m_fcis_2026_008

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра спорту та фітнесу

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ НА ПІДГОТОВКУ ДО ЗМАГАНЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13-15 РОКІВ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
студент 2 курсу 201-М групи
спеціальності 017
“Фізична культура і спорт”
Галяра Сергій Іванович
Керівник*:*
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент **Лясота Т.І.**
Рецензент:
Кандидат пед. наук, доцент
Молдован А.Д.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою _____ проф. Гакман А.В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП..... 5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ..... 7
1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу волейболістів.... 7
1.2. Характеристики змагальної діяльності у волейболі..... 10
1. 3. Сутність і значення психологічної підготовки 12
1.4. Емоційна стійкість у спортивній діяльності на основі прояву уваги 18
1.5. Емоційна стійкість та її вплив на процес підготовки волейболісток до змагань 21
1.6. Вікові особливості емоційної стійкості волейболісток 13–15 років..... 27
Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ..... 30
2.1. Методи дослідження..... 30
2.2. Організація дослідження 40
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ДО ЗМАГАНЬ З УРАХУВАННЯМ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ 41
3.1. Програма підготовки волейболісток 14–15 років з урахуванням емоційної стійкості..... 41
3.2. Обґрунтування та результати застосування програми підготовки волейболісток з урахуванням емоційної стійкості 49
ВИСНОВКИ..... 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 62

АНОТАЦІЯ

Галяра Сергій Іванович, студент 2 курсу 201-м групи другого вищого рівня освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці 2025 року.

Тема: Вплив інноваційної програми на підготовку до змагань волейболісток 13-15 років.

В роботі проаналізувати сучасний стан програм підготовки волейболістів до змагань, розроблено програму підготовки волейболістів до змагань з урахуванням емоційної стійкості, теоретично обґрунтувано та перевірено ефективність програми підготовки волейболісток 13-15 років до змагань з урахуванням їхньої емоційної стійкості. Це дозволить покращити підготовку до змагальних волейболісток 13-15 років.

Ключові слова: волейбол, програма підготовк, психоемоційна стійкість, волейболістки 13-15 років.

ABSTRACT

Galyara Serhiy Ivanovych, 2nd year student of the 201st group of the second higher education level, specialty 017 "Physical Culture and Sports", Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi 2025.

Topic: The impact of an innovative program on the preparation for competitions of volleyball players aged 13-15.

The work analyzes the current state of volleyball player training programs for competitions, develops a program for training volleyball players for competitions taking into account emotional stability, theoretically substantiates and tests the effectiveness of the program for training volleyball players aged 13-15 for competitions taking into account their emotional stability. This will improve the preparation for competitive volleyball players aged 13-15.

Keywords: volleyball, training program, psycho-emotional stability, volleyball players aged 13-15.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Сергій ГАЛЯРА

ВСТУП

Актуальність дослідження: Проблема підвищення результативності та надійності змагальної діяльності привертає дедалі більшу увагу фахівців. У зв'язку з загостренням спортивної конкуренції та зумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів роль психологічного фактора в цій сфері діяльності стає дедалі відчутнішою. Тому, на етапі розвитку спорту проблема підвищення ефективності самої системи психологічної підготовки спортсменів займає одне з перших місць. Вона безпосередньо пов'язана з управлінням тренувальним та змагальним процесами.

Одним з основних психологічних факторів, що забезпечують надійність діяльності змагання, є фактор емоційної стійкості, що дозволяє спортсмену надійно виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання нервово-психічних резервів.

Проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогоднішній день у зв'язку з нестабільністю та надзвичайністю різних ситуацій, що викликають у людини стан тривалої психічної напруги.

Отже, розробка програми з урахуванням емоційної стійкості спортсмена необхідна сьогодні для її подальшого застосування з метою своєчасної профілактики стресових станів та станів нервово-психічної напруги, що сприятиме підвищенню ефективності діяльності змагань. До останнього часу переважна більшість досліджень психічних станів у спорті належала до вивчення передстартових станів. В даний час використання інструментальних методик дозволяє отримувати більш точну та об'єктивну інформацію різних психічних функцій у процесі діяльності змагань.

Волейбол - один із найбільш захоплюючих та масових видів спорту, які отримали всенародне визнання []. Через свою емоційність гра у волейбол вимагає від спортсмена ефективного переживання емоційних станів. Тому подальші дослідження психічних станів спортсменів є важливою складовою для вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Від пізнавальних процесів великою мірою залежить успішність змагальної діяльності. Гра у волейбол розвиває миттєве перемикання уваги з одного об'єкта на інший, а також здатність зосереджувати увагу на найважливішому моменті в різних ігрових ситуаціях. Вимоги до досконалості систем пізнавальних процесів особливо великі. Тому їх дослідження у спортсменів, особливо у зв'язку з вирішенням важливих питань підготовки, мають свої труднощі.

Аналіз літератури показав, у спортивній психології емоційна стійкість в основному вивчалася стосовно висококваліфікованих спортсменів і недостатня увага приділяється волейболісткам 13-15 років.

Об'єкт дослідження: процес підготовки волейболісток 13-15 років до змагань.

Предмет дослідження: зміст, форми, методи програми підготовки волейболісток 13-15 років до змагань.

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати та перевірити ефективність програми підготовки до змагань волейболісток 13-15 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан програм підготовки волейболістів до змагань.

2. Розробити програму підготовки волейболістів до змагань з урахуванням емоційної стійкості.

3. Теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність програми підготовки волейболісток 13-15 років до змагань з урахуванням їхньої емоційної стійкості.

Для вирішення завдань були використані наступні **методи**: теоретичний, соціологічний, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, психологічний метод, методи математичної статистики.

Структура роботи: кваліфікаційна робота представлена на 61 сторінки друкованого тексту, має 7 таблиць, складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури із 52 джерела.

РОЗДІЛ 1
СУЧАСНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу волейболістів

Навчально-тренувальний процес у волейболі – це цілеспрямована, систематична та безперервна діяльність тренера й спортсменів, спрямована на формування, удосконалення і реалізацію техніко-тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості, необхідної для досягнення високих спортивних результатів.

Сучасна підготовка волейболістів базується на принципах науковості, системності, індивідуалізації, безперервності, змагальної спрямованості та варіативності тренувальних впливів.

Теоретичні основи підготовки волейболістів

Сучасна теорія підготовки волейболістів спирається на такі науково-методичні положення:

- Системний підхід – розгляд процесу підготовки як цілісної багаторівневої системи, де взаємодіють усі компоненти: фізична, технічна, тактична, психологічна, функціональна та теоретична підготовка.
- Принципи спортивного тренування – свідомість і активність, наочність, поступовість навантаження, індивідуалізація, циклічність, оптимальне співвідношення роботи та відпочинку.
- Циклічна структура тренувального процесу – макроцикли, мезоцикли, мікроцикли, кожен з яких має власні завдання: підготовчий, змагальний, перехідний періоди.
- Біомеханічний та фізіологічний аналіз – наукове обґрунтування рухів, оптимізація техніки на основі кінематичних і динамічних характеристик.
- Інтеграція різних видів підготовки – поєднання техніко-тактичних дій із розвитком фізичних якостей у єдиному тренувальному процесі.

3. Методичні аспекти підготовки волейболістів

а) Фізична підготовка

- Спрямована на розвиток сили, швидкості, спритності, координації, витривалості, стрибучості.
- Широко використовуються функціональні тренування**,** пліометрія**,** інтервальні тренування високої інтенсивності**,** вправи з власною вагою і тренажерами.
- Перевага надається спеціальній фізичній підготовці**,** яка максимально наближена до ігрових рухів.

б) Технічна підготовка

- Формування та вдосконалення техніки базових прийомів (подача, прийом, передача, атака, блок, захист).
- Використання відеоаналізу, сенсорних тренажерів**,** цифрових платформ для аналізу технічних помилок і корекції рухів.
- Навчання техніки проходить за принципом «від простого до складного» і з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

в) Тактична підготовка

- Розвиток ігрового мислення**,** читання гри суперника**,** швидкого прийняття рішень**.**
- Моделювання ігрових ситуацій, робота над варіативністю атак, системами блокування та захисту.
- Використання ситуаційних ігор і аналітичного підходу до побудови тактики команди.

г) Психологічна підготовка

- Формування емоційної стійкості, мотивації до досягнення, командного духу.
- Використання психотренінгів, аутогенних вправ, візуалізації ігрових дій, стрес-тестів.
- Впровадження інноваційних цифрових програм для розвитку когнітивних функцій: уваги, реакції, пам’яті.

д) Теоретична підготовка

- Ознайомлення спортсменів з основами анатомії, фізіології, правил гри, тактики та методики тренування.
- Формування у гравців спортивного мислення, розуміння цілей і завдань тренувального процесу, аналіз власної діяльності.
- Використання цифрових технологій – відеоаналіз техніки, GPS-моніторинг рухової активності, системи відстеження навантажень.
- Функціональне тренування – поєднання силових, координаційних, балансувальних і витривалих вправ у єдиній системі.
- Мультидисциплінарний підхід – взаємодія тренера, лікаря, психолога, біомеханіка, дієтолога.
- Індивідуалізація тренувань – побудова програм з урахуванням позиції гравця (пасуючий, нападник, ліберо) та його функціонального стану.
- Періодизація навантажень – оптимальне планування тренувального навантаження для запобігання перевтомі та травмам.
- Використання методів контролю – тестування фізичних якостей, функціональних показників, техніко-тактичних дій, психологічних характеристик.

Сучасний тренувальний процес орієнтований на максимальне наближення до умов змагань**.**

Для цього застосовуються:

- Ігрові мікроцикли з контролем навантажень;
- Моделювання змагальних ситуацій під час тренувань;
- Аналіз змагальної діяльності для подальшого коригування тренувань;
- Розвиток здатності до швидкої адаптації до змін у грі.

Контроль здійснюється за допомогою:

- педагогічного (тестування техніко-тактичних умінь),
- медико-біологічного (оцінка фізичного стану, частоти серцевих скорочень, рівня відновлення),
- психологічного (тестування стресостійкості, мотивації, концентрації).

Отримані дані використовуються для індивідуальної корекції тренувального процесу**.**

Сучасні теоретико-методичні аспекти підготовки волейболістів ґрунтуються на інтеграції наукових знань, інноваційних технологій і практичного досвіду тренерів**.**

Ефективність навчально-тренувального процесу забезпечується:

- системним плануванням і періодизацією навантажень;
- поєднанням усіх видів підготовки;
- використанням інноваційних методик;
- гнучким управлінням тренувальним процесом з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів.

У результаті формується високий рівень змагальної готовності, стабільність техніко-тактичних дій та психологічна надійність команди.

1.2. Характеристики змагальної діяльності у волейболі

Змагальна діяльність у волейболі – це цілеспрямований процес протиборства двох команд, який відбувається за встановленими правилами гри з метою досягнення перемоги. Вона поєднує технічну, тактичну, фізичну, психологічну і вольову підготовленість спортсменів та є головним критерієм ефективності тренувального процесу.

Мета змагальної діяльності у волейболі – досягнення максимально можливого спортивного результату, проявлення індивідуальних і командних можливостей у реальних умовах гри, реалізація підготовленості спортсменів на практиці.

Змагальна діяльність волейболістів включає декілька компонентів:

а) Технічний компонент – сукупність ігрових прийомів: подача, прийом, передача, атака, блок, захист. Ефективність гри визначається якістю виконання технічних дій у складних умовах протидії суперника.

б) Тактичний компонент – уміння раціонально використовувати технічні дії залежно від ситуації: розташування гравців, варіативність передач, організація атаки, блокування, перебудова захисту.

в) Фізичний компонент – рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, стрибучості, витривалості), що забезпечують успішність техніко-тактичних дій.

г) Психологічний компонент – стійкість до стресу, емоційна врівноваженість, здатність до концентрації уваги, збереження мотивації, командна взаємодія.

д) Вольовий компонент – рішучість, наполегливість, самоконтроль, здатність мобілізуватися у вирішальні моменти гри.

4. Особливості змагальної діяльності у волейболі

- Динамічний характер гри – часта зміна ігрових ситуацій потребує миттєвого реагування і високої координації.

- Колективний характер – успіх залежить від злагодженої командної взаємодії, довіри між гравцями.

- Висока інтенсивність – короткі, але енергійні епізоди гри чергуються з коротким відпочинком (до 10 секунд між розіграшами).

- Наявність обмеженого простору – гра проходить на майданчику розміром 9×18 м, що вимагає точності і просторової орієнтації.

- Регламентованість дій – усі технічні дії чітко визначені правилами (зона подачі, торкання м’яча тощо).

5. Показники ефективності змагальної діяльності

- Кількість виграних і програних партій і розіграшів;

- Відсоток ефективних подач, прийомів, передач і атак;

- Кількість помилок у технічних діях;

- Ефективність блокування і захисту;

- Рівень стабільності гри у вирішальні моменти партій;

- Колективна узгодженість дій.

6. Вимоги до підготовленості волейболістів

- Технічна – володіння всіма прийомами на високому рівні;

- Фізична – розвинена стрибучість, вибухова сила, швидкість реакції;

- Тактична – уміння читати гру суперника, швидко приймати рішення;

- Психологічна – впевненість, самоконтроль, командний дух;

- Ігрова дисципліна – виконання ролі відповідно до позиції (пасуючий, нападник, ліберо тощо).

Змагальна діяльність є кульмінаційною формою спортивної діяльності. Вона дозволяє: оцінити результативність тренувального процесу; виявити індивідуальні сильні та слабкі сторони спортсменів; вдосконалити техніко-тактичну підготовку; формувати командну єдність і психологічну стійкість.

Змагальна діяльність у волейболі – це складний багатокомпонентний процес, який вимагає високої технічної майстерності, фізичної підготовленості, тактичного мислення, психологічної стійкості та командної взаємодії. Її успішність визначається гармонійним поєднанням усіх складових і здатністю спортсменів ефективно реалізовувати свій потенціал у конкретних ігрових ситуаціях.

1. 3. Сутність і значення психологічної підготовки

Психологічна підготовка волейболіста – це системний процес формування у спортсменів стійких психічних якостей і станів, які забезпечують ефективну діяльність у тренуванні та змаганнях. Вона спрямована на підвищення психічної стійкості, самоконтролю, концентрації уваги, впевненості у власних силах і здатності діяти в умовах напруженої боротьби.

Психологічна підготовка є невід’ємною складовою багаторічної системи спортивного тренування, адже успіх у волейболі значною мірою визначається емоційною стабільністю**,** здатністю швидко приймати рішення**,** налагодженою командною взаємодією та мотивацією до перемоги**.**

2. Мета і завдання психологічної підготовки

Мета – сформувати у волейболістів високий рівень психологічної готовності до тренувальної і змагальної діяльності.

Основні завдання:

1. Формування позитивної мотивації до занять і змагань.
2. Розвиток стресостійкості, уміння діяти в умовах тиску суперника та публіки.
3. Підвищення рівня концентрації, уваги, швидкості мислення і реакції.
4. Виховання впевненості у власних силах і саморегуляції психічного стану.
5. Зміцнення командного духу, взаєморозуміння та взаємопідтримки.
6. Формування здатності мобілізуватися в критичних ігрових ситуаціях.

3. Структура психологічної підготовки

Психологічна підготовка включає загальну і спеціальну підготовку.

1) Загальна психологічна підготовка формує базові риси особистості спортсмена: цілеспрямованість, витримку, самодисципліну, працездатність Вона здійснюється на всіх етапах підготовки через систематичне виховання волі, відповідальності, почуття колективізму. Методи: психопросвіта, колективні бесіди, вправи на самоконтроль, постановку цілей і самооцінку.

2) Спеціальна психологічна підготовка спрямована на підготовку до конкретних умов змагань, включає розвиток психологічних якостей, необхідних у волейболі: швидкість мислення, концентрація, рішучість, здатність до миттєвого реагування, взаємодія з партнерами. Особливу увагу приділяють емоційній стабільності під час гри та здатності долати хвилювання.

4. Основні компоненти психологічної підготовки волейболіста

а) Мотиваційний компонент

- Базується на внутрішньому бажанні досягати результату.

- Формується через постановку коротко- і довгострокових цілей, позитивне підкріплення, усвідомлення значущості команди.

- Використовуються мотиваційні установки, рольові наради, спільні обговорення цілей сезону.

б) Емоційно-вольовий компонент

- Мета – навчити спортсмена керувати емоціями (страхом, збудженням, невпевненістю).

- Методи: аутогенне тренування, дихальні техніки, релаксаційні вправи, самонавіювання («Я зосереджений, спокійний, упевнений»).

- Розвивається сила волі, рішучість, наполегливість, здатність боротися до кінця.

в) Інтелектуальний компонент

- Охоплює розвиток спортивного мислення: уміння аналізувати ігрові ситуації, передбачати дії суперника, приймати швидкі рішення.

- Використовуються вправи на когнітивну гнучкість (розв'язання логічних задач у русі, реакційні тренажери, ігри на увагу).

г) Комунікативний компонент

- Орієнтований на ефективну взаємодію в команді.

- Розвиваються якості лідерства, довіра, вміння підтримати партнера, конструктивне спілкування під час гри.

- Психотренінги проводяться у формі рольових ігор, групових дискусій, командних вправ.

5. Методи та засоби психологічної підготовки волейболістів

- Психологічні тренінги – групові або індивідуальні заняття, спрямовані на розвиток комунікації, лідерства, впевненості.

- Аутогенне тренування – метод саморегуляції, що допомагає зняти напруження, стабілізувати емоційний стан.

- Візуалізація (уявне моделювання) – відтворення у свідомості ідеальних ігрових дій, комбінацій, подач.

- Релаксаційні методи – вправи на розслаблення після тренувань і перед сном.

- Методи мобілізації – короткі психонастанови, бойові крики, дихальні техніки перед грою.

- Тестування – діагностика рівня тривожності (тест Спілбергера–Ханіна), емоційної стабільності (тест Люшера), самооцінки, мотивації досягнення.

- Цифрові психотренінги –використання комп'ютерних або мобільних додатків для тренування уваги, швидкості реакції, прийняття рішень.

6. Особливості психологічної підготовки в командному волейболі

- Важливу роль відіграє колективна згуртованість – взаємодопомога, довіра, відчуття «єдиної команди».

- Тренер виступає не лише наставником, а й психологом, який формує позитивний мікроклімат у команді.

- Застосовується модель лідерства співпраці, де відповідальність і ініціатива розподілені між усіма гравцями.

- Психологічна робота проводиться не лише перед змаганнями, а й під час сезону для підтримки стабільного психічного стану.

7. Етапність психологічної підготовки

- Підготовчий етап – формування мотивації, розвиток уваги, волі, психологічне налаштування.

- Передзмагальний етап – мобілізація, зняття надлишкової тривожності, налаштування на гру.

- Змагальний етап – підтримка емоційної стабільності, концентрації, командної взаємодії.

- Післязмагальний етап – аналіз психологічного стану, профілактика емоційного виснаження, підбиття підсумків.

Психологічна підготовка волейболіста – це комплексна система впливів, спрямована на розвиток мотиваційної, емоційно-вольової, інтелектуальної та комунікативної сфер спортсмена. Її ефективність визначається цілеспрямованістю, систематичністю, індивідуальним підходом та взаємодією тренера і спортсмена.

Розвинена психологічна готовність забезпечує:

- стійкість до стресу;
- впевненість у власних силах;

- здатність ефективно діяти під тиском суперника;
- гармонійну командну взаємодію;
- стабільність і результативність у змаганнях.

Психолого-педагогічна характеристика волейболісток залежно від ігрової функції

Волейбол є командним видом спорту, де ефективність виступу кожної гравчині значною мірою визначається поєднанням фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей, а також специфікою виконуваної ігрової функції. У віковій групі 13–15 років психолого-педагогічна характеристика спортсменок допомагає враховувати індивідуальні особливості при розподілі ролей на майданчику та плануванні тренувального процесу.

1. Ліберо

Функція: спеціаліст з прийому та захисту, основна роль – забезпечення стабільності прийому м’яча та організація захисних дій.

Психолого-педагогічні особливості: високий рівень концентрації уваги: здатність постійно стежити за траєкторією м’яча та діями суперника; емоційна стійкість: контроль хвилювання та стресу при складних прийомах; самоконтроль та врівноваженість: необхідні для підтримки командного духу та стабільності гри: комунікативні навички: здатність швидко передавати інформацію партнеркам, координувати захисні дії; аналітичне мислення: прогнозування траєкторії м’яча та рухів суперника.

2. Нападаючий (атакуючий)

Функція: виконання атакуючих дій, забивання м’яча на сторону суперника, створення напруження для оборони.

Психолого-педагогічні особливості: сміливість і рішучість: здатність приймати швидкі рішення та діяти у складних ситуаціях; емоційна мобільність: швидке відновлення після невдалих атак, збереження мотивації; висока самооцінка та впевненість у власних силах: забезпечує ефективність атак; вольові якості: наполегливість у виконанні технічно складних дій; концентрація уваги на власній дії, одночасно спостерігаючи за оборонними діями суперника.

3. Центральний блокуючий

Функція: організація блокування атак суперника, участь у швидких атаках через середину.

Психолого-педагогічні особливості: швидка реакція та передбачення дій суперника: важливі для успішного блокування; висока мотивація та відповідальність: часто стає «стовпом» оборони команди; спостережливість і аналітичне мислення: оцінка позицій суперника та партнерок; емоційна стабільність: контроль над хвилюванням під час критичних ігрових моментів; командна орієнтація: готовність підтримувати партнерок, забезпечувати взаємодію у блоці.

4. Розігруючий (пасуючий)

Функція: організація атак команди, розподіл м'яча між нападаючими, прийняття тактичних рішень.

Психолого-педагогічні особливості: аналітичні здібності та стратегічне мислення: оцінка позицій партнерок і суперників; високий рівень концентрації та уваги: точність передачі м'яча критична для результату атаки; розвинуті комунікативні навички: ефективна взаємодія з усією командою; емоційна врівноваженість та самоконтроль: впевненість у виконанні рішень, навіть під тиском; лідерські якості: здатність організовувати команду під час гри та підтримувати моральний стан партнерок.

5. Додаткові спостереження щодо вікових особливостей (13–15 років)

- Емоційна лабільність підліткового віку: потребує спеціальної роботи над емоційною стійкістю, особливо у ролях, що передбачають високу відповідальність (розігруючий, центральний блокуючий).

- Сприйнятливість до тренерських настанов: вікові особливості дозволяють активно формувати психологічну готовність і самоконтроль.

- Різниця у мотивації та самооцінці залежно від функції: атакуючі гравчині часто більш впевнені та рішучі, ліберо – більш уважні та стабільні емоційно.

Психолого-педагогічна характеристика волейболісток залежно від ігрової функції дозволяє:

- Оптимально розподіляти ролі на майданчику з урахуванням індивідуальних психофізичних особливостей;

- Системно розвивати необхідні якості для конкретної позиції (концентрацію, самоконтроль, швидкість мислення, емоційну стійкість);

- Планувати тренувальний процес з урахуванням специфіки кожної функції та психологічних потреб спортсменок підліткового віку;

- Підвищити ефективність змагальної діяльності, зменшити помилки та стресові реакції під час ігор.

1.4. Емоційна стійкість у спортивній діяльності на основі прояву уваги

1. Сутність емоційної стійкості в спорті

Емоційна стійкість – це здатність спортсмена зберігати оптимальний психоемоційний стан, контроль над поведінкою та ефективність дій в умовах стресу, фізичного та психологічного навантаження.

У спортивній діяльності вона означає вміння протистояти негативним емоціям (страху, хвилюванню, роздратуванню, невпевненості) та підтримувати концентрацію уваги навіть у складних або непередбачуваних ситуаціях змагання.

Емоційна стійкість є ключовою умовою стабільності спортивних результатів, адже саме вона дозволяє спортсмену повною мірою реалізувати свої техніко-тактичні, фізичні та інтелектуальні можливості.

2. Взаємозв’язок емоційної стійкості та уваги

Між емоційною стійкістю та увагою існує прямий психологічний зв’язок. Увага – це психічний процес вибіркової спрямованості свідомості на певні об’єкти або дії, що дозволяє спортсмену контролювати ситуацію, точно виконувати рухи й своєчасно реагувати на зміну ігрових умов.

Під час спортивної діяльності емоційна напруга (наприклад, перед стартом або у вирішальний момент гри) може:

- звужувати обсяг уваги**,**
- порушувати концентрацію**,**

- знижувати швидкість реакції**,**
- або, навпаки, при оптимальному рівні емоційного збудження – підвищувати зосередженість і працездатність**.**

Отже, увага виступає механізмом регуляції емоційного стану**,** а емоційна стійкість – умовою стабільності уваги. Разом вони формують психічну готовність спортсмена до дії**.**

3. Психологічна характеристика емоційної стійкості

Емоційна стійкість у спорті передбачає:

- здатність контролювати свої емоції в екстремальних умовах;
- швидке відновлення після помилок або невдач;
- підтримку мотивації незалежно від ситуації;
- усвідомлене регулювання уваги (перемикання, зосередження, розширення).

Вона включає такі компоненти:

1. Когнітивний – усвідомлення ситуації, контроль мислення.
2. Емоційно-вольовий – здатність до самоконтролю, внутрішня рівновага.
3. Поведінковий – зовнішні прояви стабільності: спокій, впевненість, точність дій.

4. Роль уваги у формуванні емоційної стійкості спортсмена

Увага – це психологічна основа регуляції емоційного стану. Саме через увагу спортсмен:

- контролює рівень емоційного збудження (спостерігає за тілом, диханням, внутрішнім станом);
- спрямовує енергію на виконання завдань**,** а не на переживання;
- зменшує вплив зовнішніх подразників (глядачів, суперників, шуму);
- зберігає зосередженість на діях, що забезпечує якість технічних і тактичних прийомів.

Висока емоційна стійкість формується тоді, коли спортсмен уміє керувати власною увагою:

- зосереджувати її на головних елементах діяльності;

- перемикати в залежності від зміни ігрових ситуацій;
- розширювати або звужувати поле сприйняття;
- утримувати концентрацію під час тривалих навантажень.

5. Механізми формування емоційної стійкості на основі уваги

1. Самоспостереження – розвиток внутрішньої уважності до власних емоцій і тілесних відчуттів (усвідомлення моментів напруження, тривоги).

2. Саморегуляція – керування увагою через дихання, внутрішній діалог, позитивні установки («Я спокійний», «Я готовий»).

3. Концентраційні вправи – спрямовані на розвиток стійкої уваги (фокусування погляду, фіксація на м’ячі, слідкування за траєкторією).

4. Перемикання уваги – тренування здатності швидко змінювати об’єкт уваги (наприклад, з м’яча на позицію суперника).

5. Медитативні техніки – сприяють зниженню емоційної напруги й підвищують контроль над мисленням.

6. Методи розвитку емоційної стійкості через увагу

1. Психологічні вправи

- «Фокус уваги» – зосередження на певному звуці, об’єкті чи дії протягом визначеного часу.
- «Швидке перемикання» – вправи на зміну об’єктів сприйняття (від слухових до зорових сигналів).
- «Спокій під тиском» – виконання складних технічних дій під впливом зовнішніх подразників (шум, тиск часу).

2. Дихальні та релаксаційні техніки

- Дихання за схемою «4–4–4–4» (вдих–затримка–видих–затримка) – стабілізує увагу, знижує тривожність.
- М’язова релаксація (по Джекобсону) – зняття внутрішньої напруги.

3. Візуалізація і самонавіювання

- Ментальні образи впевненої поведінки (уявлення себе спокійним, точним, зібраним).

- Формули самонавіювання: «Я зосереджений», «Я контролюю ситуацію», «Моя увага – мій інструмент».

4. Тестування і самооцінка

- Використання тестів для оцінки емоційної стабільності (тест Люшера), рівня тривожності (Спілбергера–Ханіна), уваги (таблиці Шульте, тест Бурдона).
- Аналіз результатів дозволяє індивідуалізувати психологічну роботу.

7. Практичне значення у спортивній діяльності

Розвиток емоційної стійкості на основі уваги дозволяє спортсмену:

- зберігати високу працездатність під час стресу;
- зменшити кількість помилок, викликаних хвилюванням;
- підтримувати стабільність технічних дій;
- підвищити точність і швидкість реакцій;
- ефективно відновлюватися після невдач чи поразок;
- підтримувати командну взаємодію навіть у кризових ситуаціях.

Емоційна стійкість у спортивній діяльності – це результат гармонійної взаємодії емоцій, волі та уваги. Увага виконує регулюючу функцію, допомагаючи спортсмену керувати емоціями, контролювати поведінку та концентруватися на головному.

Формування емоційної стійкості на основі розвитку уваги забезпечує:

- стабільність результатів,
- високий рівень самоконтролю,
- оптимальний психічний стан,
- успішну адаптацію до змагального стресу.

Таким чином, увага – це психологічний фундамент емоційної стабільності спортсмена, без якої неможливе досягнення високої спортивної майстерності.

1.5. Емоційна стійкість та її вплив на процес підготовки волейболісток до змагань

1. Поняття емоційної стійкості

Емоційна стійкість – це здатність спортсмена зберігати внутрішню рівновагу, самоконтроль та адекватність поведінки в умовах психологічного напруження, викликаного змагальною діяльністю. Для волейболісток це означає уміння залишатися зібраними, уважними та ефективними навіть у стресових ситуаціях – при програші очок, у вирішальних розіграшах чи під тиском глядачів.

2. Роль емоційної стійкості у волейболі

Волейбол – це динамічна, колективна гра, де кожна дія однієї спортсменки впливає на результат усієї команди. Тому емоційна нестійкість (тривожність, страх помилки, дратівливість) швидко передається партнерам і може знизити командну ефективність. Емоційна стійкість, навпаки, сприяє:

- збереженню концентрації уваги у складних ігрових епізодах;
- контролю над емоціями (після невдалих подач, помилок у прийомі тощо);
- підтриманню позитивного емоційного фону в команді;
- зниженню рівня передстартової тривожності.

3. Психологічні механізми емоційної стійкості у волейболісток

- Саморегуляція – здатність керувати своїм емоційним станом за допомогою дихальних, релаксаційних чи вольових технік.
- Мотивація до успіху – перевага позитивної установки на досягнення мети над страхом невдачі.
- Увага і концентрація – спрямування психічної енергії на ігрові дії, а не на негативні переживання.
- Комунікативна стабільність – уміння підтримувати командну взаємодію навіть за умов емоційного напруження.
- Досвід змагань – часте перебування у стресових ситуаціях підвищує адаптацію до них.

4. Вплив емоційної стійкості на етапи підготовки волейболісток

Етап підготовки	Вплив емоційної стійкості
Передзмагальний (підготовчий)	Забезпечує правильну мотивацію, знижує тривожність перед стартом, дозволяє раціонально використовувати тренувальні ресурси.
Безпосередньо змагальний	Підтримує концентрацію уваги, сприяє стабільності технічних і тактичних дій, дозволяє ефективно діяти в умовах тиску.
Післязмагальний (відновлювальний)	Допомагає швидше відновити психоемоційний стан після поразки чи перемоги, сприяє збереженню мотивації до подальшого вдосконалення.

5. Фактори, що впливають на розвиток емоційної стійкості у волейболісток

- Індивідуально-психологічні особливості (темперамент, рівень тривожності, самооцінка).
- Рівень підготовленості (фізичної, технічної, тактичної) – впевненість у власних силах знижує емоційне напруження.
- Соціально-психологічний клімат команди – підтримка з боку тренера й партнерок зменшує страх помилки.
- Досвід участі у змаганнях –накопичення ігрового досвіду допомагає краще адаптуватися до стресу.
- Психологічна підготовка – систематичне використання психотренінгів, вправ на релаксацію, візуалізацію, концентрацію уваги.

6. Методи розвитку емоційної стійкості у волейболісток

- Аутогенне тренування (самонавіювання спокою, впевненості).
- Дихальні вправи для регуляції напруження (глибоке діафрагмальне дихання).
- Візуалізація змагальних ситуацій – уявлення успішного виконання дій у стресових умовах.
- Психологічні ігри та командні тренінги – розвиток взаємопідтримки і згуртованості.
- Тренування уваги (вправи на переключення, стійкість, концентрацію).

- Рефлексія після ігор – аналіз власних емоційних реакцій і пошук шляхів їх оптимізації.

7. Значення емоційної стійкості для результативності

Дослідження показують, що спортсменки з високим рівнем емоційної стійкості:

- демонструють більш стабільну техніку в умовах стресу;
- рідше роблять помилки у вирішальні моменти гри;
- легше справляються з тиском публіки та відповідальності;
- швидше відновлюються після невдач і зберігають мотивацію до подальшої роботи.

Емоційна стійкість є ключовим чинником психологічної готовності волейболісток до змагань. Вона визначає здатність спортсменки ефективно діяти в умовах високої напруги, зберігати концентрацію уваги, самоконтроль і командну взаємодію. Її розвиток повинен бути системною складовою навчально-тренувального процесу, інтегрованою з фізичною, технічною та тактичною підготовкою.

Ефективність змагальної діяльності у волейболісток

1. Поняття ефективності змагальної діяльності

Ефективність змагальної діяльності у волейболісток визначається як ступінь досягнення спортивних результатів під час ігор і турнірів, що відображає рівень підготовки спортсменки, її техніко-тактичну майстерність, фізичні, психологічні та стратегічні якості. Вона є комплексним показником, який включає:

- технічну і тактичну реалізацію (якість подач, прийому, атакуючих та блокуючих дій);
- фізичну підготовленість (швидкість, сила, витривалість, координація);
- психологічну готовність (емоційна стійкість, концентрація, самоконтроль);
- командну взаємодію та прийняття рішень у ігрових ситуаціях.

2. Критерії оцінки ефективності змагань

1. Техніко-тактичні показники

- Кількість вдало виконаних подач, прийомів, атак, блокувань.
- Відсоток реалізації атакуючих дій (кількість успішних атак/загальна кількість атак).
- Коефіцієнт точності прийому м’яча та передачі.

2. Ігрові показники

- Кількість виграних та програних партій, сетів.
- Співвідношення очок, набраних командою/пропущених.
- Виконання командних тактичних завдань (синхронність дій, зміни позицій, взаємодія між лініями).

3. Фізична готовність

- Вплив витривалості, швидкості та сили на здатність підтримувати інтенсивність гри протягом матчу.
- Здатність відновлюватися між ігровими епізодами.

4. Психологічна стійкість

- Здатність зберігати концентрацію в стресових і критичних моментах.
- Реакція на помилки і втрати очок (контроль емоцій, швидке відновлення).
- Самомотивація та впевненість у власних силах під час змагань.

3. Фактори, що впливають на ефективність змагальної діяльності

1. Індивідуальні фізичні якості

- Вибухова сила (для стрибків і атак);
- Швидкість рухів;
- Витривалість;
- Координація рухів та гнучкість.

2. Технічна та тактична підготовка

- Володіння базовими ігровими навичками;
- Здатність швидко приймати рішення в динамічних ситуаціях;
- Виконання командних тактичних схем.

3. Психологічні чинники

- Емоційна стійкість;
- Мотивація до перемоги;
- Вміння концентрувати увагу на процесі гри, а не на результаті;
- Психологічна адаптація до змагальних умов (шум, глядачі, суддівство).

4. Командні взаємини

- Співпраця між гравцями;
- Взаємна підтримка у стресових моментах;
- Виконання ролей на майданчику (ліберо, нападаючий, блокуючий).

4. Методи оцінки ефективності змагальної діяльності

- Статистичний аналіз ігрових дій (подачі, прийоми, атаки, блоки).
- Відеоаналіз матчів – дозволяє оцінити тактичні рішення, взаємодію в команді, помилки.
- Психологічні тести та опитування – визначають рівень емоційної стійкості, концентрації, мотивації.
- Фізіологічні показники (частота серцевих скорочень, час реакції, втомлюваність).

Для волейболісток підліткового віку ефективна змагальна діяльність характеризується:

- Високою реалізацією технічних дій при мінімізації помилок;
- Здатністю підтримувати ігрову активність протягом всього матчу;
- Контролем емоцій і уваги, особливо у критичних моментах;
- Синхронною командною взаємодією, виконанням тактичних завдань;
- Адаптивністю – умінням швидко реагувати на дії суперника та змінювати тактику.

Ефективність змагальної діяльності волейболісток є комплексною категорією, що залежить від взаємодії фізичних, технічних, тактичних та психологічних факторів. Особливо важливу роль для спортсменок 13–15 років відіграє емоційна стійкість, яка забезпечує контроль над хвилюванням, концентрацію уваги та високу працездатність у критичних ігрових моментах.

Оптимізація тренувальної програми з урахуванням розвитку емоційної стійкості сприяє підвищенню результативності під час змагань.

1.6. Вікові особливості емоційної стійкості волейболісток 13–15 років

1. Загальна характеристика вікового періоду

Вік 13–15 років належить до підліткового періоду, який є одним із найскладніших і найвідповідальніших у психічному розвитку особистості. У цей час у дівчат відбуваються значні фізіологічні, гормональні, емоційні та соціальні зміни, що безпосередньо впливають на їхню поведінку, сприйняття, самооцінку і здатність до емоційного самоконтролю.

Основні риси цього віку:

- підвищена емоційна вразливість і мінливість настрою;
- прагнення до самоствердження і визнання в колективі;
- формування почуття власної гідності та самооцінки;
- поява внутрішніх конфліктів між бажанням досягти успіху та страхом невдачі;
- розвиток самосвідомості та саморегуляції.

Ці особливості мають безпосередній вплив на прояви емоційної стійкості у спортивній діяльності.

2. Емоційна сфера підлітків-спортсменок

У віці 13–15 років емоції стають більш глибокими, інтенсивними і тривалими. Проте підлітки ще не завжди вміють ефективно контролювати їх. Для волейболісток цього віку характерні такі емоційні особливості:

- Схильність до афектів (швидкі зміни настрою під впливом успіху чи невдачі);
- Підвищена чутливість до оцінки з боку тренера, однолітків, глядачів;
- Невпевненість у власних силах, особливо при змаганнях з сильнішими суперницями;
- Потреба у схваленні й позитивному підкріпленні результатів;

- Емоційна заразливість – стан однієї гравчині може швидко передатися команді.

Через це емоційна стійкість у цьому віці ще формується й потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Таблиця 1.1

3. Вплив вікових змін на емоційну стійкість

Психічна особливість	Прояв у спортивній діяльності	Вплив на емоційну стійкість
Емоційна нестабільність	Часті коливання впевненості, схильність до роздратування після помилок	Знижує здатність до самоконтролю
Формування самооцінки	Порівняння себе з іншими гравчинями	Може викликати тривожність або навпаки — надмірну самовпевненість
Потреба у визнанні	Прагнення бути лідером, показати себе	Позитивно стимулює, але може викликати перевтому чи стрес
Недостатня саморегуляція	Складність у стримуванні емоцій під час гри	Потребує тренування вольових якостей
Розвиток когнітивної сфери	Зростає усвідомлення власного стану	Дає можливість навчитися контролювати емоції

4. Формування емоційної стійкості у волейболісток 13–15 років

У цьому віці відбувається перехід від імпульсивної до усвідомленої емоційної поведінки, тому важливо формувати навички саморегуляції. Основні напрямки розвитку емоційної стійкості:

- Поступове привчання до стресових ситуацій (імітаційні ігри, турніри, тренування з глядачами).
- Психологічна підтримка з боку тренера – позитивне підкріплення, зниження страху помилки.
- Формування довіри у колективі – спільні обговорення, командні вправи на згуртованість.
- Розвиток вольових якостей – наполегливість, самоконтроль, цілеспрямованість.

- Психотренінги – дихальні вправи, візуалізація, вправи на концентрацію уваги.

5. Типові труднощі емоційної стійкості у волейболісток цього віку

- Передстартова тривожність і страх помилки;
- Переоцінка власних сил або навпаки – занижена самооцінка;
- Залежність від емоційного стану тренера або команди;
- Схильність до емоційного "вигорання" при надмірному навантаженні;
- Нестійкість уваги у стресових ситуаціях (особливо у вирішальні моменти гри).

6. Педагогічні умови розвитку емоційної стійкості

1. Індивідуальний підхід – врахування темпераменту, рівня впевненості та попереднього досвіду спортсменки.
2. Позитивна мотивація – спрямування на особистісне зростання, а не лише на результат.
3. Емоційно сприятливий клімат у команді – атмосфера підтримки, взаємоповаги, довіри.
4. Систематичні бесіди і психологічні тренінги – формування навичок саморегуляції, управління емоціями.
5. Використання методів ігор і рольового моделювання – розігрування типових ситуацій змагань із подоланням стресу.

Емоційна стійкість волейболісток 14–15 років є нестабільною, але активно формується.

Її розвиток тісно пов’язаний із:

- становленням самосвідомості та самооцінки;
- підвищенням вимог до себе та прагненням до успіху;
- соціальними відносинами в команді.

Формування емоційної стійкості в цьому віці є ключовою умовою підготовки майбутніх висококваліфікованих спортсменок, адже саме вона визначає здатність діяти впевнено, мобілізовано й ефективно у змагальних умовах.

Розділ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставлених завдань необхідно використати такі методи:

- Аналіз науково-методичної літератури;
- Соціологічний метод;
- Педагогічний метод;
- Психологічний метод;
- Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури;

Дослідження має описово-аналітичний характер і передбачає комплексний аналіз науково-методичної літератури з метою виявлення теоретичних підходів, методик та практик, що використовуються для підготовки волейболісток 14–15 років з урахуванням емоційної стійкості. Робота поєднує елементи систематичного огляду та якісного тематичного аналізу. Завдання даного методу полягає у виявленні та систематизації сучасних джерел (дослідження, методичні рекомендації, монографії, дисертації) з теми, проведені критичного аналізу методик навчально-тренувальної та психологічної підготовки для вікової групи 14–15 років, розкритті специфіки впливу емоційної стійкості на якість підготовки й змагальну діяльність, визначенні прогалин в існуючих програмах і запропонувати методичні рекомендації для їх вдосконалення.

Соціологічний метод дослідження

Мета застосування методу:

Виявити особливості емоційного стану, рівень емоційної стійкості, ставлення юних волейболісток до тренувального процесу та змагальної діяльності, а також визначити вплив психоемоційних факторів на їхню готовність до змагань.

Завдання соціологічного дослідження:

1. З’ясувати ставлення волейболісток 14–15 років до тренувань і змагань.

2. Визначити частоту проявів емоційної нестабільності (тривожність, страх помилки, невпевненість).

3. Дослідити взаємовідносини у команді, рівень підтримки з боку тренера й партнерок.

4. Виявити, які психоемоційні чинники найбільше впливають на результативність у змаганнях.

5. Оцінити ефективність психологічних прийомів, що використовуються під час тренувань.

Основні методи збору соціологічної інформації:

1. Анкетування

Розроблюється спеціальна анкетна форма, що містить відкриті та закриті запитання, спрямовані на виявлення емоційного стану спортсменок, їхньої впевненості, ставлення до змагань.

Приклади запитань:

- Як часто ви відчуваєте хвилювання перед грою?
- Що допомагає вам зберігати спокій у складних ігрових ситуаціях?
- Чи вважаєте ви, що тренування допомагають вам стати більш емоційно стійкою?
- Як ви оцінюєте психологічний клімат у вашій команді?

2. Бесіда (інтерв'ю)

Проводиться з тренером і спортсменками для глибшого аналізу факторів, що впливають на емоційний стан під час змагань.

Обговорюються теми: способи подолання хвилювання, реакції на помилки, рівень довіри між гравцями.

3. Спостереження

Під час тренувань і змагань фіксуються прояви емоційних реакцій (радість, розчарування, зосередженість, роздратування), що дозволяє об'єктивно оцінити рівень емоційної стійкості.

Педагогічний метод дослідження

Мета застосування методу:

Дослідити ефективність удосконаленої програми підготовки волейболісток 13 –15 років, яка передбачає розвиток емоційної стійкості як одного з важливих компонентів змагальної готовності спортсменок.

Завдання педагогічного методу:

1. Перевірити результативність впровадження психолого-педагогічних вправ у навчально-тренувальний процес.

2. Оцінити вплив запропонованої програми на динаміку техніко-тактичної та емоційно-вольової підготовленості волейболісток.

3. Порівняти показники експериментальної та контрольної груп до і після експерименту.

4. Визначити взаємозв'язок між рівнем емоційної стійкості та спортивною результативністю.

Сутність педагогічного методу:

Педагогічний метод дослідження передбачає організацію, проведення та аналіз педагогічного експерименту, спрямованого на вдосконалення процесу підготовки волейболісток:

Фізичні показники - вибухова сила, швидкість, витривалість, координація.

Технічні показники - точність подач, прийому, блокування, атак.

Ігрові показники - успішність виконання командних комбінацій, результативність у матчах, кількість помилок у стресових ситуаціях.

У ході дослідження застосовуються такі педагогічні прийоми:

- спостереження за тренувальним і змагальним процесом;
- аналіз динаміки розвитку фізичних, технічних і психологічних показників;
- оцінка ефективності педагогічного впливу через тестування і педагогічні спостереження;
- впровадження у тренувальний процес спеціальних вправ, спрямованих на розвиток емоційної стійкості.

Основні етапи педагогічного дослідження:

1. Констатувальний етап

Визначення початкового рівня техніко-тактичної, фізичної та емоційно-вольової підготовленості волейболісток 14–15 років.

Проведення тестування (фізичних, психологічних показників), спостереження, анкетування.

Формування контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп.

2. Формувальний етап

Впровадження в експериментальну групу вдосконаленої програми підготовки, що включає:

- психологічні тренінги (аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізація);
- вправи на розвиток концентрації уваги, самоконтролю, стресостійкості;
- ігрові ситуації з емоційним навантаженням.

У контрольній групі використовується стандартна програма підготовки.

3. Контрольний етап

Повторне тестування після завершення експерименту;

Порівняння динаміки показників між КГ і ЕГ;

Аналіз змін рівня емоційної стійкості та спортивної результативності.

Методи педагогічного контролю:

- Педагогічні спостереження під час тренувань і змагань (аналіз поведінкових реакцій, самоконтролю, взаємодії в команді).
- Тестування техніко-тактичної підготовленості (точність подачі, прийом, блокування, атакуючі дії).
- Психологічне тестування (оцінка емоційної стійкості, тривожності, самооцінки).
- Аналіз тренувальних щоденників, анкет і бесід із тренерами.

Очікувані результати педагогічного методу:

- Встановлення позитивного впливу запропонованої програми на розвиток емоційної стійкості волейболісток.
- Підвищення рівня технічної, тактичної та психологічної готовності до змагань.

- Визначення педагогічних умов, що сприяють оптимізації тренувального процесу.
- Обґрунтування доцільності включення психологічних компонентів у підготовку спортсменок підліткового віку.

Педагогічний метод дослідження є провідним у вивченні ефективності навчально-тренувального процесу. Його застосування дозволяє не лише оцінити зміни у підготовленості волейболісток 14–15 років, а й визначити, наскільки інтеграція психологічних компонентів (зокрема розвитку емоційної стійкості) підвищує їхню змагальну надійність і впевненість у собі.

Психологічний метод дослідження

Визначити рівень емоційної стійкості, емоційно-вольової готовності та психологічної адаптації волейболісток 14–15 років до змагальної діяльності, а також оцінити вплив вдосконаленої програми підготовки на розвиток цих якостей.

- рівень тривожності перед змаганнями (за тестом Спілбергера–Ханіна);
- рівень самооцінки впевненості у власних силах;
- ступінь емоційної стабільності (за тестом Люшера);

Тест Спілбергера–Ханіна

Визначення рівня реактивної (ситуативної) та особистісної (сталої) тривожності спортсмена.

У спорті це допомагає:

- оцінити емоційний стан перед змаганнями;
- виявити схильність до підвищеної тривожності;
- скоригувати психологічну підготовку та індивідуальні методи саморегуляції.

- Тест складається з 40 тверджень, поділених на дві шкали (додаток А):
- Тест проводиться індивідуально або з групою за 30–40 хвилин до змагання чи на тренуванні.

Спортсмен відповідає на кожне твердження, обираючи одну з 4 відповідей:

*Для ситуативної тривожності (табл.2.1.)**:***

Таблиця 2.1

Відповідь	**Оцінка**
Зовсім ні	1
Напевно ні	2
Скоріше так	3
Так, безумовно	4

*Для особистісної тривожності (табл.2.2)**:***

Таблиця 2.2

Відповідь	Оцінка
Майже ніколи	1
Іноді	2
Часто	3
Майже завжди	4

Для кожної шкали підраховується сума балів (1–4) за всі 20 тверджень. Максимальний бал – 80, мінімальний – 20 (табл.2.3.)**.**

Таблиця 2.3

Рівень тривожності	Бали
Низький	20–30
Середній	31–45
Високий	46–80

Частина тверджень має зворотне кодування (наприклад, «Я спокійна» – чим вище оцінка, тим менша тривожність).

Тест «Рівень самооцінки впевненості у власних силах» (додаток В)

(за методикою В. Г. Ромека / адаптовано для спортсменів)

Визначення ступеня впевненості у власних можливостях**,** самооцінки та віри у досягнення спортивної мети (табл.2.4.)**.**

Таблиця 2.4

Рівень самооцінки впевненості у власних силах

Рівень впевненості	Кількість балів	Характеристика
Високий	66–80	Спортсмен демонструє стабільну впевненість у своїх силах, готовність до боротьби, оптимізм; ефективно долає стресові ситуації.
Середній	46–65	Помірна впевненість, іноді виникають сумніви; потребує психологічної підтримки в передзмагальний період.
Низький	20–45	Невпевненість, схильність до сумнівів і страху невдачі; необхідна цілеспрямована робота з формування віри у власні сили.

Цей тест дозволяє:

- оцінити психологічну готовність спортсмена до змагань;

- визначити рівень внутрішньої мотивації та віри у власний успіх;

- скоригувати індивідуальну програму психологічної підготовки.

Тест складається з 20 тверджень**.**

На кожне твердження спортсмен відповідає за 4-бальною шкалою**,** вибираючи варіант, який найбільше відповідає його стану або поведінці.

- Тривалість проходження: 10–15 хвилин**.**
- Може проводитися індивідуально або групово у спокійній атмосфері.

Інструкція для спортсмена

Вам пропонуються твердження, що описують ставлення людини до себе, до своїх сил і можливостей.

Прочитайте кожне твердження і виберіть одну з відповідей:

1 – зовсім не про мене

2 – скоріше ні, ніж так

3 – скоріше так, ніж ні4 – повністю про мене

Обробка результатів

1. Зворотне кодування – для тверджень № 3, 5, 8, 10, 12, 15 → оцінка за шкалою: 4 → 1, 3 → 2, 2 → 3, 1 → 4.

2. Після корекції підраховується загальна сума балів за всі 20 тверджень.

Максимум: 80 балів, мінімум: 20 балів

Методика: Тест Люшера

Показник: *Ступінь емоційної стабільності спортсмена*

Визначення емоційного стану**,** психічної стійкості**,** рівня напруження **та** адаптаційних можливостей спортсмена перед змаганнями (табл.2.5.).

Таблиця 2.5

Кольородіагностика емоційного стану

№	Колір	Психологічне значення
1	Синій	Спокій, задоволення, гармонія
2	Зелений	Воля, впевненість, наполегливість
3	Червоний	Активність, енергія, змагальність
4	Жовтий	Оптимізм, надія, майбутнє
5	Фіолетовий	Емоційність, вразливість
6	Коричневий	Фізичний комфорт, тілесні потреби
7	**Чорний**	Заперечення, протест, негативізм
8	Сірий	Нейтральність, відстороненість

У спорті тест дозволяє:

- оцінити рівень емоційної стабільності (здатність зберігати спокій, контроль і впевненість у стресовій ситуації);

- виявити ознаки перевтоми, нервового виснаження або внутрішнього конфлікту**;**

- визначити оптимальний емоційний фон перед стартом.

Загальні відомості про тест

Автор – швейцарський психолог Макс Люшер (Max Lüscher).

Методика ґрунтується на припущенні, що вибір кольорів людиною не є випадковим – він відображає її поточний психоемоційний стан.

У класичному варіанті використовується 8 кольорів (основних кольорових карток):

Інструкція для спортсмена

Перед вами вісім кольорових карток.

Виберіть той колір, який вам найбільше подобається в даний момент. Не пов’язуйте вибір із тим, що «гарно виглядає» чи «підходить» – орієнтуйтеся тільки на внутрішнє відчуття симпатії чи антипатії**.**

Після першого вибору картки відкладаються, і процедуру повторюють другий раз, не нагадуючи спортсмену про попередній порядок.

Процедура проведення

1. Перед спортсменом розкладають 8 кольорових карток у випадковому порядку.
2. Він вибирає найбільш приємний колір – це записується під номером 1.
3. Потім обирає наступний за приємністю (№2), і так далі – до останнього (№8).
4. Після короткої паузи тест повторюють, щоб перевірити стійкість вибору (друга серія).
5. Порівнюються результати першої та другої серії.

Обробка результатів

Для визначення ступеня емоційної стабільності аналізується:

- розташування основних кольорів (1–4)**;**
- положення допоміжних (5–8)**;**
- зміни у виборі між першою та другою серією (показник емоційної напруги).

Основні кольори:

1. Синій**,**
2. Зелений**,**
3. Червоний**,**

4. Жовтий

Якщо вони знаходяться в першій половині вибору (1–4 місце) – емоційний стан стабільний, спортсмен психічно готовий.

Допоміжні кольори (5–8):

- Фіолетовий, коричневий, чорний, сірий

Якщо вони потрапляють у першу половину вибору – емоційна нестабільність**,** втома**,** пригнічення**.**

Таблиця 2.6.

Оцінка результатів (ступінь емоційної стабільності)

Показник	Характеристика	Інтерпретація для спортсмена
Висока емоційна стабільність	Основні кольори на позиціях 1–4, допоміжні – 5–8	Спортсмен спокійний, упевнений, зосереджений; оптимальний передстартовий стан
Середня стабільність	1–2 допоміжних кольори в першій четвірці	Помірне емоційне напруження, контроль зберігається, але є легке хвилювання
Низька стабільність	Допоміжні кольори (сірий, чорний, фіолетовий) на перших позиціях	Висока тривожність, емоційна виснаженість, передстартовий стрес; потребує психорегуляції

Додаткові показники для аналізу

1. Емоційна напруга – різниця між першою і другою серією вибору. Якщо порядок вибору кольорів суттєво змінився → підвищена збудливість, нестійкість емоцій.

2. Перевага червоного і жовтого кольорів → активність, готовність до боротьби, впевненість.

3. Перевага синього і зеленого → спокій, стабільність, внутрішня гармонія.

4. Домінування сірого або чорного → тривога, втома, потреба у відпочинку або психологічній підтримці.

Психологічний метод дослідження є ключовим у вивченні внутрішніх психоемоційних процесів волейболісток під час підготовки до змагань. Його застосування дозволяє не лише діагностувати рівень емоційної стійкості, а й

розробити ефективні психокорекційні засоби, що сприяють підвищенню спортивної результативності та стабільності виступів юних спортсменок.

2.2. Організація дослідження

Експеримент приходив на базі ДЮСШ №3 секція з волейболу у м. Чернівці В експерименті брало участь 20 волейболісток віком від 13 до 15 років. Усіх волейболісток ми розбили на дві групи по 10 осіб у кожній.

Експеримент проводився з лютого 2025 по червень 2025р.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів:

1 етап (вересень – 2024 по січень 2025 року) на початковому етапі дослідження була проаналізовано науково-методичну літературу, поставлено мету та завдання дослідження, отримана інформація про кожного, хто займається.

2 етап (лютий – червень 2025 року) проведено оцінку результатів тестування групи на початку експерименту у дівчат 13-15, які займаються волейболом, впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес.

3 етап (липень – листопад 2025 року) проведено оцінку результатів тестування експериментальної та контрольної групи.

Результати експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, формулювалися висновки, оформлялася кваліфікаційна робота.

Тренування проводилися 3 разів на тиждень по 90 хвилин.

РОЗДІЛ 3
ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ДО ЗМАГАНЬ З УРАХУВАННЯМ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Програма підготовки волейболісток 14–15 років з урахуванням емоційної стійкості

Підготовка спортсменок підліткового віку до змагань передбачає комплексний підхід, який поєднує розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей, зокрема емоційної стійкості. Методика базується на принципах індивідуалізації тренувального процесу, урахуванні ігрової функції гравчині та особливостей вікового розвитку.

1. Комплекс сучасних вправ з урахуванням ігрової функції та технічних елементів

Мета: розвинути специфічні фізичні та техніко-тактичні навички, необхідні для конкретної позиції на майданчику, одночасно формуючи психологічну готовність та емоційну стабільність.

1. Ліберо
   - Вправи на точність прийому м’яча з різних траєкторій.
   - Ігри на розвиток реакції та швидкості переміщень.
   - Ситуаційні тренування під тиском часу, що моделюють стресові моменти гри.
2. Нападаючий
   - Вправи на точність і силу атакуючих ударів.
   - Ігрові комбінації для розвитку швидкого прийняття рішень.
   - Тренування стійкості після помилок, щоб підтримувати мотивацію та концентрацію.
3. Центральний блокуючий
   - Вправи на швидку реакцію та передбачення рухів суперника.
   - Блокування і спільні дії з розігруючим під час ігрових комбінацій.
   - Психологічні вправи на контроль емоцій у критичних моментах.

4. Розігруючий
    - Тренування точності передачі та швидкості прийняття рішень.
    - Вправи на розвиток концентрації уваги під час ігрового навантаження**.**
    - Ігри з варіативними сценаріями для тренування стратегічного мислення**.**

Загальні психолого-педагогічні компоненти для всіх гравчинь:

- Аутогенне тренування, дихальні вправи для зниження хвилювання.
- Вправи на увагу і швидкість реакції (подвійне завдання: технічна дія + підрахунок балів).
- Ігрові симуляції критичних ігрових ситуацій для розвитку емоційної стійкості.

2. Види передзмагальної та змагальної діяльності

Підготовка до змагань включає ранкове тренування у день гри, встановлення на гру, ігрову розминку, роботу з замінами, перерви та самоконтроль, що допомагає оптимізувати фізичний та емоційний стан спортсменок.

1. Ранкове тренування в день гри
    - Легка рухова активність: пробіжка, вправи на мобільність та координацію.
    - Мета: активізувати організм без перевантаження, налаштувати емоційно на позитивний стан.
2. Встановлення на гру
    - Психологічна підготовка: тренер нагадує про ключові завдання, мотиваційна бесіда.
    - Використовуються короткі вправи на концентрацію та дихальні техніки для зниження тривожності.
3. Ігрова розминка
    - Спеціальні вправи з м’ячем відповідно до позицій.
    - Акцент на точність, швидкість реакції та взаємодію між гравчинями.
    - Психологічний аспект: формування позитивного налаштування та командної взаємопідтримки.

4. Заміни та перерви
    - Використання коротких технік відновлення: дихальні вправи, міні-медитація, мотиваційні настанови.
    - Облік емоційного стану спортсменок для підтримки стійкості протягом гри.
5. Самоконтроль
    - Навчання волейболісток самостійно оцінювати свій емоційний стан: рівень хвилювання, концентрації, впевненості.
    - Використання психологічних прийомів: самонавіювання, короткі вправи на концентрацію, релаксацію під час перерв.

3. Особливості методики для розвитку емоційної стійкості

- Впровадження психологічних вправ у кожен етап підготовки.
- Імітація стресових ситуацій під час тренувань, щоб навчити спортсменок контролювати емоції.
- Використання групових обговорень після тренувальних ігор для аналізу помилок та корекції емоційного стану.
- Розвиток самомотивації та впевненості у власних силах через позитивне підкріплення та індивідуальні настанови тренера.

Програма підготовки волейболісток 14–15 років є комплексною, оскільки одночасно враховує:

- фізичну підготовку;
- техніко-тактичні навички відповідно до ігрової функції;
- психологічну готовність та розвиток емоційної стійкості;
- особливості передзмагальної та змагальної діяльності, включаючи самоконтроль та адаптацію до стресових моментів гри.

Застосування такої методики дозволяє підвищити результативність, зменшити кількість помилок та втому, а також покращити психологічну готовність спортсменок до змагань.

структурованого тижневого плану підготовки волейболісток 13–15 років у передзмагальні дні з урахуванням розвитку емоційної стійкості та ігрових функцій. План передбачає три тренувальні дні до змагань і день гри.

Таблиця 3.1.

Тижневий план підготовки волейболісток (13–15 років) перед змаганнями

День	Зміст занять	Мета	Психологічний аспект
Понеділок (3 дні до змагань)	*Тренування техніки і тактики*: - Вправи на точність подач і прийому м'яча - Тактичні комбінації на атакуючі і захисні дії - Ігрові ситуації 3 на 3	Підтримка техніко-тактичної підготовки, відпрацювання командної взаємодії	Короткі психологічні вправи на концентрацію та контроль дихання після кожної серії вправ
Вівторок (2 дні до змагань)	*Фізична і функціональна підготовка + позиційні вправи*: - Спеціальні вправи для ліберо (швидкість переміщень, реакція) - Нападаючі: стрибки, удари, координація - Центральні блокуючі: блоки, швидкі переміщення - Розігруючі: точність передач, швидкість прийняття рішень	Збереження фізичної активності без перевантаження, розвиток позиційних навичок	Мікро-рефлексія: спортсменки оцінюють свій емоційний стан, хвилювання та готовність
Середа (1 день до змагань)	*Легка тренувальна сесія + ігрова адаптація*: - Легка рухова розминка - Ігрові вправи на увагу та швидкість реакції - Тактичні комбінації 2 на 2 - Симуляція стресових ігрових ситуацій	Підтримка активності, формування впевненості перед грою	Використання вправ на емоційний контроль: дихальні техніки, коротка візуалізація успішної гри
Четвер (День гри)	*Ранкова активація:* - Легка пробіжка, координаційні вправи - Дихальні вправи, концентрація уваги	Підготовка організму до високої активності	Релаксація, налаштування на позитивний настрій
	Встановлення на гру: - Тренерська мотиваційна бесіда - Повторення командних тактичних завдань	Психологічна готовність	Підтримка командного настрою, зниження тривожності
	Ігрова розминка: - Позиційні вправи з м'ячем - Легка гра «на увагу»	Розігрів м'язів і активація навичок	Контроль концентрації та емоцій, позитивне самонавіювання

День	Зміст занять	Мета	Психологічний аспект
	Заміни, перерви: - Відновлювальні вправи - Мотиваційні настанови тренера	Підтримка працездатності та активності	Психологічна підтримка, зниження хвилювання, самоконтроль

Особливості методики за ігровими функціями

1. Ліберо

- Щоденні вправи на точність прийому, швидкість переміщень і концентрацію уваги.
- Психологічна робота: контроль хвилювання при критичних прийомах.

2. Нападаючі

- Фокус на точності атак і швидкому відновленні після невдалих ударів.
- Психологічна робота: впевненість у власних силах, позитивне самонавіювання.

3. Центральні блокуючі

- Відпрацювання блоків та передбачення атак суперника.
- Психологічна робота: стабілізація емоцій під час високого ігрового навантаження.

4. Розігруючі

- Тренування точності передач і стратегічного мислення.
- Психологічна робота: концентрація та швидке прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Ключові психолого-педагогічні принципи передзмагальної підготовки

- Індивідуалізація тренувань за ігровою функцією та психоемоційними особливостями.
- Контроль емоційної стійкості через вправи на дихання, релаксацію, візуалізацію.
- Підтримка командної взаємодії: взаємопідтримка, мотивуючі настанови.
- Оптимізація навантаження: легка активність у передзмагальні дні, акцент на техніці та психологічній підготовці.

Програма підготовки волейболісток 13–15 років (5 місяців, 3 заняття/тиждень)

Мета програми

- Підвищення фізичної і техніко-тактичної готовності волейболісток.
- Розвиток емоційної стійкості та психологічної готовності до змагань.
- Підвищення ефективності змагальної діяльності та самоконтролю в критичних ігрових ситуаціях.

Структура тренувального заняття (90–120 хвилин)

1. Психологічна та фізична підготовка (15–20 хв)
   - Розминка з акцентом на координацію та реакцію.
   - Дихальні вправи та коротка психологічна релаксація для налаштування на тренування.
2. Техніко-тактична частина (40–50 хв)
   - Вправи з м’ячем на відпрацювання основних технічних дій (подача, прийом, атака, блокування) з урахуванням ігрової функції.
   - Ігрові комбінації для відпрацювання тактичних завдань.
   - Симуляція стресових ігрових ситуацій для розвитку концентрації та емоційної стійкості.
3. Фізична підготовка (20–25 хв)
   - Загально-фізичні вправи (силові вправи з власною вагою, стрибки, елементи швидкісної витривалості).
   - Спеціальні вправи для розвитку вибухової сили та координації відповідно до позицій (ліберо, нападаючий, блокуючий, розігруючий).
4. Завершальна частина та психологічна корекція (10–15 хв)
   - Розтяжка та релаксація.
   - Короткі вправи на концентрацію уваги та самоконтроль.
   - Підведення підсумків тренування та позитивне підкріплення.

Програма підготовки волейболісток 13–15 років є комплексною, оскільки одночасно враховує (табл.3.2): фізичну підготовку; техніко-тактичні навички відповідно до ігрової функції; психологічну готовність та розвиток емоційної

стійкості; особливості передзмагальної та змагальної діяльності, включаючи самоконтроль та адаптацію до стресових моментів гри.

В експериментальну програму ми включили індивідуалізацію тренувань за ігровою функцією та психоемоційними особливостями, контроль емоційної стійкості через вправи на дихання, релаксацію, візуалізацію, підтримку командної взаємодії: взаємопідтримка, мотивуючі настанови, оптимізація навантаження: легка активність у передзмагальні дні, акцент на техніці та психологічній підготовці.

Таблиця 3.2

Програми підготовки волейболісток 13-15 років до змагань з урахуванням емоційної стійкості

Місяць	Тема / Основна мета	Основний зміст	Психологічний акцент
1-й місяць	Адаптаційний етап	- Легка і середня фізична активність - Відпрацювання базових технічних навичок - Вступ до тактичних комбінацій	- Розвиток концентрації уваги - Базові вправи на дихання і релаксацію
2-й місяць	Формування техніко-тактичної та фізичної основи	- Складніші комбінації напад-захист - Розвиток швидкості, вибухової сили, витривалості	- Контроль емоцій у тренувальних ігрових ситуаціях - Вправи на позитивне самонавіювання
3-й місяць	Інтенсивний розвиток ігрових функцій	- Вправи з ігровими сценаріями - Позиційні тренування для всіх ігрових функцій - Симуляція змагальної ситуації	- Імітація стресових ігрових моментів - Робота над емоційною стабільністю після помилок
4-й місяць	Підготовка до передзмагального періоду	- Висока інтенсивність ігрових вправ - Тактичні сценарії, командна взаємодія	- Вправи на контроль тривожності перед матчем - Підтримка командного настрою
5-й місяць	Передзмагальна оптимізація	- Легка активність, технічні та тактичні вправи - Ігрові розминки та відпрацювання ключових ситуацій	- Дихальні та релаксаційні вправи - Візуалізація успішних ігрових дій - Підтримка впевненості у власних силах

Таблиця 3.3

Розподіл занять по тижню (3 тренування)

День	**Основний акцент**	**Психологічна робота**
1-й день	Техніка та тактика; вправи для атакуючих дій та прийому	Вправи на концентрацію, дихальні техніки, позитивне самонавіювання
2-й день	Фізична підготовка; розвиток вибухової сили, швидкості та координації	Імітація стресових ігрових ситуацій; робота над самоконтролем
3-й день	Ігрові комбінації, позиційні тренування, відпрацювання командної взаємодії	Релаксація, аналіз помилок, підведення підсумків, емоційна підтримка

Ігрова функція та психологічний компонент

- Ліберо: точність прийому, швидка реакція, емоційна стабільність під час захисних дій.
- Нападаючі: рішучість, впевненість у власних силах, здатність швидко відновлюватися після невдалих атак.
- Центральні блокуючі: передбачення дій суперника, контроль емоцій у критичних моментах.
- Розігруючі: стратегічне мислення, точність передач, концентрація уваги.

Контроль і оцінка ефективності програми

- Технічні показники**:** точність подач, прийому, блокування, атак.
- Фізичні показники: вибухова сила, швидкість, витривалість, координація.
- Психологічні показники: рівень емоційної стійкості, концентрація уваги, самооцінка та впевненість у власних силах.
- Ігрові показники: успішність виконання командних комбінацій, результативність у матчах, кількість помилок у стресових ситуаціях.

Програма підготовки волейболісток 13 –15 років на 5 місяців з трьома заняттями на тиждень є комплексною і інтегрованою, оскільки одночасно розвиває:

- фізичні якості та координацію;
- техніко-тактичну майстерність за позиціями;
- психологічну готовність та емоційну стійкість;

- командну взаємодію і здатність діяти у стресових ігрових ситуаціях.

Ця програма дозволяє поступово підвищити рівень готовності волейболісток до змагань**,** мінімізувати помилки, контролювати емоційний стан та підвищити результативність у матчах.

3.2. Обгрунтування та результати застосування програми підготовки волейболісток з урахуванням емоційної стійкості

1. Загальні умови експерименту

- Тривалість програми**:** 5 місяців
- Частота занять**:** 3 рази на тиждень
- Контрольна група (КГ): тренування за традиційною програмою без спеціальної роботи над емоційною стійкістю
- Експериментальна група (ЕГ): тренування за розробленою програмою з урахуванням розвитку емоційної стійкості та психолого-педагогічних особливостей

Мета програми:

1. Підвищення фізичної і техніко-тактичної готовності.
2. Розвиток емоційної стійкості та психологічної готовності до змагань.
3. Підвищення ефективності змагальної діяльності та самоконтролю в критичних ігрових ситуаціях.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовки волейболісток 13-15 років, (M=m), (n=20)

Показник	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)		Результат
	до	після	до	після	
Вибухова сила (стрибок у висоту), см	38 ± 2	41 ± 2	37 ± 2	44 ± 2	У ЕГ спостерігається значне покращення завдяки цілеспрямованим силовим і пліометричним вправам
Швидкість (20 м), с	3,9± 0,1	3,8 ± 0,1	3,9 ± 0,1	3,7 ± 0,1	ЕГ показала покращення швидкісних показників завдяки інтеграції фізичних вправ із психоемоційною роботою

Показник	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)		Результат
	до	після	до	після	
Витривалість (Beep-test), рівні	35 ± 2	37 ± 2	34 ± 2	39 ± 2	ЕГ демонструє більшу витривалість, частково завдяки розвитку психологічної стійкості у стресових ситуаціях

Після проведення програми тренувань спостерігається позитивна динаміка розвитку основних фізичних якостей як у контрольній (КГ), так і в експериментальній групі (ЕГ). Однак покращення показників в ЕГ є більш вираженим.

Вибухова сила (стрибок у висоту) зросла до *44 ± 2 см*, швидкість (біг на 20 м) покращилась на 2 *с*, витривалість підвищилась 5 *рівнів*.

Експериментальна програма виявилася ефективнішою, оскільки сприяла комплексному розвитку фізичних і психоемоційних якостей волейболісток, що забезпечило суттєве підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Таблиця 3.5.

Техніко-тактична підготовка волейболісток 13-15 років, (M=m), (n=20)

Показник	КГ		ЕГ		Результат
	до	після	до	після	
Точність подач (%)	72± 3	78± 3	71 ± 3	84 ± 2	Значне покращення у ЕГ завдяки відпрацюванню техніки під психологічним навантаженням
Точність прийому (%)	70 ± 4	75± 3	69 ± 4	82 ± 3	ЕГ демонструє більш стабільні результати навіть у складних ігрових ситуаціях
Рівень реалізації атак (%)	65 ± 3	69± 3	64 ± 3	76 ± 3	Висока ефективність атак у ЕГ обумовлена відпрацюванням комбінацій із контролем емоцій

У результаті тренувального експерименту спостерігається покращення техніко-тактичних показників у обох групах, проте в експериментальній групі (ЕГ) зміни більш виражені.

Точність подач зросла і точність прийому підвищилась 13%, демонструючи більшу стабільність виконання технічних дій у стресових умовах.

Рівень реалізації атак зріс 12%.

Експериментальна програма забезпечила істотне вдосконалення техніко-тактичної майстерності волейболісток, особливо завдяки поєднанню технічних вправ із психологічною підготовкою.

Таблиця 3.6

Психологічна готовність та емоційна стійкість волейболісток 13-15 років, (M=m), (n=20)

Показник	КГ		ЕГ		Результат
	до	після	до	після	
Рівень тривожності перед грою (за тестом Спілбергера)	42 ± 3	40 ± 3	43 ± 3	33 ± 2	ЕГ показала суттєве зниження тривожності, що сприяло кращій концентрації і результативності
Рівень емоційної стабільності (тест Люшера)	55 ± 4	57 ± 4	54 ± 4	68 ± 3	ЕГ продемонструвала значне підвищення емоційної стійкості
Самооцінка впевненості у власних силах	3,2± 0,3	3,5 ± 0,2	3,1±0,3	4,2± 0,2	ЕГ продемонструвала вищий рівень впевненості та мотивації

Після реалізації програми тренувань в обох групах спостерігається позитивна динаміка психологічних показників, однак експериментальна група (ЕГ) досягла значно кращих результатів.

Рівень тривожності перед грою знизився з до *33 балів*, що свідчить про зростання впевненості та здатності контролювати емоції під час змагань.

Емоційна стабільність (за тестом Люшера) підвищилась до *68*, що вказує на покращення саморегуляції й стресостійкості.

Самооцінка впевненості у власних силах зросла до *4,2*, що підтверджує ефективність психологічної підготовки у формуванні внутрішньої мотивації.

Експериментальна програма позитивно вплинула на психологічну готовність волейболісток, зменшивши рівень тривожності та підвищивши

емоційну стійкість і впевненість у власних силах, що сприяло покращенню їхньої змагальної діяльності.

Таблиця 3.7

Ефективність змагальної діяльності волейболісток 13-15 років, (M=m), (n=20)

Показник	КГ	ЕГ	Результат
Результативність командних дій (%)	68±3	80±2	ЕГ показала більшу ефективність у матчах завдяки комбінації техніки та психологічної підготовки
Кількість помилок у критичних моментах, ігри	12±2	6±1	Значне зниження помилок у ЕГ, що свідчить про ефективний самоконтроль та емоційну стійкість
Перемоги у контрольних матчах	2 з 5	4 з 5	Підвищення результативності у ЕГ підтверджує ефективність програми

Результати свідчать про істотне покращення показників змагальної діяльності в експериментальній групі (ЕГ) порівняно з контрольною.

Результативність командних дій підвищилась до *80*, що зумовлено поєднанням техніко-тактичних умінь і психологічної підготовки.

Кількість помилок у критичних моментах зменшилась із *12* до *6 1*, що вказує на розвиток емоційної стійкості та самоконтролю під час гри.

Перемоги у контрольних матчах збільшилися з *2 із 5* до *4 із 5*, підтверджуючи підвищення ігрової ефективності команди.

Експериментальна програма сприяла підвищенню як індивідуальної, так і командної результативності волейболісток завдяки гармонійному розвитку технічних, тактичних і психологічних компонентів підготовки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психічних станів, уваги та ефективності змагальної діяльності дозволяють зробити такі висновки:

1. Проаналізовано сучасний стан підготовки волейболістів до змагань, внаслідок чого виявлено, що рівень емоційної стійкості впливає на ефективність змагальної діяльності спортсменів різних ігрових функцій: максимальна ефективність змагальної діяльності досягається тим, що гравець, що має низький рівень емоційної стійкості, допускає менше технічних помилок при виконанні

2. Проведено діагностику рівня емоційної стійкості волейболісток на основі прояву тривожності, емоційного збудження та типів уваги. Виявлено, що з восьми нападників з ефективним типом уваги та середніми рівнями емоційного збудження та тривожності помилки на блоці припускалися шість гравців та семеро гравців із восьми справлялися з подачею. Нападники з усіма середніми показниками помилялися найчастіше в захисних діях і вигравали в нападі і два гравці з восьми приносили очки на прийомі та подачі та програвали в нападі. Нападники з неефективним типом уваги втрачали очки в прийомі, нападі, добре при цьому справлялися з такими елементами гри, як блок.

3. Реалізація методики підготовки дівчат-волейболісток 13-15 років до змагань з урахуванням рівня їх емоційної стійкості, ефективності основних ігрових технічних елементів у змагальній діяльності та особливостей ігрової функції сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності кожного гравця та команди в цілому, дозволяє оперативно коригувати та керувати.

Більшість сполучних гравців мали високий рівень чи тривожності чи емоційного збудження. У зв'язку з цим помилки гравців з ефективним типом уваги виявлялися в основному в захисті та на блоці (рідше на прийомі), але з другою передачею вони справлялися. Сполучні гравці з середнім типом уваги, що іноді виконують функцію 5-го нападника, частіше помилялися на блоці, а при подачі не зазнавали жодних труднощів. Два гравці з типом внутрішнього навантаження перевершували в блоці і мали труднощі у захисті. А неефективний

тип уваги характеризувався надійною грою в нападі та примі та проблемами на подачі та блоці.

Три гравці - ліберо мали середній тип уваги і два з них не справлялися з прийомом, а третій майже не робив помилок і показав гарну гру в захисті та прийомі.

Реалізація у навчально-тренувальному процесі волейболісток 13-15 років програми, що враховує рівень емоційної стійкості та ігрову функцію волейболісток, забезпечила достовірний приріст показників низки психомоторних функцій:

Експериментальна група, що працювала за розробленою програмою, продемонструвала суттєве покращення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.

Впровадження психолого-педагогічних вправ та вправ на емоційну стійкість забезпечило зниження тривожності, підвищення впевненості та самоконтролю.

Ефективність змагальної діяльності в ЕГ значно перевищує показники контрольної групи: менше помилок, вища точність і результативність, кращі командні взаємодії.

Програма довела свою ефективність для оптимізації підготовки волейболісток 13–15 років до змагань з урахуванням психологічних факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойчук Р. І. Координаційні здібності як передумова технічної підготовки юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2010. № 12.

2. Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омельяненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883

3. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Спортивні ігри, 2022. № 3(25). С. 4– 16. doi: 10.15391/si.2022-3.01

4. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спорт. профілю / підгот. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ: 2009. 140с.

5. Волейбол: навчально-методичний посібник. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

6. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам’янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2025. Випуск 30(3). 52 с.

7. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. – Тернопіль ТНПУ, 2010р. – 206 с

8. Єрмолова В. М., Деревянко В. В., Захарчук І. Р., Сілкова В. О., Тимчик М. В., Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451

9. Зданюк В. В., Прозар М. В. Академічна доброчесність очима здобувачів ОПП «Тренер з видів спорту». Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т. 2. С. 62 119-121.

10. Муаяд Маклоуф. Особливості навчання елементам техніки гри у юних волейболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. № 1. С. 172–176.

11. Носко М. О., Синіговець В. І. Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10−12 років на етапі початкового спортивного відбору. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2001. № 13. С. 25−31.

12. Соловей О. М., Мицак І. В., Кірєєв О. А., Дубовиченко С. А. Навчання прийомів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 51−54.

13. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

14. Малойван Я. В., Кірєєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019.17 с.

15. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. 2016. С. 255–259.

16. Ковальчук А. А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. … канд.. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 ,,Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення." Віницький

державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського – Дніпро, 2017. 21 с.

17. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: автореф. дис… канд. пед. наук. Київ, 1993. 19с.

18. Козак Є. П., Прозар М. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 184 с 63

19. Офіційні правила гри у волейбол 2017-2020. Схвалено офіційним конгресом ФІБА 2016 рік

20. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 682 с.

21. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с.

22. Планування занять з волейболу за кредитно-модульною технологією URL:https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/pidruchnyk.-volejbol..pdf?utm_source=chatgpt.com

23. Волейбол = Volleyball URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/1ebc5267-4cb1-4148-ad3f-1c7ae8307520

24. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021. № 194.

25. Петрова Ю., Прозар М., Алєксєєв О., Юрчишин Ю., Андрєєв С., Кондратюк Д. Забезпечення якості освіти за спеціальністю 017 : стан проблеми. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.)

та ін]. Кам’янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2024. Випуск 29(1). С. 28- 35.

26. Прозар М., Костантинова Ж., Якушева Ю., Комарова Т., Кужель М., Хомовський О., Цимбалістий В., Балан С. Фізична підготовленість кваліфікованих волейболісток в підготовчому періоді загальнопідготовчого етапу. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам’янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2021. Випуск 23. С. 39-45

27. Прозар М. В., Алєксєєв О. О. Вияв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-14 років. Вісник КамʼянецьПодільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. [редкол.: І.І.Стасюк (відп. ред.) та ін.]. КамʼянецьПодільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. С. 303-310. 64

28. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам’янець-Подільський: Віта Друк, 2021. 168 с.

29. Прозар М., Петрова Ю., Якушева Ю., Авінов В., Комарова Т., Кужель М., Андреєв С., Цимбалістий В., Степанков С., Цимбалістий В., Балан С. Виступ жіночих волейбольних команд «СУПЕРЛІГИ DMART» у регулярному чемпіонаті України сезону 2022-2023. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам’янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2023. Випуск 28(1). С. 52-58

30. Прозар М., Петрова Ю., Воронецький В., Гоншовський В. Формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час вивчення вибіркового

освітнього компонента «Методика проведення спортивних змагань». Наукові праці Кам'янецьПодільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. Випуск 23. 2024. С. 844-846.

31. Педан О. С. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

32. Савченко О. Я. Типова освітня програма (1-2 клас). Затверджено Міністерства освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1272

33. Савченко О. Я. Типова освітня програма (3-4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273

34. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша, С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с. 65

35. Тимчик М. В., Алесєйчук Є. Ю., Деревянко В. В., Єрмолова В. М., Сілкова В. О. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рівень стандарту). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451

36. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол. : Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ : Видавець Олімпійська література. №4.2023

37. Чудакевич Ю.Б. Дослідження технічної підготовленості юних волейболістів ДЮСШ: Випускна робота. Наук. кер. С.Ф. Кічук. Тернопіль, 2003. 61с.

38. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. 272 с.

39. Effect of physical development parameters and conditioning abilities on the level of motor coordination in female volleyball players in the phase of specialized basic training / Roman Boichuk, Sergii Iermakov, Vasyl Kovtsun, Viktoria Pasichnyk, Valeryi Melnyk, Mykola Lazarenko, Mariya Troyanovska, Vitalii Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 4. – P. 1950– 1957. https://knutd.edu.ua/publications/pdf/Ukrainian_editions/Maslov2015060529.pdf

40. Aouadi R, Jlid MC, Khalifa R, Hermassi S, Chelly MS, Van Den Tillaar R, Gabbett T. Association of anthropometric yields from vertical striae in young volleyball players. J Sports Med Phys Fitness 2012; 52 (1): 11-7.

41. Cabral BGAT, Cabral SAT, Miranda MF, Dantas PMS, Reis VM. Efeyto discriminant morphology and alcans de attacks are not new to the desempency of volleyball. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2011.13 (3): 223-9. DOI: 10.5007 / 1980-0037.2011v13n3p223.

42. Fonseca CLT, Fernandes RP, Fernandes Filho J. Análisis del perfil antropométrico de jugadores de la selecció brasileña de voleibol infanto juvenil. Int J Morphol 2010; 28 (4): 1035-41.

43. Almaja AF, Rodriges RFJ, Barraza GFO, Lizana PJ, Ivanovic D, Binvignat GO. Perfil antropométrico de jugadores profesionales de voleibol sudamericano. Int J Morphol 2009; 27 (1): 53-7

44. Duncan MJ, Woodfield L, al-Nakeeb Y. Anthropometric and physiological characteristics of young elite volleyball players. Br J Sports Med 2006; 40: 649-51. Doi: 10.1136 / bjsm.2005.021998.

45. Fattakhi A, Ameli M, Sadeghi X, Makhmudi B. Anthropometric and vertical records of strikes in volleyball players, J Hum Sport Exerc 2012; 7 (3): 714-26. DOI: 10.4100 / jhse.2012.73.11.

46. Tili, M, Giatsis G. The chances of surviving the FIVB beach volleyball in the middle of the people and the specialization and size of the courts. J Hum Sport Exerc 2011; 6 (3): 504-10. DOI: 10.4100 / jhse.2011.63.04.

47. Gualdi-Russo E, Zakkagni L. Somatotype, the role and results in the elite volleyball players J Sports Med Phys Fitness 2001; 41 (2): 256-262.

48. Marques, MC; van den Tillar R; Gabbett TJ, Reis VM; González-Badillo JJ. Physical preparation of professional volleyball games: the value of positions. J Strength Cond Res 2009; 23 (4): 113-23. DOI: 10.1519 / JSC.0b013e31819b78c4

49. Silva DAS, Benedetti TRB, Ferrari EP, Meurer ST, Antes DL, Silva AM. Ta in. Anthropometric Profiles of Elite Senior Triathlonists at Ironman Brazil among Russian women, as among young Portuguese triathlonists and senior Brazilians. J Sports Sci 2012; 30 (16): 479-84. DOI: 10.1080 / 02640414.2011.647046

50. Sterkowicz-Przybycien K. Warehouse and somatotype. eat Polish fencers. Coll Antropol 2009; 33 (3): 765-72

51. Stanganelli LCR, Dourado AC, Oncken P, Mançan S, Costa SC. Adaptation of the straining force for Brazilian volleyball players to the championship of the world up to 19 years. J Strength Cond Res 2008; 22 (3): 741-9. DOI: 10.1519 / JSC.0b013e31816a5c4c

52. Ciccarone G, Fontani G, Albert A, Zhang L, Cloes M. Analisi delle caratteristiche antropometriche e delle capacitá di salto di giovani pallavolisti di alto livelo. Med Dello Sport 2005; 58 (1): 1-15.

53. Rienzi E, Drust B, Reilly T, Carter JE, Martin A. Post-production of anthropometric and performance indicators in the European American international football events. J Sports Med Phys Fitness 2000; 40 (2): 162-9.

54. Salem M, Zari JCF. Evolução do perfil somatotípico da Seleção Brasileira de Voleibol masculino juvenil de 2000/2003. Rev Educ Fís 2004; 128 (1): 41-51.

55. Zary JCF, Salles Netto JI, Fernandes Filho J, Olyntho J. Perfil somatotipico dos atletas de voleibol masculino do Brasil participantes dos jogos olímpicos de Atenas - 2004; Rev Educ Fís 2004; 129 (1): 37-40.

56.. Morphological Characteristics and Body Composition of Elite Volleyball Players: Three Montenegrin Clubs With Most Trophies Participating in European Competitions Int. J. Morphol., 38(4):903-908, 2020

https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v38n4/0717-9502-ijmorphol-38-04-903.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Визначення рівня тривожності перед змаганнями (за тестом Спілбергера–Ханіна);

І Ситуативна (реактивна) тривожність — 20 тверджень

1. Я напружений.
2. Я відчуваю спокій.
3. Я схвильований.
4. Я впевнений у собі.
5. Я відчуваю внутрішню тривогу.
6. Мені важко зосередитися.
7. Я почуваюся розслабленим.
8. Мене турбують можливі помилки.
9. Мені хочеться уникнути змагання.
10. Я відчуваю емоційне піднесення.
11. Я нервуюся через результат.
12. Мої думки зібрані й ясні.
13. Я відчуваю напругу в тілі.
14. Я спокійно сприймаю ситуацію.
15. Мені здається, що я не впораюся.
16. Я вірю у свій успіх.
17. Я відчуваю страх перед невдачею.
18. Я внутрішньо зібраний і готовий діяти.
19. Мене дратують дрібниці.
20. Я зберігаю холоднокровність.

ІІ. Особистісна тривожність — 20 тверджень

1. Я легко засмучуюсь.
2. Я відчуваю внутрішню напругу.
3. Я спокійна людина.
4. Я часто хвилююся через дрібниці.
5. Я зазвичай упевнений у своїх силах.
6. Я часто очікую неприємностей.
7. Я відчуваю себе в безпеці й спокої.
8. Я швидко втрачаю рівновагу.
9. Мені властиво турбуватися без особливої причини.
10. Я рідко відчуваю страх.
11. Я часто думаю про можливі невдачі.

12.Я легко розслабляюся.
13.Я відчуваю напруження навіть у знайомих ситуаціях.
14.Я схильний сумніватися у власних можливостях.
15.Мені властиво зберігати спокій навіть у складних умовах.
16.Я часто відчуваю внутрішнє занепокоєння.
17.Я зазвичай впораюся зі стресом без особливих труднощів.
18.Я часто відчуваю нервозність без видимих причин.
19.Я спокійно ставлюся до критики.
20.Я часто почуваюся напруженим або збудженим.

Додаток В

Визначення рівня **самооцінки впевненості у власних силах**

Твердження тесту

1. Я вважаю, що зможу досягти високих результатів у спорті.
2. Перед важливими змаганнями я почуваюся впевнено.
3. Я швидко здаюся, коли щось не виходить. *(зворотне твердження)*
4. Мені легко долати труднощі під час тренувань.
5. Я часто сумніваюся у своїх можливостях. *(зворотне)*
6. Після невдачі я швидко відновлюю впевненість у собі.
7. Я вірю, що можу перемогти навіть сильнішого суперника.
8. У складних ситуаціях я втрачаю віру в себе. *(зворотне)*
9. Я впевнений у правильності своєї підготовки.
10. Я часто боюся помилитися. *(зворотне)*
11. Я вважаю себе психологічно стійким спортсменом.
12. Мені важко виступати, коли всі спостерігають за мною. *(зворотне)*
13. Я не сумніваюся у своїх діях під час боротьби.
14. Мої тренери і партнери довіряють мені, і це додає впевненості.
15. Я часто думаю, що інші спортсмени сильніші за мене. *(зворотне)*
16. Я вмію зосереджуватися перед стартом.
17. Якщо я не переможу, це не означає, що я слабкий.
18. Я відчуваю, що гідний високих результатів.
19. Я рідко відчуваю страх перед суперником.
20. Я вважаю себе впевненим і цілеспрямованим спортсменом.