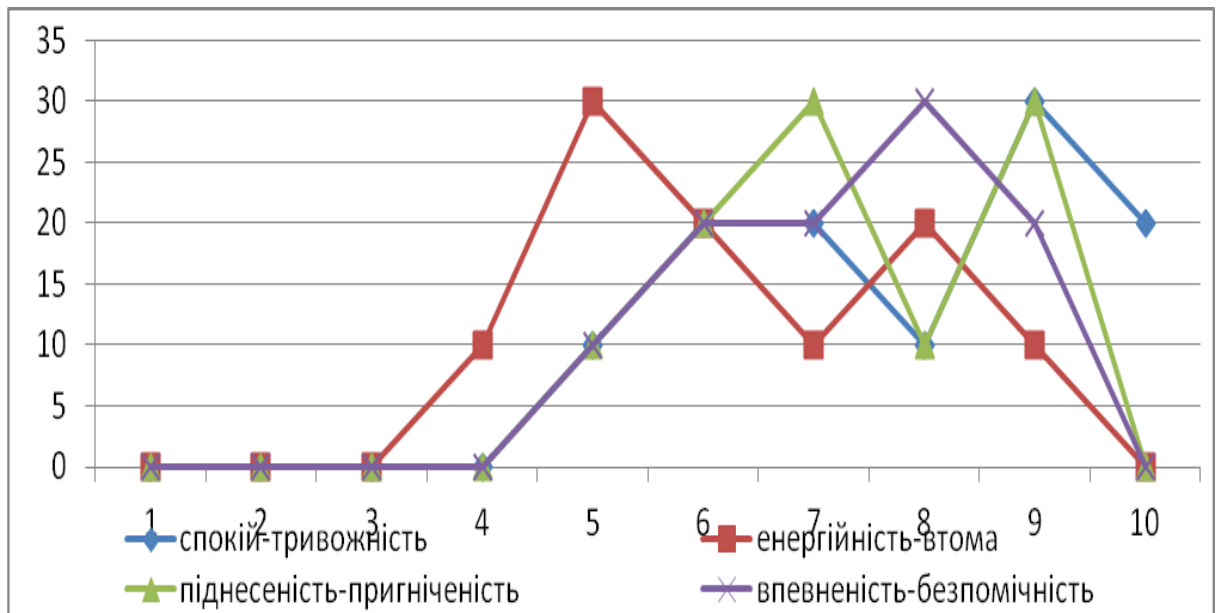


Рис. 3.3. Співвідношення кількості волейболістів молодшої групи з різним рівнем самооцінки емоційного стану

Примітка: 8-10 балів - високий або дуже добрий; 6-7 балів - середній або добрий; 4-5 балів – погіршений; 1-3 бали - низький

Відносно показників «піднесеність-пригніченість» можна відмітити, що високий рівень піднесеності властивий 40,0%, середній рівень піднесеності спостерігається також у 50,0% спортсменів, і лише у 10,0% спостерігається певна пригніченість. Відносно критерію «впевненості у собі-безпомічність», то дуже добрий, тобто високий рівень властивий 50,0% волейболістів, але результат на 10 балів ми не виявили в жодного волейболіста. Середній рівень цієї якості нами відмічений у 40,0% спортсменів, і лише 10,0% - відмічається певна тенденцію до безпомічності.

Наступним розглянемо результати самооцінки емоційного стану за даною методикою у волейболістів старшої групи. В цій групі волейболістів ми отримали відносно кращі результати, відповідно «спокій» на дуже доброму або на високому рівні відчувають 75,0% спортсменів, і 25,0% - властивий середній рівень «спокою». Енергійність на високому рівні ми виявили у 75,0%, середнім рівнем характеризуються 25,0% волейболістів.

Таблиця 3.4.

Рівень самооцінки емоційного стану волейболістів старшої групи (за методикою А. Уессмана та Д. Рікса), (%)

№ судження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ознаки										
Спокій-тривожність	-	-	-	-	-	-	25,0	25,0	25,0	25,0
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	8,3	16,7	41,7	25,0	8,3
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	8,3	41,7	8,3	33,3	8,3
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	-	16,7	33,3	41,7	8,3

На нашу думку це можна пояснити тим, що систематичні відвідування секції з волейболу, постійна участь у змагальній діяльності позитивно впливає на самооцінку емоційних станів волейболістів цієї вікової групи. Показник «Піднесеності» на високому рівні відмітили 50,0% спортсменів, і також 50,0 % спортсменів цієї групи відмітили, що показник «Піднесеності» в них знаходиться на середньому рівні.

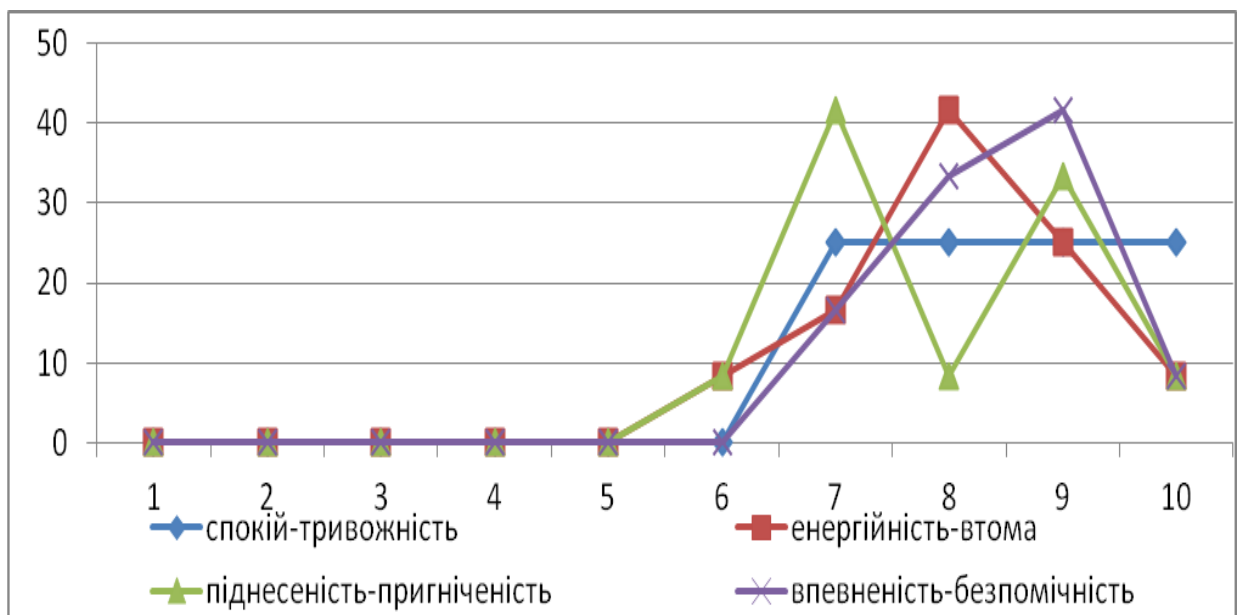


Рис. 3.4. Співвідношення кількості волейболістів старшої групи з різним рівнем самооцінки емоційного стану

Примітка: 8-10 балів - високий або дуже добрий; 6-7 балів - середній або добрий; 4-5 балів – погіршений; 1-3 бали - низький

Найбільш високими згідно самооцінки емоційних станів ми відмічає у цій віковій групі показник «Впевненість у собі», а саме на високому рівні впевненість у собі відмічають 83,3% і лише 16,7% - характерний середній рівень впевненості в собі. Більш низьких оцінок у цій групі волейболістів ми не спостерігали.

3.2. Дослідження мотивації на успіх та боязні невдачі у волейболістів

Для більш повної картини вивчення психічних станів волейболістів ми також визначали в них відношення до успіху та боязні невдачі використовуючи методики Т.Елерса та методики А.Реана.

Розглянемо спочатку результати опитування за методикою Т.Елерса «Мотивації до успіху», які представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.5.

Рівень мотивації до успіху у волейболістів за методикою Т.Елерса (%)

Рівні	Низький	Середній	Високий	Занадто високий
Групи				
Волейболісти (старша група)	8,3	16,7	66,7	8,3
Волейболісти (молодша група)	20,0	40,0	40,0	-

Здійснивши опитування за методикою Т.Елерса із виявлення рівня мотивації до успіху в юних волейболістів обох вікових груп, ми отримали наступні результати: так, до низького рівня нами віднесено – 8,3% волейболістів старшої групи та 20,0% волейболістів молодшої групи, до середнього рівня – 16,7% волейболістів старшої групи та 40,0% волейболістів молодшої групи. Слід відмітити, що у обох групах волейболістів нами виявлено досить значну кількість спортсменів, яким характерний високий рівень мотивації на успіх, а саме серед групи волейболістів старшої групи таких виявилось 66,7%, а серед волейболістів молодшої групи таких виявилось 40,0%. Також у групі волейболістів

старшої групи нами виявлено і 8,3% спортсменів, яким характерний занадто високий рівень мотивації на успіх (Табл.3.1.).

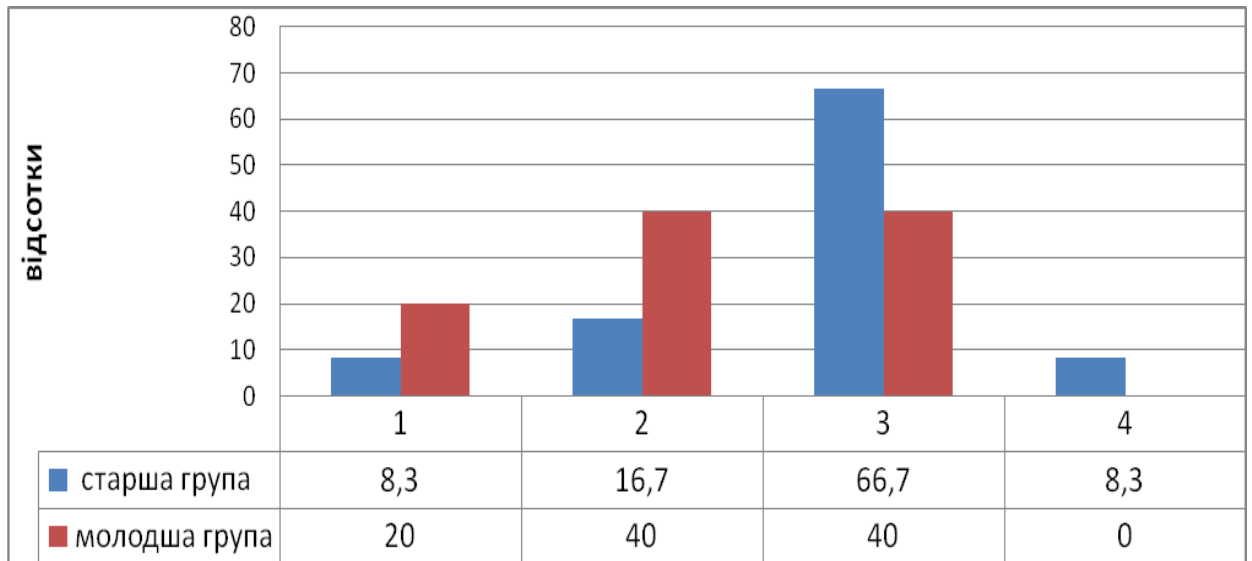


Рис. 3.5. Співвідношення кількості волейболістів з різним рівнем мотивації до успіху: 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий; 4 – занадто високий

І наступна методика – це опитувальник А.Реана з визначення мотивації на успіх і боязнь невдачі. Провівши дане опитування у обох групах волейболістів за ми виявили, що в більш досвідчених волейболістів боязнь невдачі відмічається у 8,3 %, тоді як мотивацію на успіх визначили в себе 66,7% волейболістів. Хоча, слід відмітити, що ще 25,0% волейболістам характерний не виражений мотиваційний полюс.

Таблиця 3.6.

Оцінка мотивації на успіх і боязні невдачі у волейболістів за методикою А.Реана (%)

Мотивація Групи	Боязнь невдачі	Мотивація на успіх	Мотиваційний полюс не виражений
Волейболісти (старша група)	8,3	66,7	25,0
Волейболісти (молодша група)	20,0	30,0	50,0

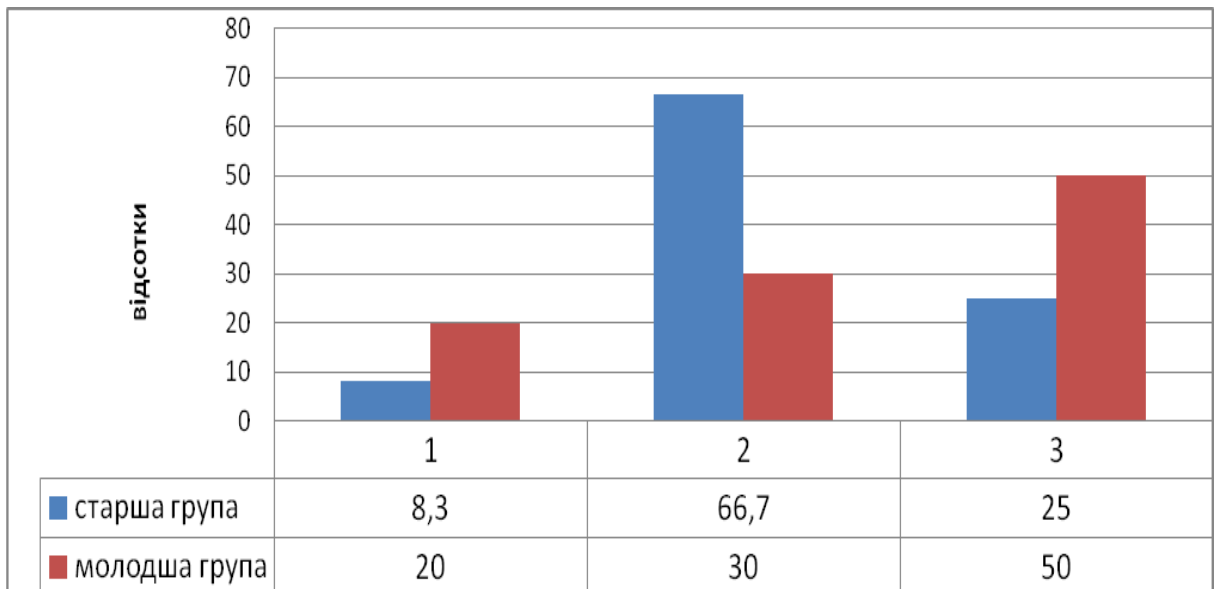


Рис. 3.6. Співвідношення кількості волейболістів з різним рівнем мотивації на успіх і боязні невдачі: 1 – боязнь невдачі; 2 – мотивація на успіх; 3 – мотиваційний полюс не виражений

У групі волейболістів молодшого віку боязнь невдачі ми відмічали у 20,0% спортсменів, мотивацію на успіх ми виявили також у 30,0% спортсменів. Досить значна кількість волейболістів, а саме у 50,0% мотиваційний полюс ще чітко не виражений. Таким чином можемо зробити заключення, що більш старші волейболісти характеризуються відносно нижчим рівнем боязні невдачі, ніж це характерно волейболістам молодшої вікової групи, тобто які мають менший досвід занять в секції волейболу. З іншого боку волейболістам старшої вікової групи характерно високий рівень мотивації на успіх, ніж це спостерігається у волейболістів молодшої вікової групи. Також в них ще досить багато осіб, в яких мотиваційний полюс не виражений.

3.3. Психофізіологічні функції пам'яті та уваги в спортсменів-волейболістів

Одним із завдань нашої роботи було дослідження обсягу короткочасної зорової пам'яті на різні види матеріалу, зокрема числа та

слова для запам'ятовування, а також властивостей уваги (переключення, розподіл) у волейболістів двох вікових груп.

Результати дослідження психофізіологічних функцій представлені у таблиці 3.7., а також на рисунках 3.8-3.9.

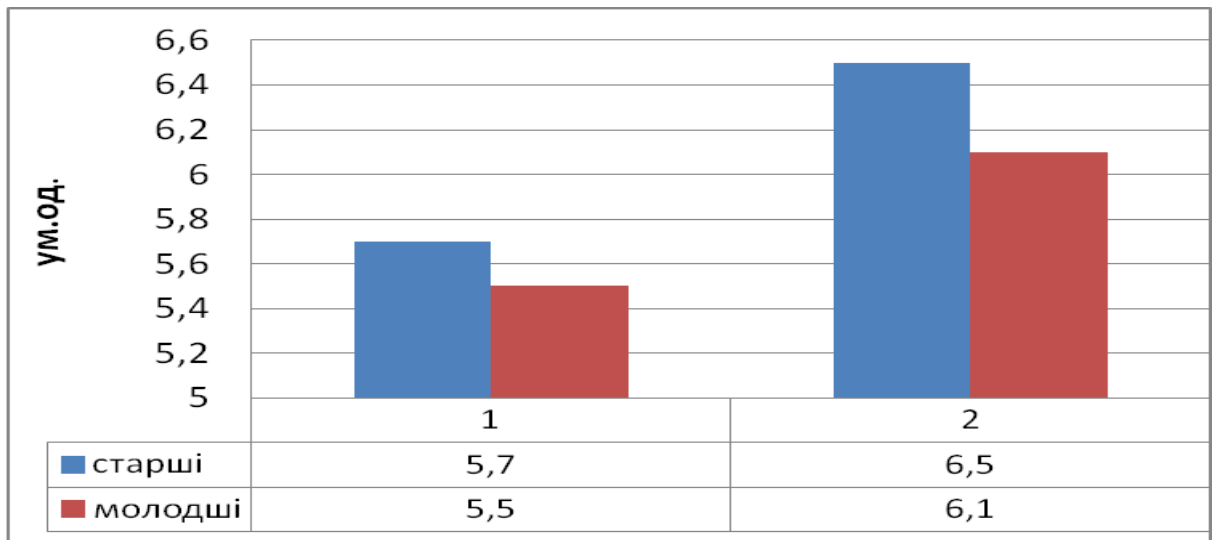
З даних таблиці 3.7 видно, що вищий показник запам'ятовування чисел виявився у волейболістів старшої групи, і в середньому становив $5,7 \pm 0,2$ ум.од., тоді як у волейболістів молодшої вікової групи - $5,5 \pm 0,2$ ум.од. Подібна ситуація спостерігається і при аналізі продуктивності у відтворенні запам'ятовуваних слів: у волейболістів старшої вікової групи середній показник становив $6,5 \pm 0,1$ ум.од., у волейболістів молодшої вікової групи - $6,1 \pm 0,2$ ум.од (Табл. 3.7., Рис. 3.7.). При обробці результатів за t-критерієм Стьюдента нами не виявлено суттєвих відмінностей між показників обсягу короткочасної пам'яті на різний пред'являємий матеріал у групах обстежуваних (Табл. 3.7., Рис. 3.7.).

Таблиця 3.7

Середні показники обсягу короткочасної пам'яті та уваги у юних волейболістів

Вікові групи	Числа, ум.од.	Слова, ум.од.	Переключення, с	Розподіл, ум.од.
Волейболісти (старша група)	$5,7 \pm 0,2$	$6,5 \pm 0,1$	$346,7 \pm 8,4$	$17,5 \pm 0,4$
Волейболісти (молодша група)	$5,5 \pm 0,2$	$6,1 \pm 0,2$	$375,7 \pm 11,2$	$17,1 \pm 0,5$
t	0,71	1,82	2,07	0,63

При аналізі отриманих даних властивостей уваги у юних волейболістів 13-16 років двох вікових груп також спостерігається подібна закономірність, що особи, які займаються волейболом більш тривалий час характеризуються й вищими показниками як розподілу, так й переключення уваги, хоча при цьому нами виявлено суттєві відмінності лише між показниками переключення уваги груп обстежуваних $t=2,07$, $p<0,05$ (Табл. 3.7., Рис. 3.8.).



**Рис. 3.7. Показники обсягу короткочасної пам'яті у волейболістів:
1 – числа; 2 - слова**

Отже, показник переключення уваги у волейболістів старшої вікової групи в середньому становив $346,7 \pm 8,4$ с (тобто чим швидше обстежуваний опрацював таблицю Шульте, тим вищим був в нього рівень переключення уваги), у волейболістів молодшої вікової групи $375,7 \pm 11,2$ с (Табл. 3.7., Рис. 3.8.). Також, слід відмітити, що отримані середні показники переключення у цих групах достовірно між собою відрізнялися.

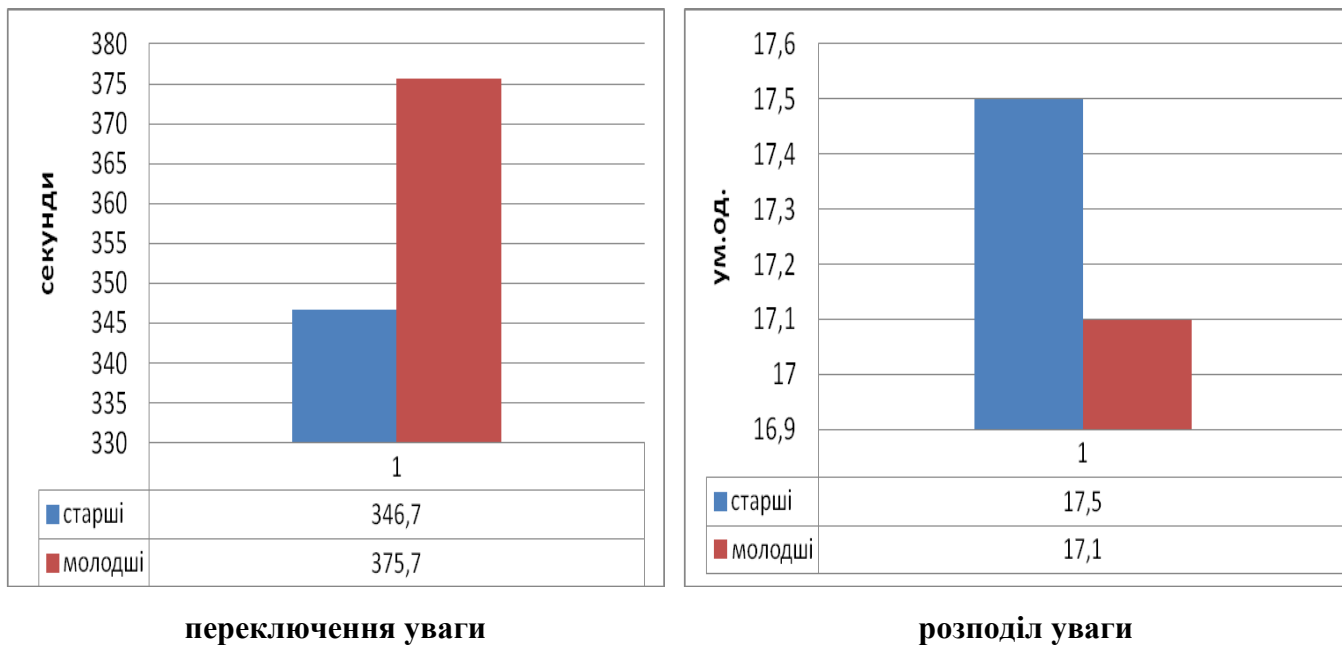


Рис. 3.8. Показники властивостей уваги у волейболістів:

Стосовно розподілу уваги ми отримали наступні результати: $17,5 \pm 0,4$ ум.од. у групі волейболістів 15-16 років та $17,1 \pm 0,5$ ум.од. – у волейболістів 13-14 років (Табл. 3.7., Рис. 3.8.).

Отже, в результаті отриманих даних, можна зробити певне припущення, що діти, які більше років займаються спортом (у нашому випадку волейболом) будуть характеризуватися кращими функціями пам'яті та уваги.

Далі ми розглянемо стан психофізіологічних функцій пам'яті та уваги у волейболістів у статевому аспекті, окремо для старшої та молодшої вікових груп.

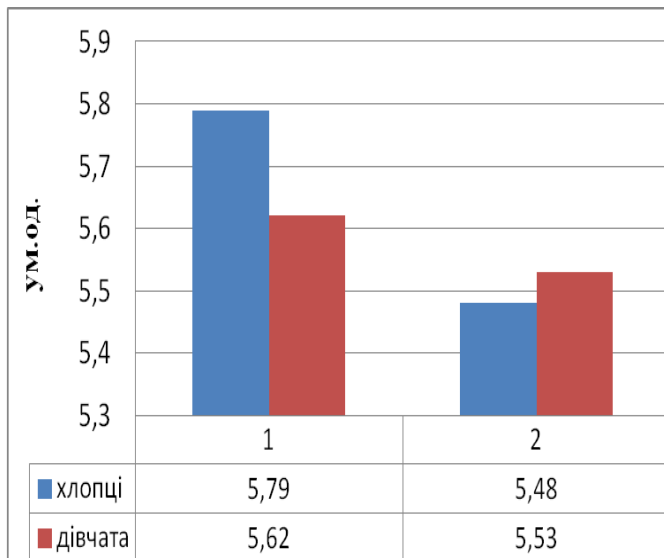
Результати дослідження психофізіологічних функцій у хлопців та дівчат представлені в таблиці 3.8. та рисунках 3.9-3.10.

Таблиця 3.8.

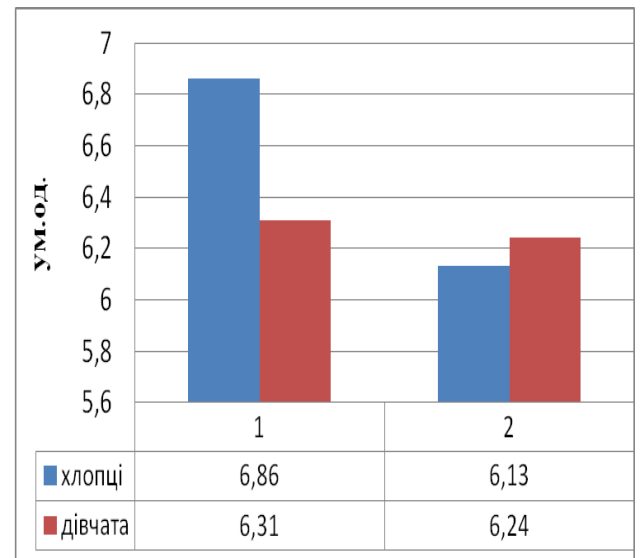
Середні показники психофізіологічних функцій у волейболістів

Стать	Числа, ум.од.	Слова, ум.од.	Переключення, с	Розподіл, ум.од.
Старша вікова група				
Хлопці	$5,79 \pm 0,24$	$6,86 \pm 0,21$	$342,1 \pm 9,4$	$17,54 \pm 0,52$
Дівчата	$5,62 \pm 0,32$	$6,31 \pm 0,23$	$355,1 \pm 10,3$	$17,44 \pm 0,38$
t	0,44	1,83	0,93	0,16
Молодша вікова група				
Хлопці	$5,48 \pm 0,24$	$6,13 \pm 0,27$	$388,7 \pm 9,1$	$17,45 \pm 0,44$
Дівчата	$5,53 \pm 0,31$	$6,24 \pm 0,24$	$365,1 \pm 11,3$	$16,71 \pm 0,48$
t	0,31	0,31	1,63	1,16

З даних таблиці 3.8. видно, що хлопці характеризуються дещо кращими показниками психофізіологічних функцій у обох групах, лише за показником обсягу короткочасної пам'яті та переключення уваги у молодшій віковій групі волейболістів кращими були дівчата. Так, у старшій віковій групі, середні показники КЧП на числа в хлопців становили $5,79 \pm 0,24$ ум.од., тоді як у дівчат - $5,62 \pm 0,32$ ум.од. Подібна ситуація і при аналізі КЧП на слова у цій віковій групі: в хлопців - $6,86 \pm 0,21$ ум.од., у дівчат - $6,31 \pm 0,23$ ум.од. (Табл.3.8., Рис. 3.9.).



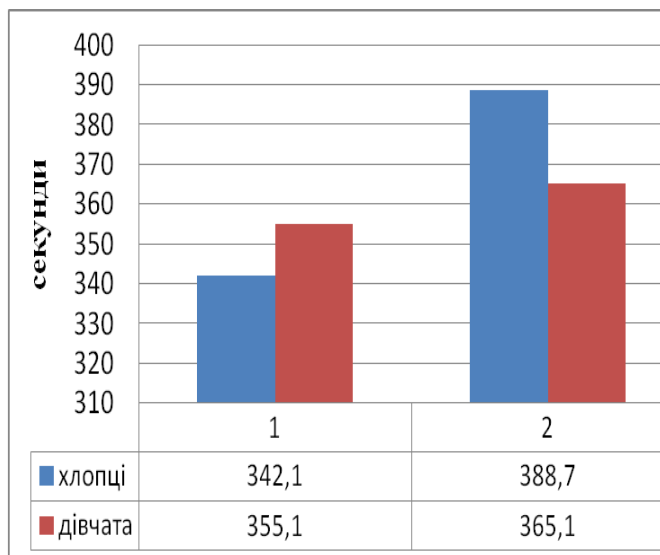
числа



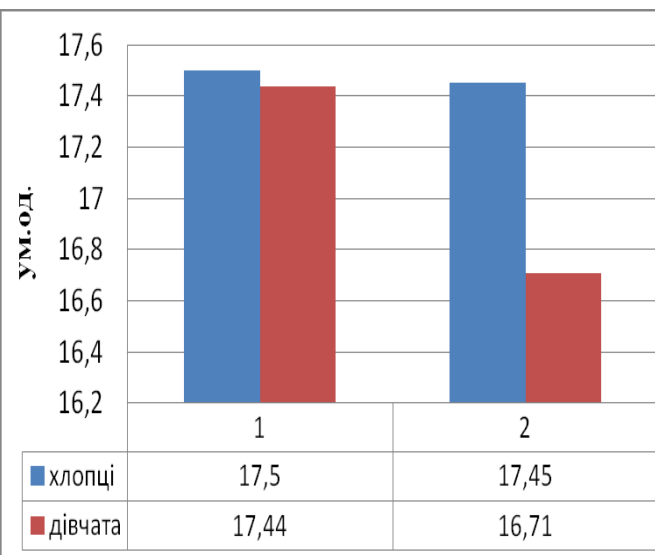
слова

Рис. 3.9. Показники обсягу короткочасної пам'яті у волейболістів: 1 – старша група; 2 – молодша група

У волейболістів молодшої вікової групи вищі показники КЧП виявилися у дівчат: відповідно на числа $5,53 \pm 0,31$ ум.од. (у хлопців - $5,48 \pm 0,24$ ум.од.), на слова $6,24 \pm 0,24$ ум.од. (у хлопців - $6,13 \pm 0,27$ ум.од.) (Табл.3.8., Рис.3.9.).



переключення уваги



розподіл уваги

Рис. 3.10. Показники властивостей уваги у волейболістів:

1 - переключення 2 – розподіл

Показники переключення уваги в групі хлопців-волейболістів старшої вікової групи в середньому становив $342,1 \pm 9,4$ с, тоді як у дівчат - $355,1 \pm 10,3$ с. У волейболістів молодшої вікової групи кращий результат у дівчат - $365,1 \pm 11,3$ с, а гірший у юнаків - $388,7 \pm 9,1$ с (Табл. 3.8., Рис. 3.10.).

Кращими показниками розподілу уваги характеризувалися хлопці: у волейболістів старшої вікової групи в них цей показник, у середньому, становив $17,54 \pm 0,52$ ум.од., у волейболістів молодшої вікової групи - $17,45 \pm 0,44$ ум.од.

У дівчат старшої групи ми отримали результати розподілу уваги на рівні $17,44 \pm 0,38$ ум.од., тоді як у дівчат-волейболісток молодшої вікової групи - $16,71 \pm 0,48$ ум.од. (Табл. 3.8., Рис. 3.10.)

Статистична обробка отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента показала відсутність достовірних відмінностей між вивчаємими величинами у групах обстеження.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що під час тренувань та змагальної діяльності, коли від спортсмена необхідна повна віддача, робота на межі можливостей створює ситуації, які викликають зниження ефективності діяльності, втрату впевненості в собі, виникнення психічного стресу та депресії.

Успішність занять волейболом залежить від індивідуально психологічних характеристик особистості спортсменів. В умовах постійно наростаючої тенденції появи конкурентоспроможності команд в сучасному волейболі роль психологічної підготовки набуває статусу пріоритетної для досягнення перемоги над своїми суперниками.

2. Провівши дослідження психічних станів і здійснивши їх аналіз у волейболістів ми виявили, що спортсменам більш старшої вікової групи за оцінкою рівня тривожності і депресії властивий добрий психічний стан і впевненість в собі, тоді як спортсмени молодшої вікової групи визначалися нестійким психічним станом і значною невпевненістю. Стійкість та соціальна адаптація у волейболістів молодшої вікової групи є нижчою за аналогічний показник волейболістів старшої вікової групи.

Здійснивши аналіз рівня самооцінки емоційного стану, ми з'ясували, що волейболісти молодшої вікової групи відчують певний неспокій і тривожність, незначну втому, мінливий настрій, невпевненість в собі, тоді як у волейболістів старшої вікової групи відмічається відносно краща впевненість у собі, енергійність та піднесений настрій.

3. Виявлено, що волейболістам обох груп властивий високий рівень мотивації на успіх, хоча у волейболістів молодшої групи ще у багатьох відмічається середній та низький рівень мотивації успіх за методикою Т.Елерс. Більшості волейболістам старшої групи характерна мотивація на успіх (62,5%), а у борців молодшої групи мотиваційний полюс невизначений (42,8%). Боязнь невдачі у волейболістів старшої групи ми відмічали у 12,5 %, тоді як у волейболістів молодшої групи – 28,6%.

4. Спостерігається, що у волейболістів 15-16 років порівняно з волейболістами 13-14 років відносно вищі показники психофізіологічних функцій пам'яті та уваги. Виявлено, що у більшості випадків не спостерігається певної тенденції кращих результатів психофізіологічних лише у волейболістів певної статі. Хлопці-волейболісти старшої вікової групи характеризувалися відносно кращими показниками обсягу короткочасної пам'яті, переключення та розподілу уваги, тоді як дівчата молодшої вікової групи. Хлопці-волейболісти молодшої вікової групи характеризувалися кращими показниками розподілу уваги, тоді як дівчата-волейболістки, відповідно обсягом короткочасної пам'яті та переключення уваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж. Волейбол. М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004. 346 с.
2. Белоус Е.Н. Задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Е.Н. Белоус. Режим доступа: <http://www.firstjob.ru/?ScienceView&ID=193>
3. Бринзак С. Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2006. Вип.10. Т. 4. С. 36 – 40.
4. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2003. 351 с.
5. Беляева А.В. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2006. 360 с.
6. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
7. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 456 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.. Олимпийская литература, 2002. 350 с.
9. Голяка С.К. Властивості нейродинамічних та психомоторних функцій у студентів різної спортивної кваліфікації: *автореф. дис.... канд.біол.наук зі спец. 03.00.13. Фізіологія людини і тварин*. Львів, 2005. 18 с.
10. Гогунув Е.П., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. С.237-258.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 2007. 271 с.
12. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
13. Грицюк І.М. Психофізіологія: методичні матеріали для студентів спеціальності «Психологія». Луцьк, 2014. 62 с.

14. Жбанков О.В., Петров Д.С. Система контролю психофізичного стану людини як інструмент управління процесом адаптації в спорті та навчальному процесі. *Теорія і практика фіз. культури*, 2003. №2. С. 27.

15. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 239 с.

16. Ильин Е.П. Дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2004. 247 с.

17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы СПб.: Питер, 2000. С. 415-476.

18. Клименко В.В. Психология спорта. К.: МАУП, 2007. 432 с.

19. Кокун О. М. Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка*. К., 2003. Т.V, Ч. 7. С. 137–144.

20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. К. : Міленіум, 2004. 264 с.

21. Коробейніков Г.В., Приступа Є.Н, Коробейнікова Л.Г., Бріскін Ю.А. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1232>

22. Коробейніков Г.В. Оцінка та корекція психофізіологічних станів спорті. Харків: ХНПУ імені Сухомлинського, 2011. 236 с.

23. Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник. К., 2008. 64 с. http://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka_psyhofiziologichnogo.pdf

24. Кудряшов Є. В., Міщенко А. О. Волейбол: техніка, тактика та методика навчання: навч. посіб. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 212 с.

25. Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій у людини. *Автореф. дис... докт. біол. наук*. К., 2001. 34 с.

26. Ложкін Г.В. Проблеми діагности емоційної стійкості при

проведенні психологічного обстеження спортсменів. 2007. № 2. С. 6-10.

27. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учебное пособие. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.

28. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К.: Вид-во ін-ту фізіол. ім. О.О.Богомольця НАН України, 2006. 395 с.

29. Макаренко М.В., Лизогуб В.С. До питання про застосування методичних підходів у диференціальній психофізіології. *Фізіол. журн.* 2006. Т.52, №2. С.78.

30. Макаренко М.В., Голяка С.К., Лизогуб В.С., Спринь О.Б., Безкопильний О.П. Особливості властивостей психофізіологічних функцій у спортсменів із різним рівнем спортивної кваліфікації. *Спортивна медицина.* 2008. №1. С.174-180.

31. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. К.: Євролінія, 2002. 320 с.

32. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодіагностики в спорті. М.: Просвещение, 1990. 256 с.

33. Меньших О.Е., Петренко Ю.О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 176 с.

34. Неверкович С.Д., Сундетова У.М. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор. *Теория и практика физической культуры.* 2003. №5. С.43-46.

35. Озолин Э.С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати). *Теория и практика физической культуры.* 2004. №11. С.26-41.

36. Певнева А. Н. Психические состояния личности: практическое руководство. Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. 48 с.

37. Прокошев А.В. Волейбол. М.: Физкультура и спорт. 2004. 234 с.

38. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: БАХРАХ-М, 2002. С.121-133.

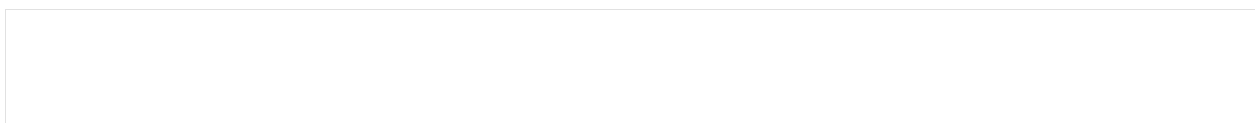
39. Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена. *Современная система подготовки спортсмена*. М.: СААМ, 1995. С.194 - 212.

40. Родионова А.В. Психология физической культуры и спорта. М. : Издательский центр «Академия», 2010. 368 с.

41. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : Учеб. пособие. СПб. : Центр карьеры, 1999. 367 с.

42. Чипышев А. В., Козырин А. В., Иванов В. Д. Психофизиологические характеристики студенток-волейболисток и их связь с успешностью спортивной деятельности. Челябинск, 2013. Режим доступа: - <https://in.booksc.eu/book/50757554/815d0b>

43. Makarenko MV, Holiaka SK. [Individual-typological qualities of the higher nervous activity and sensomotor reactions in students with different level of sport qualifications]. *Fiziol Zh.* 2005;51(4):70-4. Ukrainian. PMID: 16201154.



Додатки

Додаток А.

Методика «Оцінка стану тривожності і депресії за Г.В. Ложкіним»

Інструкція: «просимо Вас відповісти на 20 питань, які допоможуть нам з'ясувати ваше самопочуття. Якщо стан, вказане в питанні, у Вас ніколи не було, поставте 5 балів; якщо зустрічається дуже рідко - 4 бали; якщо буває часом - 3 бали; якщо воно буває часто - 2 бали; якщо майже постійно або завжди - 1 бал. Якщо питання Вам не зрозумілий - зверніться за роз'ясненням».

Бланк опитувальника

1. Чи помічаєте Ви, що стали більш повільними і мляві, що немає колишньої енергійності?
2. Вам важко буває заснути, якщо Вас що ні будь турбує?
3. Чи відчуваєте Ви себе пригніченим і пригнобленим?
4. Чи буває у Вас відчуття будь - якого занепокоєння (начебто що щось має статися), хоча особливих причин немає?
5. Чи помічаєте Ви, що зараз відчуваєте меншу потребу в дружбі і ласки, ніж раніше?
6. Чи приходиться Вам думка, що у вашому житті мало радості і щастя?
7. Чи помічаєте Ви, що стали яким - то байдужим, немає колишніх інтересів і захоплень?
8. У вас бувають періоди такого занепокоєння, що Ви навіть не можете всидіти на місці?
9. Очікування Вас турбує і нервує?
10. У Вас бувають кошмарні сновидіння?
11. Ви відчуваєте тривогу і занепокоєння за кого-небудь або за що-небудь?
12. Чи буває у Вас відчуття, що до Вас ставляться байдуже, ніхто не прагне Вас зрозуміти про поспівчувати Вам, і Ви відчуваєте себе самотнім (самотньою)?
13. Ви звертали увагу на те, що руки або ноги часто знаходяться у Вас в неспокійному русі?
14. Чи відчуваєте Ви у себе нетерплячість, непосидючість або метушливість?
15. Вам часто хочеться побути на самоті?
16. Ви помічаєте, що Ваші близькі ставляться до Вас байдуже або навіть неприязно?
17. Ви відчуваєте себе скуто і невпевнено в суспільстві?
18. Чи приходять Вам думки, що ваші подруги (друзі) або близькі щасливіші, ніж Ви?
19. Перш ніж прийняти рішення, Ви довго вагаєтесь?
20. У Вас виникає почуття, що в багатьох неприємностях винуваті Ви самі?

Додаток Б.**Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**

Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів. Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $ES = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$, де ES – інтегральний показник емоційного стану; I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами. Інтерпретація результатів ES може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Додаток В.**Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса**

Вам буде запропоновано 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю ??людям, які не завантаженим роботою.
40. Чи не заздрю ??тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

по 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "немає" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)

Інструкція: Відповідаючи на нижче приведені питання, необхідно вибрати відповідь «та» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то пригадаєте, що «та» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, чим немає». То ж відноситься і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше немає, чим так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перший приходить в голову, як правило, є і найбільш точною.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереалістично високі по труднощі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, чим нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатнє важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої мети, як

правило, не відмовляюся.

20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

Ключ до опитувальника

Вважаються за правильне:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка результатів і критерії оцінки

За кожен збіг відповіді з ключем випробовуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 — 9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12—13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

ДОВІДКА**про перевірку на текстові збіги у Науковій бібліотеці**

кваліфікаційної роботи СВО Магістр

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Автор роботи	Єрошенко В
Назва роботи	Психологічне та психофізіологічне забезпечення занять волейболом дітей 13-16 років Psychological and psychophysiological provision of volleyball lessons for children 13-16 years old
Факультет	ФАКУЛЬТЕУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
Науковий керівник	Глухов І.Г. кандидат педагогічних наук, доцент
Роботу перевірено за допомогою програмного засобу	Unicheck
Ідентифікаційний номер роботи	ID файлу: 1012728343
Результати перевірки	1.33% Схожість

В.о. директорки Наукової бібліотеки

Алла КОВАЛЬ

