

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 07 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Махніцький Богдан Олександрович

Керівник: Костюкевич В.М., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Прозар М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	6
1.1. Зміст психологічної підготовки волейболістів	6
1.2. Психологічні якості та напрямки вдосконалення психологічної підготовки	9
1.3. Підвищення здатності реагувати на певні навички	13
1.3.1. Характерні особливості ідеомоторного тренування	21
1.3.2 Вольова підготовка	22
1.4. Мотивація у волейболі	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	35
3.1. Психологічна підготовка волейболістів до змагань	35
3.1.1. Специфічна психологічна підготовка до конкретної гри	38
3.2. Експериментальна перевірка застосованої методики психологічної підготовки студентів-волейболістів	40
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. На початку третього тисячоліття такі питання, як психічне здоров'я, продовження спортивної кар'єри та максимальне використання людських ресурсів без шкоди для особистого благополуччя, стали особливо актуальними [4; 20]. Різні види спорту також розвивають у спортсменів різні психологічні функції та вольові якості, надаючи їм певні унікальні характеристики [3; 12].

Волейбол є одним із видів спорту з найбільшим емоційним впливом. Гра швидка, тривала, висококонкурентна, вимагає швидкої реакції під тиском, і кожен прийом є вирішальним, причому кожна дія несе значну відповідальність. Емоційні стани волейболістів постійно змінюються протягом гри, рідко досягаючи стану повного оніміння чи байдужості. Тому психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувань з волейболу [35; 48]. Психологічна підготовка волейболістів відображається в їхніх офіційних та відповідальних матчах.

Різні ігрові ситуації можуть викликати у спортсменів надзвичайну радість чи відчай, задоволення чи розчарування, агресію чи гнів. Найголовніше, що емоції не повинні підривати командні стосунки, а радше служити мотивуючим фактором. Незалежно від того, негативні вони чи позитивні, емоції повинні виступати сигнальною системою для визначення напрямку гри волейболістом, залежно від особистого ставлення спортсмена до гри, суперників та товаришів по команді. Тільки через емоції спортсмени (або вся команда) можуть усвідомити, що вирішальна кульмінація гри ось-ось настане. Саме емоції (а не технічна, тактична чи фізична підготовка) можуть мобілізувати всі сили та зрештою виграти гру [44; 51].

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що проблема психологічної підготовки волейболістів у закладі вищої освіти потребує необхідної методичної розробки та впровадження її в навчально-тренувальний процес груп підвищення спортивної майстерності з волейболу [9; 21; 42].

Тому, тема нашого дослідження є актуальною, а експериментальне обґрунтування методики психологічної підготовки здобувачів закладу вищої освіти у волейболі дозволить оптимізувати їх тренувальний цикл.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу.

Предмет дослідження – психологічна підготовка волейболістів.

Мета дослідження – покращити рівень психологічної підготовки здобувачів вищої освіти, що займаються волейболом.

Завдання дослідження:

1. Визначити компоненти психологічної підготовки студентів-волейболістів.
2. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку характеристик психологічної підготовки студентів-волейболістів.
3. Визначити вплив конкретних вправ та методів на ефективність психологічної підготовки студентів-волейболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичних результатів роботи.

Наукова новизна отриманих результатів:

- обґрунтовано та розроблено методику покращення психологічної підготовки здобувачів вищої освіти, що займаються в групі підвищення спортивної майстерності з волейболу;
- доповнено дані щодо психологічної підготовки волейболістів, саме розвитку пам'яті, уваги, сприйняття, відчуття рухів, уяви у студентів груп підвищення спортивної майстерності.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Результати дослідження можуть бути використанні в робочих програмах освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності (волейбол)» для жіночої і чоловічої команд.

Практичне значення. Результати нашого дослідження можуть бути використанні у тренувальному процесі під час підготовки університетських чоловічих та жіночих команд з волейболу до Універсіад України.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку використаних джерел. Ілюстрований матеріал подано у 4 таблицях та 4 рисунках, список літератури налічує 61 джерело. Робота викладена на 59 сторінках друкованого тексту.

ВИСНОВКИ

1. Аналізуючи сучасний стан досліджень психологічної підготовки волейболістів до гри, ми виявили, що це питання недостатньо вивчене. Майже всі наукові дослідження зосереджені на загальній підготовці спортсменів з точки зору фізичної підготовки, тактики, техніки та теорії. Вчені ще не досягли консенсусу щодо чіткого визначення психологічної підготовки до гри. Дослідження показують, що розвиток психологічних якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності, є складним та багатогранним процесом, який починається з початкового тренування та пронизує всі аспекти фізичної, тактичної, технічної та теоретичної підготовки.

2. Дослідження показали, що включення численних вправ, що імітують реальні сценарії матчів, до тренувань може допомогти спортсменам швидше адаптуватися до конкретних умов матчу.

3. Дослідження показують, що для оптимізації психологічної підготовки волейболістів до матчів під час тренувань тренування слід проводити у складних та напружених умовах, щоб розвинути впевненість спортсменів та підвищити їхню здатність справлятися з несподіваними ситуаціями та швидко реагувати.

4. Результати досліджень підтверджують, що розроблені методи тренувань суттєво впливають на якість психологічної підготовки спортсменів до ігор. Крім того, розвиток спеціальних навичок може бути досягнутий за допомогою наступних трьох умов: здатність передбачати фактори втручання суперника; підтримка стабільного психічного та рухового стану та здатність швидко мислити. Вкрай важливо визначити критичні моменти, які впливають на ефективність та швидкість реакції в екстремальних умовах. Об'єктивне сприйняття ситуації допомагає підтримувати психічно-руховий стан та протистояти зовнішньому втручанню.

5. Результати досліджень показують, що використання спеціальних вправ у тренувальних заняттях з волейболу допомагає покращити увагу, пам'ять, сприйняття, кінестетичне чуття та уяву студентів груп ПСМ.

Показники наполегливості низького рівня в експериментальній групі зменшилися на 46,6 % після дослідження, тоді як у контрольній групі – на 11,7 %; середній бал наполегливості в експериментальній групі зменшився на 13,4 %, тоді як середній бал наполегливості в контрольній групі збільшився на 5 %; показники високого рівня в експериментальній групі також показали позитивні зміни, рівень наполегливості збільшився на 60,0 %, тоді як у контрольній групі збільшився на 6,7 %.

Рівень «сприйняття часу», представлений контрольною групою, був нижчим і становив 20,0 %, тоді як в експериментальній групі він становив 13,3 %. Середній рівень контрольної групи становив 46,7 %, а в експериментальній групі – 60,0 %; середній рівень контрольної групи становив 33,3 %, а в експериментальній групі – 26,7 %. Наприкінці дослідження експериментальна група продемонструвала деякі позитивні зміни: помірні показники покращилися на 20,0 % і навіть досягли високого рівня 33,3 %.

Після дослідження результати показників зорової пам'яті змінилася, особливо в експериментальній групі, де показники низького рівня зникли, середній рівень знизився на 61,1 %, але середній рівень збільшився на 53,4 % і навіть показники високого рівня досягли 26,7 %.

Здатність до переключення уваги експериментальної групи не була нижчою, ніж у контрольної групи, тоді як показник контрольної групи знизився на 13,3 %. Середній рівень експериментальної групи збільшився на 6,7 %, тоді як у контрольній групі збільшився на 13,4 %. Проміжний контрольний рівень експериментальної групи знову знизився на 13,4 %, тоді як у контрольній групі збільшився на 13,4 %.

6. Виходячи з індивідуальних особливостей та психологічних якостей спортсменів, можна використовувати різні методи для вирішення проблеми оптимізації та контролю початкового стану. Цілеспрямоване тренування в

поєднанні з психологічним тренінгом допомагає покращити самоконтроль та саморегуляцію волейболістів під час підготовки до змагань.

7. Використання спеціальних вправ у тренуваннях покращило психологічні якості волейболістів 18–21 років, тим самим підвищивши їхній технічний рівень, про що свідчать їхні результати у змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В.І., Черепехіна О.А. Психологія спорту. К. : Центр учбової літератури, 2007. С. 87–88.
2. Брилль М.С. Сучасна практика психологічної підготовки спортсмена. Теорія і практика фізичної культури. 2015. № 12. С. 5–7.
3. Ванек М. Гошек В. Актуальні питання психологічної підготовки спортсменів. Психологія і сучасний спорт. 2016, № 3. С. 113–114.
4. Варій М.Й. Загальна психологія : навч. посібник. 2-ге видан., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. С. 800–802.
5. Васянович Г.П. Основи психології : навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. С. 100–101.
6. Вітенко І.С, Вітенко Т.І. Основи психології. Видання друге, перероблене і доповнене. Вінниця : Нова книга, 2008. С. 89–90.
7. Вольнова Л.М. Загальна психологія : методичні рекомендації для самостійної та індивідуальної роботи студентів. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. С. 47–48.
8. Вейнберг Р.С. Психологія спорту. К. : Олімпійська література, 2001. 201–203.
9. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. С. 114–115.
10. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула – Київ, 2009. С. 57–58.
11. Волчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 129–132.
12. Воронова В. Психологічний супровід спортивної діяльності в футболі. К. : 2001. С. 78–80.

13. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2007. С. 134–136.
14. Гамалій В. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. 2014. № 2. С. 3–9.
15. Гаркуша С.В. Педагогічні спостереження як основний метод контролю за змагальною діяльністю волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків : 2003. Вип. 19. С. 7–10.
16. Гнатчук Я.І. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів; 2007. С. 97–103.
17. Горбунов Г.Д. Основні завдання практичної психології в сучасному спорті. Психологія і сучасний спорт. 2016. №2. С. 120–128.
18. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх. К.: Здоров'я, 2017. С. 66–68.
19. Дубенчук А. І. Волейбол. Х. : Ранок, 2008. С. 74–77.
20. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. С. 202–203.
21. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. С. 189–192.
22. Євдокимов В.І., Агапова Т.П., Гавриш І.В., Олійник Т.О. Педагогічний експеримент. Харків : ОВС, 2001. С. 99–102.
23. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. С. 145–147.
24. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. С. 54–56.
25. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посібник для вузів. К.: МАУП, 2017. С. 356–360.

26. Колобич О. Загальна психологія: навчально-методичний посібник. Львів: Растр-7, 2018. С. 77–78.
27. Колосов. А.Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стресостійкості у спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015 р. № 6. С. 50–52.
28. Комісарик М.І., Леко. М.І., Чуйко. Г.І. Основи психології спорту : навч.-метод. посібник. Чернівці : Рута, 2014. С. 204–208.
29. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергін Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник. К. : Фірма Інкос, 2002. С. 158–159.
30. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. С. 77–79.
31. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця, 2014. С. 500–506.
32. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 487–480.
33. Кривенцова І.В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів. Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 5. С 18–37.
34. Кудряшов Е.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ. Поліграфресурс. 2005. С. 47–50.
35. Леко Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 5. С. 6–10.
36. Мельник Т.Ф., Жигун К.Ф. Контроль за рівнем спеціальної тренуваності волейболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. № 2. С. 95–100.

37. Ляпко Б. Теоретико-методичні та психологіо-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у ВНЗ. Молода спортивна наука України Львів том 3 вип. 8, 2004. С. 198–206.
38. Малхаз А.Р. Діагностика психічних станів у волейболі. Фізкультура і спорт. 2017. С. 78–80.
39. Махніцький Б. Значення психологічної підготовки у волейболістів. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І.І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 17. С. 21–24.
40. Меркоєв А.А. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчально-методичний комплекс. Уманський ДПУ імені Павла Тичини. Кафедра теорії і мет. фіз. Виховання. Умань : ПП Жовтий, 2011. С. 47–49.
41. Носко Р.В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. 2017. С. 248–251.
42. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. С. 256–258.
43. Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник. К. : Видавничий Дім «Слово», 2011.С. 122–124.
44. Основи психології спорту и фізичної культури. Під ред. Р.С. Уейнберга, Д. Гулда. К. : Олімпійська література, 1998. С. 22–24.
45. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. С. 348–351.
46. пляжний волейбол. К. : Івано-Франківськ : Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2000. С. 50–51.
47. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. С. 33–36.

48. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. С. 40–41.
49. Савчин М. Загальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2024. С. 158–160.
50. Сергієнко Л.П. Основи наукових досліджень у психології: кваліфікаційні та дипломні роботи : навч. посіб. К. : Професіонал, 2009. С. 145–146.
51. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007.С. 148–151.
52. Сергієнко Л.П. Практикум із психогенетики : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. С. 301–304.
53. Сергієнко Л.П. Спортивна генетика : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. С. 459–462.
54. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010. С. 656–657.
55. Співак Л.М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум): навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький, 2018. С. 47–50.
56. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С. 208–109.
57. Толкунова І.В. Психологія здоров'я в професійній підготовці спеціалістів сфери фізичного виховання та спорту. Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф. Одеса : ОДМУ, 2000. С. 87–92.
58. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. С. 45–46.
59. Чуйко Г.В., Колтунович Т.А., Чаплук Я.В. Загальна психологія : індивідуально-психологічні особливості особистості : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. С. 158–160.

60. Шадських Ю.Г. Психологія і педагогіка: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Львів : Магнолія 2006, 2007. С. 256–257.

61. Шмалей С.В. Діагностика здоров'я (практичний посібник по оздоровленню). Херсон, 1994. С. 86–87.