

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА**  
**МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМАНДНОЇ**  
**СТІЙКОСТІ У ВЗАЄМВІДНОСИНАХ ГРАВЦІВ ПІД ЧАС**  
**ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ГРИ**

**Дипломна робота**

Студент 683 групи  
Донцов Павло Сергійович  
Науковий керівник  
Наукова ступінь, звання.  
д.н. з фіз.вих і  
спорту, професор  
Бріскін Ю.А.

**Миколаїв 2022**

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО  
СПОРТУ

Протокол № 8 від 17.01.2022 р.

дипломну роботу магістра

на тему: «Ефективність впливу психологічної командної стійкості у  
взаємовідносинах гравців під час змагальної діяльності на результативність  
гри» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Олег ОЛЬХОВИЙ

Декан факультету

Андрій ЧЕРНОЗУБ

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 4  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 9  |
| 1.1. Основні тенденції організації та побудови тренувального та змагального процесів у спортивних іграх.....       | 9  |
| 1.2. Характеристика психічних процесів та відносин гравців у волейбольній команді.....                             | 14 |
| 1.3. Особливості управління ігровою діяльністю та спортивною підготовкою кваліфікованих волейболістів .....        | 21 |
| <b>РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> ..   | 30 |
| 2.1. Методи досліджень.....  | 30 |
| 2.2. Організація досліджень.....   | 33 |
| <b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ</b> ..   | 35 |
| 3.1. Опис експериментальної структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у волейболі..... | 35 |
| 3.2. Динаміка психічних процесів та відносин у волейбольній команді.....   | 48 |
| 3.3. Динаміка ігрових дій та взаємодій волейболістів у процесі змагальної діяльності .....                         | 58 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 67 |
| <b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....  | 70 |
| <b>ПОСИЛАННЯ</b> .....   | 72 |

## Вступ

**Актуальність теми дослідження.** Багаторічна підготовка кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту – це трудомісткий та тонкий процес, який обумовлюється пошуком нових теоретико-методичних підходів до управління тренувально-змагальною діяльністю, що забезпечує вдосконалення спортивної майстерності гравця [9, 23, 45, 69, 92].

Система підготовки кваліфікованих волейболістів у теорії та методиці спортивних ігор має досить багате науково-методичне обґрунтування. Зокрема, багатьма спеціалістами [14, 38, 65, 86] повноцінно розкрито та теоретично доведено питання, присвячені організації фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів у багаторічному тренувальному процесі.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [7, 41, 55, 78] свідчить, що у вітчизняній теорії управління тренувальною та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболістів досить докладно освячені питання, що стосуються психологічної підготовки спортсменів. Автори особливу увагу у своїх дослідженнях приділяють психічному стану спортсменів і в деяких працях торкаються проблеми вдосконалення психічних процесів, які визначають результативність дій спортсмена у змаганнях.

Провідні спеціалісти [3, 28, 47, 68, 90] відзначають, що спортивна підготовка, що включає елементи психолого-педагогічного впливу на спортсмена, є тим розділом тренування кваліфікованих волейболістів, який визначає якість управління тренувальною та змагальною діяльністю та забезпечує підвищення спортивної майстерності гравця. Проте, як показав аналіз результатів досліджень фахівців у галузі теорії та методики спортивних ігор [35, 66, 81, 96] у спеціальній науково-методичній літературі є лише деякі ознаки, що характеризують структуру та зміст тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Вирішення питань ефективного управління тренувальною та змагальною діяльністю кваліфікованих

волейболістів на основі вдосконалення психічних процесів та стосунків у команді є особливо актуальним напрямком, який забезпечує реалізацію резервних можливостей гравця у спортивному колективі.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури дозволив встановити деякі наукові протиріччя, які знижують ефективність підготовки кваліфікованих волейболістів:

- досягнення високих темпів підвищення спортивної майстерності кваліфікованих волейболістів детермінується відсутністю науково-методичної доказової бази, присвяченої питанням структуризації та компонентного складу ефективної системи підготовки спортсменів;

- пошук резервних можливостей для зростання спортивних результатів у кваліфікованих волейболістів нівелюється слабким теоретичним та методичним обґрунтуванням сучасних підходів до психолого-педагогічного управління тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у волейбольній команді.

В результаті аналізу певних наукових протиріч, що існують у теорії та методиці підготовки кваліфікованих волейболістів, була сформульована проблема дослідження, яка полягає в тому, щоб визначити та довести ефективність системи підготовки у волейболі на основі аналізу психічних процесів та взаємовідносин у гравців.

**Об'єкт дослідження** – тренувальна та змагальна діяльність кваліфікованих волейболістів.

**Предмет дослідження** – компоненти структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів.

**Мета дослідження** – теоретично розробити, експериментально обґрунтувати та оцінити ефективність системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності на основі аналізу психічних процесів та взаємовідносин у гравців у волейбольній команді.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачалося, що вирішення питання оптимізації структури та змісту системи підготовки у волейболі буде

ефективним лише в тому випадку, якщо: вивчити показники розвитку психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та формування взаємин у волейбольній команді; обґрунтувати значущість психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та відносин у спортивній команді для підвищення фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовленість кваліфікованих волейболістів; встановити вплив психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та відносин у волейбольній команді на ефективність ігрової діяльності спортсменів.

#### **Завдання дослідження:**

1. Систематизувати та вивчити психічні процеси гравців та взаємовідносини у спортивній команді для ефективної побудови структури та змісту системи підготовки у волейболі у кваліфікованих гравців.

2. Вивчити вплив психічних процесів та взаємовідносин у волейбольній команді на ефективність ігрової діяльності спортсменів у волейболі.

3. Розробити та обґрунтувати систему підготовки у волейболі на основі аналізу психічних процесів та взаємовідносин у гравців та оцінити її ефективність в експериментальних умовах.

Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу **наукових методів**, що включає: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів; анкетування; педагогічний нагляд; психофізіологічна діагностика; тестування особистісних та колективних якостей; педагогічний експеримент (констатуюча та формуюча частини); методи математичної статистики

#### **Наукова новизна** роботи полягає в наступному:

□ вивчені психічні процеси: сприйняття, увага, пам'ять, мислення та взаємовідносини у гравців, що визначають індивідуальні особливості розвитку кваліфікованих спортсменів та їх сумісність у волейбольній команді, що сприяють ефективній організації системи підготовки у тренувальній та змагальній діяльності.

□ визначено сучасні тенденції підсумкового результату у

волейбольному матчі, а також розкрито кількісні та якісні характеристики виконання подач, прийому м'яча, нападаючого удару, блокування у процесі змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів, ефективність та результативність яких визначається рівнем розвитку психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та взаємовідносин у спортивній команді;

□ теоретично розроблено та експериментально обґрунтовано структуру та зміст системи підготовки у волейболі, що включають: етапи, компоненти, управлінські рішення та контроль тренувальної діяльності, а також стратегічне та оперативне управління змагальною діяльністю з урахуванням психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та взаємовідносин у кваліфікованих гравців команди, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів;

□ доведено ефективність системи підготовки у волейболі на основі динаміки показників психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та взаємовідносин у гравців у команді, а також фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які визначають високу результативність ігрових дій у змагальному процесі.

**Теоретична значущість** дослідження полягає у суттєвому розширенні знань у галузі теорії та методики підготовки кваліфікованих волейболістів, а також доповненні новими положеннями системи спортивного тренування та змагальної діяльності у спортивних іграх. Наукове обґрунтування структури та змісту системи підготовки у волейболі, що включає: етапи, компоненти, управлінські рішення та контроль тренувальної діяльності, а також стратегічне та оперативне управління діяльністю змагань з урахуванням всебічного аналізу динаміки психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та взаємовідносин у гравців у волейбольній команді забезпечує поглиблення теоретичних знань для підвищення ефективності та результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів.

**Практична значущість** дослідження полягає в обґрунтуванні

розробленої та впровадженої у процес річного циклу кваліфікованих волейболістів системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності на основі аналізу психічних процесів та взаємовідносин гравців у волейбольній команді, що забезпечує підвищення рівня спеціальної підготовленості спортсменів та як наслідок їх спортивної майстерності.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані тренерами в організації тренувального та змагального процесу кваліфікованих спортсменів груп удосконалення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності ДЮСШ, СДЮСШОР, СШОР, професійних волейбольних клубів та студентських команд.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (112). Загальний обсяг дипломної роботи складає 82 сторінок, вона містить 12 таблиць та 8 рисунків.



## РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

### 1.1. Основні тенденції організації та побудови тренувального та змагального процесів у спортивних іграх

Спортивні ігри, вимагають від спортсменів як всебічної фізичної підготовленості, а й різноманітних техніко-тактичних прийомів, оскільки рухова діяльність гравців відрізняється численним розмаїттям використовуваних способів виконання рухових дій [17, 37, 68]. Однією з основних проблем сучасної спортивної науки є розробка та впровадження у практику тренувальної та змагальної діяльності спортсмена ефективних елементів управління цим процесом. Тренувальна діяльність у спортивних іграх здійснюється в екстремальних умовах стабільної конкуренції, а змагальна – характеризується постійним протиборством із суперником [18, 59, 89].

При підборі гравців у команди основну увагу слід звертати на фізичні дані спортсменів. Так, для таких спортивних ігор, як волейбол та баскетбол найбільш актуальним є формування складу високорослими спортсменами, які забезпечують високу ефективність гри, як у нападі, так і захисті, тоді як низькорослі, швидкі та спритні спортсмени, не завжди показують максимальну результативність гри у процесі змагальної детальності [9, 34, 72, 81].

Спортивне змагання в ігрових видах спорту – це процес змагання, в якому індивіду надається можливість реалізувати свої фізичні та психічні якості та здібності. Слід звернути увагу, що у тренувальній діяльності спортсмен який завжди стикається з граничними психофізичними напругами, як і спортивно- змагальної діяльності [4, 7, 39, 41, 56].

На думку багатьох фахівців [2, 25, 46, 85, 106, 117] змагальна діяльність - це керована свідомістю психічна та фізична активність,

спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протиборства та при дотриманні встановлених правил на змаганнях.

У спортивних іграх змагальна діяльність характеризується постійною зміною ситуацій у зв'язку з безперервним бажанням суперників отримувати перевагу один над одним. Гравець повинен враховувати розташування всіх гравців на майданчику і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум суперників, швидко реагувати на зміни в ситуації, що склалася, і приймати рішення про найбільш доцільну дію, своєчасно (як правило, дуже швидко) та ефективно її виконувати. При швидкісній грі ступінь терміновості вирішення завдань, що залежить від швидкості дій гравців, значно підвищується [4, 46, 110].

Характерна особливість змагальної діяльності спортсменів у ігрових видах спорту – багаторазове використання великої кількості змагальних вправ – техніко-тактичних дій для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання). У волейболі, крім цього, найважливіше значення мають тактичні дії як форма реалізації техніко-фізичного потенціалу спортсменів у специфічній змагальній діяльності [25, 43, 90, 102].

Протягом усієї гри, перебуваючи у безперервному протиборстві з суперником, кожен гравець має бути здатним діяти, не знижуючи ефективності своїх дій, оптимально виконуючи свою ігрову роль. У річному циклі спортсмени команд вищих розрядів проводять до 80-90 ігор, при цьому їм доводиться зустрічатися з різними за технічними, тактичними, фізичними характеристиками та манерою гри суперниками [5, 29, 69, 88, 113].

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту показав, що більшість команд результативність техніко-тактичних дій у захисті значно гірше, ніж атакуючих.

Ця тенденція почала з'являтися ще з 70-80-х років. Атакуючий потенціал кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту виріс завдяки підвищенню атлетизму гравців [6, 9, 58, 77].

Зміст змагальної діяльності у спортивних іграх багато в чому

визначається змінами в офіційних правилах гри, які спрямовані на активізацію дій команд у захисті.

На думку провідних фахівців у галузі теорії та методики підготовки кваліфікованих гравців у спортивних іграх [7, 8, 53, 74] найбільш актуальним підходом є вузька спеціалізація гравців та розмежування їх за функціями – захисники, що нападають. Вузька спеціалізація мала певну позитивну роль у розвитку гри, однак вона не дозволяє повною мірою реалізувати весь потенціал гравців, особливо в складних і не стандартних ситуаціях змагальної діяльності при грі в нападі та захисті.

Спортивний результат в ігрових видах спорту знаходить вираз у кількості перемог над суперниками та місці у турнірній таблиці. Оцінюється лише перемога чи поразка. Хоч би як добре (чи погано) грав той чи інший гравець команди, його дії оцінюються за загальнокомандним результатом. Спортивний результат у ігрових видах спорту є основним критерієм оцінки рівня спортивної майстерності гравців та якості роботи тренерів [17, 19, 39, 48, 63].

Структура змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту базується на індивідуальних тактичних діях у нападі та захисті. Індивідуальні дії пов'язані з груповими. При нападі індивідуальні дії залежать від тактичної комбінації, з одного боку, та захисних дій конкретних гравців команди суперника – з іншого; при захисті – від системи захисту, від групових дій, а також від конкретних виконавців, які завершують тактичну комбінацію нападу у команді суперника [38, 62, 93, 106].

Така специфіка змагальної діяльності у спортивних іграх потребує повного підпорядкування інтересів кожного гравця цільової установки команди загалом. У зв'язку з цим, особливо важливе значення займає позитивний мікроклімат у команді та сприятливі взаємини, які на думку фахівців [27, 31, 61, 81] дозволяють з високою ефективністю керувати тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів у команді в цілому.

Структура змагальної діяльності та фактори, що зумовлюють її

ефективність, є основними при побудові процесу підготовки волейболістів та ефективного управління цим процесом.

У міру підвищення спортивної майстерності у кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту їхня фізична підготовленість набуває все більш вагомого характеру [8, 93].

Фахівцями [24, 51] доведено, що високий рівень фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у ігрових видах спорту впливає на кінцевий результат у матчі та змаганні. В ігрових видах спорту (волейбол, баскетбол, футбол, хокей, настільний теніс тощо) досягнення високих спортивних результатів у процесі змагальної діяльності багато в чому визначається цільовою точністю рухових дій.

Висока складність змагальної діяльності у спортивних іграх висуває досить жорсткі вимоги до всіх сторін підготовленості кваліфікованих спортсменів, оскільки, перебуваючи в ігровій нестандартній ситуації і при дефіциті часу, вони повинні оперативно, надійно та ефективно вирішувати технічні та тактичні завдання, що постійно виникають. Встановлено, що тільки фізично підготовлений спортсмен у спортивних іграх здатний витримувати і велику психічну напруженість у матчі, коли рахунок йде очко у очко [15, 87, 94].

Серед кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту, переважно, виявляються ті, у кого більше стаж гри. Однак, часто, серед кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту перемагати, починають ті, у яких найкращі фізична та психічна підготовленість [9, 14, 66, 80].

Дослідження, що проводилися раніше [1, 14, 83, 98] свідчать, що в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту стаж гри поступово знижує свою значущість при вдосконаленні спортивної майстерності і в результаті відступає на останнє місце. У свою чергу, фізичні якості та здібності, техніко-тактична майстерність, психофізіологічні здібності та сприятливий мікроклімат у команді починають відігравати

провідну роль у досягненні результату, причому їх вплив з підвищенням кваліфікації тих, хто займається, продовжує зростати.

Відносні показники обсягу та ефективності змагальних навантажень кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту досить стабільні (в середньому за тур змагань) за умови відносної рівності напруженості змагань. Залежності між значеннями характеристик навантажень та критеріями змагальної діяльності специфічні та значною мірою пояснюються індивідуальними особливостями кваліфікованих спортсменів [68, 89].

Тренувальна діяльність у спортивних іграх відрізняється певною складністю через специфічність та різноманітність ігрових прийомів. Специфічність у тому, що у процесі вдосконалення ігрових прийомів що займаються доводиться виконувати в умовах, наближених до змагальних [3, 12, 22].

Аналіз процесу технічної підготовки кваліфікованих команд в ігрових видах спорту показує необхідність перевищення кількості виконання технічних прийомів на тренувальному занятті порівняно з кількістю тих самих прийомів, що виконуються в процесі гри, у 3-4 рази.

Для цього необхідна така форма організації тренувальних занять, як спрямовані тренування, які на відміну від традиційних включають тривалу роботу над одним або двома технічними прийомами, збільшуючи тим самим кількість їх повторень. Спрямоване тренування сприяє стабілізації техніки та дозволяє більш цілеспрямовано проводити заняття. Технічна підготовка кваліфікованої команди у річному циклі становить приблизно 66% часу [33, 34, 94].

Практика показала, що останніми роками у методиці підготовки кваліфікованих команд не вистачає багатогодинної роботи над удосконаленням техніко-тактичних прийомів, тому в екстремальних умовах змагань відзначається невиправданий технічний шлюб та порушення ігрових зв'язків.

Планування тренувального процесу у спортивних іграх має будуватися

на основі інформації про структуру та зміст змагальної діяльності провідних спортсменів, оскільки основним завданням етапу спортивного вдосконалення є підготовка резерву для команд майстрів [5, 9, 12, 26].

Аналіз процесу підготовки спортсменів в ігрових видах спорту свідчить, що фахівці [6, 14, 47, 77] виділяють три періоди тренування: підготовчий, змагальний та перехідний, що становлять один великий цикл.

В ігрових видах спорту останнім часом застосовують двох цикловий спосіб організації тренувальної діяльності. Кожен цикл має завершений характер, що багато в чому обумовлюється календарем змагань. Так, ігровий сезон у кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у зальних видах спортивних ігор починається у жовтні, а закінчується у травні, причому між першим та другим колом, як правило, існує досить велика перерва. Тому, фахівці [32, 56, 66, 75] пропонують у період із липня по вересень організувати підготовчий період, з жовтня до грудня – змагальний, а січень-лютий – перехідний. У свою чергу у другому колі тривалість підготовчого періоду значно менша, оскільки базова підготовка, як правило, закладається на початку сезону. У лютому-березні завданням підготовчого періоду є оптимізація спортивної форми, яку необхідно підтримувати протягом усього досить тривалого змагального періоду другого кола (березень-травень) змагань. Перехідний період після другого кола проводиться, як правило, у червні місяці і присвячений активному відпочинку спортсменів. Отже, два великі річні цикли у спортивних іграх складаються з двох підготовчих, двох змагальних та двох або одного перехідного періоду, що є актуальним напрямом підготовки кваліфікованих спортсменів.

## **1.2. Характеристика психічних процесів та відносин гравців у волейбольній команді**

Волейбол відноситься до спортивних ігор, де цінність ігрового епізоду істотно перевершує види спорту, в яких є контактна взаємодія між

суперниками. Безконтактний характер гри висуває високі вимоги до рівня технічної підготовленості. Багато технічних прийомів у волейболі виконуються за допомогою ударних дій, що свідчить про їх структурну складність, тому що спортсмену досить складно керувати своїми рухами через жорсткий ліміт часу. Фахівці [37, 48, 63] зазначають, що у технічному компоненті волейбол, поряд з тенісом та бадмінтоном є найскладнішими спортивними іграми, проте вони суттєво програють у тактичній складовій. Цінність виконання кожного технічного прийому у грі відбивається на психологічному стані гравця, що складається насамперед із психічних властивостей (увага, сприйняття, пам'ять, мислення) та відносин (комунікації, згуртованість, атмосфера, самооцінка, лідерські здібності).

Ефективність ігрових дій у процесі змагань багато в чому обумовлюється силою волі, витримки, наполегливості, сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах, почуття обов'язку та відповідальності та колективізму спортсменів [22, 50, 98].

Розглядаючи участь кваліфікованих волейболістів у тренувальній та змагальній діяльності протягом ігрового сезону, слід зазначити, що щільний календар змагань вимагає від гравця досягнення високого рівня розвитку індивідуальних психологічних можливостей. Надмірні фізичні навантаження протягом ігрового сезону кваліфікованих волейболістів призводять не тільки до функціональних перебудов організму, а й суттєво позначаються на психоемоційному стані гравця, що багато в чому спричиняє результативність ігрових дій у процесі змагань [45, 52, 53, 88].

Досягнення високої стійкості гравця у процесі змагання, результативності ігрових процесів під впливом різних зовнішніх подразників багато в чому обумовлюється системою планування психологічної підготовки спортсменів у волейболі [3, 49, 97].

У процесі занять волейболом у кваліфікованих спортсменів відбуваються суттєві зміни психічних процесів та відносин між партнерами по команді, які позначаються на досягненні високих спортивних результатів

у процесі змагальної діяльності. Слід також підкреслити, що багато фахівців [8, 62, 87] констатують необхідність максимальної віддачі гравця в кожному ігровому епізоді. Такі вимоги свідчать про необхідність ефективної взаємодії гравців у команді, які виражаються у прогнозуванні намірів суперника та партнерів по команді.

Аналіз біологічних закономірностей психічного розвитку спортсменів у волейболі свідчить, що у сучасних дослідженнях поки що представлена інформація, присвячена описовій стороні психологічного віку спортсмена, який підпорядковується індивідуальним особливостям психіки спортсмена [8, 9, 12, 17, 34, 70].

Для ефективного вдосконалення спортивної майстерності у волейболі необхідно якомога ширше вивчати спектр психологічних проявів та їх складових, що дозволить виявити приховані резерви здібностей організму, які дадуть змогу прогресувати гравцеві більш суттєвими темпами порівняно з партнером по команді.

Для вивчення психічних процесів спортсменів, що спеціалізуються на ігрових видах спорту, фахівці [51, 75, 83, 97] пропонують розглядати прояв специфічних рухових дій залежно від психіки спортсмена, що виражається в сенсомоторних, ідеомоторних та емоційно-моторних реакціях. Такий напрямок прийнято називати психомоторикою спортсмена. В основі психомоторики спортсмена лежать його психологічні та рухові здібності, які дозволяють ефективно керувати рухами. Рівень розвитку психомоторних здібностей визначається такими процесами, як відчуття та сприйняття.

Психічні процеси спортсменів мають два взаємопов'язані компоненти. Перший компонент визначає перцептивну складову дій волейболістів, а друга інтелектуальну сферу спортсмену. Слід констатувати, що формування першого компонента завершується до 17 років, а другий розвивається в міру вдосконалення спортивної майстерності гравця.

Аналізуючи психомоторику спортсменів в ігрових видах спорту багатьма спеціалістами [8, 28, 64] встановлено, що вона складається з



простої, складної та координаційної сенсомоторної реакції, причому в кожній з них виділяють первісне виявлення та сприйняття різних стимулів, подальша переробка сприйманого об'єкта, а також моторною реакцією, пов'язаною з початком руху.

На думку багатьох фахівців [7, 57, 67], психомоторика у волейболі дозволяє ефективно поєднати головного мозку з руховим апаратом спортсмена, що визначає ефективність та результативність ігрових дій у процесі змагань.

Ігрова діяльність у волейболі пов'язана з виконанням великої кількості різних рухових дій, до яких насамперед пред'являються вимоги точності виконання у змагальній діяльності. Для гравця у волейболі важливо вміти точно відтворювати просторово-часові та силові параметри точності руху. Просторово-часові параметри визначають швидкість пересування об'єктів, а силові розподіли зусиль у процесі виконання ударних дій [28, 71, 83].

Дослідження фахівців у галузі психології спорту [14, 69, 76, 85] свідчать, що в 16-17 років у спортсменів відзначаються чутливі періоди розвитку швидкості та точності сенсомоторних реакцій вибору, точності антиципіруючої реакції, швидкості диференціювання складних просторових характеристик сприйманих з , швидкості та точності виконання когнітивних операцій. Всі ці характеристики визначають психологічні процеси, які дуже важливе значення мають для волейболістів, так як різні техніко-тактичні дії доводиться виконувати при обмеженому часі відводиться на сприйняття, переробку та відтворення інформацій за рахунок психомоторного компонента.

Увага, багато в чому визначає якість ігрової діяльності у волейболі. У психології спорту виділяють мимовільну та довільну увагу спортсменів. Перше виникає під впливом зовнішніх подразників, а друге - результат свідомих зусиль людини [13, 30, 60, 70]. Увага спортсменів характеризується різними властивостями, серед яких для волейболу провідне значення має обсяг, концентрація, перемикання, розподіл та стійкість. Різні властивості

уваги досить важко піддаються спеціалізованому тренуванню, проте застосування різних вправ дозволяє підтримати їх на досить оптимальному рівні.

Обсяг уваги волейболіста визначається кількістю об'єктів або їх елементів, яку він може сприймати одночасно з високою точністю. Концентрація уваги визначається показниками завадостійкості, абстрактності від другорядних, сторонніх подразників. Стійкість уваги характеризується високою концентрацією протягом багато часу. Перемикання уваги характеризується швидким та точним переходом сприйняття від одних дій до інших. Розподілом уваги визначається, як спрямованість уваги кілька об'єктів чи виконання будь-яких дій [18, 64].

Фахівцями [50, 76, 88] доведено, що високий рівень розвитку різних властивостей уваги дозволяє швидко та правильно здійснювати процеси мислення, аналізу, узагальнення, а також із високою точністю виконувати рухи.

Сприйняття, як психічний процес грає вирішальну роль аналізі різних об'єктів, що притаманно ігрової діяльності спортсменів у волейболі. В основі сприйняття лежать уявлення спортсмена про різні предмети, які дають можливість гравцеві отримати інформацію про правильне виконання рухової дії, що визначає рівень спортивної майстерності волейболіста [18, 78].

Розумовий розвиток гравців визначається не тільки накопиченням знань про якийсь суб'єкт або об'єкт діяльності, але й індивідуальним стилем поведінки. У процесі пізнання розумова діяльність спортсмена виявляється у певному стилі мислення, що обумовлюється індивідуальними особливостями сприйняття, зберігання та переробки конкретної ігрової ситуації у волейболі [18, 82].

Для гравців у волейболі, дуже важливе значення, має просторове та образне мислення, які дозволяють з високою ефективністю прогнозувати задуми дій суперника та приймати правильні та раціональні рішення у процесі виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності.

Основу тактичного мислення гравця у волейболі складає своєчасне та правильне прийняте рішення при реалізації технічного прийому. Швидкість і правильність прийнятих рішень гравцем багато в чому залежить від рівня розвитку його психофізіологічних здібностей, спортивної майстерності та ігрового амплуа [15, 70].

Сприятливі відносини у процесі спільної діяльності, на думку В.А. Зобова (1993) залежать від психічної стійкості та спрямованості розвитку особистості спортсмена. Автор зазначає, що моральна сторона особистості спортсмена забезпечує поведінку гравця у тренувальній та змагальній діяльності.

Вивчення психологічного розвитку волейболістів свідчить про те, що до 15-16 років практично завершується інтенсивний функціональний розвиток центральної нервової системи. У цьому віці спортсмени, як правило, досить агресивні, через неврівноваженість нервових процесів. Агресивна поведінка може негативно вплинути на настрої спортсмена. Необхідно відзначити, що поведінка гравця багато в чому обумовлює вибудовування відносин з партнерами по команді [7, 11, 31, 60].

Гравці, що показують високі спортивні результати, досить вимогливі до себе, їх вчинки стають предметом уважного розгляду та аналізу. У волейболі найбільш тривалим є змагальний період річного тренувального циклу. Так змагання кваліфікованих спортсменів можуть безперервно проводитись протягом 7-8 місяців. У цьому зв'язку для досягнення високих показників змагань командою необхідно, щоб гравці представляли згуртований і зіграний колектив, який може вирішувати різні техніко-тактичні завдання в процесі гри. Висока згуртованість гравців у команді позитивно впливає на вдосконалення спортивної форми та усунення наявних недоліків у грі команди [22, 35, 37, 51].

Аналіз літературних джерел [19, 38, 61] показав, що особливе місце у волейболі займає повне порозуміння та гарну взаємодію гравців, а також правильний вибір засобів ведення гри.

Діалектика сучасного волейболу така, що подальший прогрес визначається, з одного боку, зростанням відмінностей у діях гравців, з другого - об'єднанням індивідуального і колективного. Виходячи з сучасних уявлень про гру, коли обсяг і інтенсивність досягають граничних величин, можна припустити, що її розвиток буде обумовлено вдосконаленням колективних взаємодій гравців.

Спортивна команда - це колектив, в якому гравці, тренери та обслуговуючий персонал націлені на вирішення поставлених завдань, як у тренувальній, так і змагальній діяльності [49, 81]. У процесі реалізації поставлених цілей командою всі її учасники повинні забезпечувати високий рівень взаємодії та кооперації, які є основною умовою виникнення формальних (ділових) відносин. В результаті таких відносин встановлюються стійкі зв'язки та контакти у спілкуванні між учасниками тренувального та змагального процесу, які виявляються у певних емоціях, симпатіях та інтересах між спортсменами, тим самим характеризуючи неформальні відносини.

Взаємини у спортивній групі поділяються на відносини між спортсменами (горизонтальний рівень), або взаємини у системі «спортсмен-спортсмен», і відносини спортсменів з тренером (вертикальний рівень), або взаємини у системі «тренер-спортсмен» [19, 20].

Формальна структура відносин у команді створюється і в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності завдяки наказам, розпорядженням, вказівкам вищих організацій та вимогам тренера, що регламентують процес взаємодії та взаємовідносини членів команди у цій діяльності. Проте, щоб успішно функціонувати, формальна організація, якою є команда, має передбачати певні

«допуски» у своїй структурі, «ступінь свободи» для розвитку зв'язків, заснованих на симпатії, взаємній перевазі, спільних інтересах та потребах. Ці нерегламентовані, які спонтанно виникають взаємини, норми поведінки та дії отримали в психології назву неформальних відносин [8, 34, 57].

У спортивній команді як формальній організації об'єднання індивідів у групу створює сприятливі умови для формування особистих контактів між членами колективу, які мають кількісно та якісно регулюватися у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Дослідження фахівців [7, 30, 51] показали, що створення спортивного колективу має забезпечувати ефективне вирішення завдань, як у спортивному тренуванні, так і змагальної діяльності, причому якщо члени групи будують всі свої зв'язки та стосунки тільки на основі інструкцій та розпоряджень, то це Незабаром може призвести до виникнення різних протиріч.

Формальні відносини в системах «спортсмен-спортсмен» та «спортсмен-тренер» підпорядковуються вимогам тренувальної та змагальної діяльності. У процесі таких взаємодій необхідно заздалегідь передбачати відносини, що складаються між учасниками в неформальній сфері з урахуванням симпатій і антипатій, переваг, спільних інтересів, і захоплень спортсменів [3, 70, 80].

Як показує практика підготовки кваліфікованих волейболістів, у командах часто зустрічаються різні конфлікти, які негативно впливають на досягнення високих спортивних результатів у процесі змагань.

### **1.3. Особливості управління ігровою діяльністю та спортивною підготовкою кваліфікованих волейболістів.**

Розвиток сучасного волейболу свідчить про те, що досягнення високих спортивних результатів можна досягти за умови ефективного управління ігровою діяльністю та системою організації спортивної підготовки гравців у багаторічному тренувальному процесі спортсменів [31, 96, 103].

Ефективність організації багаторічної підготовки спортсменів у волейболі визначається багатьма факторами, серед яких чільне місце займають: спортивний відбір перспективних спортсменів, побудова (планування) спортивної підготовки, оптимальне співвідношення видів

підготовки у річному циклі, участь у змагальній діяльності, а оцінка рівня спортивної майстерності з динаміки результатів тренувальній та змагальній діяльності [38, 58, 209].

Для підвищення спортивної майстерності кваліфікованих волейболістів ключове значення має управління ігровою діяльністю та організація спортивної підготовки, що включає поточне, перспективне, індивідуальне та оперативне планування. Перспективне планування спортивної підготовки кваліфікованих команд у волейболі, як правило, включає олімпійський цикл (4 роки), завданням якого є підбір тренувальних засобів, доцільний розподіл фізичних навантажень, підвищення рівня спортивної майстерності в процесі різних видів підготовок. Поточне планування включає конкретизацію цілей та завдань у підготовчому, змагальному та перехідному періодах тренування. Цей вид планування, зазвичай, не здійснюється протягом календарного року. Оперативне планування виконується однією або кількома тренувальних занять. Даний вид планування застосовується у процесі побудови тренувальних мікроциклів та спрямований на підбір вправ з урахуванням вимог періоду річного тренувального циклу, рівня підготовленості спортсмена [8, 19, 46, 64].

У процесі підготовки кваліфікованих волейболістів першорядним завданням є поліпшення спортивної форми, яка має досягти своїх максимальних значень у змагальному періоді річного тренувального циклу, пройшовши кілька фаз становлення: набуття форми, відносної стабілізації та утримання та тимчасової втрати стану спортивної форми.

Темпи становлення спортивної форми кваліфікованих волейболістів, що є невід'ємною частиною ігрової діяльності, визначають закономірності періодизації тренування, структуру періодів, тривалість та зміст тренувального процесу у них [2, 81, 105].

Як зазначалося раніше, ефективність спортивної підготовки гравців у волейболі залежить від якості планування підготовчого, змагального та перехідного періоду. У зв'язку з цим актуальним є розгляд питань, пов'язаних

з особливостями побудови періодів підготовки кваліфікованих волейболістів з метою досягнення високої результативності ігрової діяльності в офіційних змаганнях [66, 79].

У підготовчому періоді фахівці у галузі теорії та методики підготовки кваліфікованих волейболістів виділяють загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етап. Завдання першого полягає у створенні та розвитку умов та передумов для набуття спортивної форми, а другий - безпосереднє становлення спортивної форми, що реалізуються у процесі ігрової діяльності.

На загальнопідготовчому етапі тренування кваліфікованих волейболістів необхідно досягти підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічного розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості), а також удосконалення рухових навичок, які дозволяють з високою ефективністю брати участь спортсменам у процесі ігрової діяльності. Об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень повинні збільшуватися поступово.

На спеціально-підготовчому етапі річного тренувального циклу кваліфікованих волейболістів здійснюється достатня активна зміна змісту різних сторін підготовки спортсменів, оскільки одні й самі підходи який завжди забезпечують досягнення високої спортивної форми у процесі ігрової діяльності в усіх гравців однаково. Цей етап пов'язаний із акцентованим розвиток спеціальних фізичних здібностей, удосконаленням технічних та тактичних навичок, а також суттєво підвищується роль спеціальної психологічної підготовки волейболістів. Всі заходи спрямовані, насамперед, на досягнення високих результатів, як у тренувальній, так і змагальній діяльності, у зв'язку з чим широко застосовуються спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Обсяг навантаження поступово, але безперервно зростає і досягає максимальної величини до початку змагального періоду, а інтенсивність відносно мала на даному етапі, але поступово збільшується до періоду змагання річного тренувального циклу кваліфікованих волейболістів [1, 19, 21].

Змагальний період підготовки кваліфікованих волейболістів включає передзмагальний та власне змагальний етап [5, 50, 71].

Передзмагальний етап підготовки кваліфікованих волейболістів спрямований на досягнення максимальних значень спортивної форми в ігровій діяльності за рахунок застосування різноманітних тренувальних засобів. На передзмагальному етапі одне з провідних місць займає психологічна підготовка спортсменів, яка забезпечує спортсмену впевненість у своїх силах у процесі тривалого змагального етапу, що включає участь гравців в офіційних змаганнях. З цією метою в тренувальний процес вводиться велика кількість ігрових вправ, які моделюють конкретну ігрову ситуацію і дозволяють досягти високої стабільності виконання техніко-тактичних прийомів гри. Обсяг тренувальних засобів поступово знижується, а інтенсивність зростає.

Змагальний етап передбачає максимальну участь волейболіста в ігровій діяльності офіційних зустрічей, в яких потрібно продемонструвати високий рівень спортивної форми, яку спортсмен набув у результаті спортивної підготовки у підготовчому періоді та на етапі передзмагання. Провідними засобами підготовки, що забезпечують високу ефективність ігрової діяльності є вправи з техніки та тактики, які виконуються за допомогою методу змагання тренування, що створює сприятливі умови для вдосконалення психологічних якостей. У процесі таких тренувань у кваліфікованих волейболістів відбувається формування не тільки високої техніко-тактичної майстерності, але й успішно розвиваються психічні процеси (увага, сприйняття, пам'ять, мислення тощо), а також суттєво оптимізуються взаємини у колективі, оскільки вправи виконуються з допомогою груповий форми організації котрі займаються. Тренування на даному етапі за тривалістю суттєво поступаються підготовчому періоду (1-1,5 години), а інтенсивність досягає досить високих значень.

Перехідний період підготовки кваліфікованих волейболістів дозволяє насамперед знизити втому спортсмена, а також виконати відновлювальні



заходи за умови збереження високого рівня спортивної форми. З цією метою в процесі всього періоду застосовуються активні форми відпочинку та відновлення. Обсяг та інтенсивність таких тренувальних занять знаходиться на мінімальних значеннях у всій структурі річного тренувального циклу кваліфікованих волейболістів [8, 19, 49].

При побудові річного тренувального циклу кваліфікованих волейболістів необхідно особливу увагу приділяти плануванню фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та змагальної підготовки. Ці напрями повинні бути органічно пов'язані між собою в підготовчому, змагальному та перехідному періодах, що створює сприятливі умови для повноцінної участі спортсмена в ігровій діяльності [32, 51, 99, 103].

Планування різних видів підготовок у річному циклі тренування кваліфікованих волейболістів передбачає застосування різних засобів, методів, форм організації, а також фізичного навантаження, що забезпечує адаптацію організму спортсменів до тренувальних впливів та умов ігрової діяльності [23, 38].

В умовах боротьби, що все загострюється, на міжнародній арені до кваліфікованих волейболістів пред'являються високі вимоги: наявність універсальності в підготовці, високий рівень виконання ігрової функції в команді, оптимальні для своєї ігрової функції ростові дані, атлетична підготовка. У цьому, особливого значення набуває фізична підготовка спортсменів задля досягнення оптимальної спортивної форми у процесі ігрової діяльності [57, 100].

Фізична підготовка має особливе значення у волейболі і це пов'язано зі специфікою даного виду спорту. Від рівня фізичної підготовки залежить використання технічної та тактичної оснащеності волейболіста. Не можна не відзначити, що вирішальну роль фізична підготовленість виявляє в умовах гри на тайм-брейку [97, 111].

Волейбол у сучасному вигляді можна назвати атлетичним видом спорту. Рівень фізичного розвитку, і навіть його технічні навички тісно

пов'язані між собою. Фізичні якості необхідні суворо тому поєднанні, у якому вимагає специфіка цієї гри [16].

Аналізуючи джерела різних років [8, 24, 28], можна побачити, автори пропонують свої комплекси фізичних якостей, необхідних спортсмену у волейболі.

Велику роль у процесі фізичної підготовки волейболістів, звичайно, грає доцільність побудови тренувального процесу. Повинні враховуватись закономірності вікового розвитку організму, біологічний вік його. Зв'язуючи це з багаторічним процесом спортивного тренування, має враховуватися зв'язок зі спортивною спеціалізацією, яка дає змогу з високою точністю визначити індивідуальні можливості волейболіста, що забезпечує якісне керування ігровою діяльністю [33, 46, 86].

Спеціальна фізична підготовка має спрямованість, пов'язану з біомеханікою та морфофункціональними вимогами, що пред'являються специфікою ігрової діяльності у волейболі. Однією з найважливіших якостей для волейболіста, звичайно, є стрибучість. Важливе значення має спеціальна витривалість. Сенсомоторика одна із головних властивостей прояви рухової діяльності. Адже вона проявляється в цільовій точності (переміщення майданчиком, вибір місця при блокуванні, розбігу, відштовхуванні при нападаючому ударі). Всі ці якості включені у функціональну систему та обумовлені тим, що за допомогою спеціальної фізичної підготовки досягається найголовніше – спортивний результат у процесі ігрової діяльності [36, 42].

Важливу роль управління ігровою діяльністю у волейболі так само грає технічна підготовка спортсменів. Спортивні досягнення волейболістів у процесі ігрової діяльності багато в чому залежать від рівня їхньої технічної майстерності. У волейболі техніку складають прийоми та способи, які потрібні для ведення гри. Існує класифікація техніки гри у волейбол. Чітка класифікація грає участь у програмуванні та управлінні технічною підготовкою, а також у встановленні послідовності вивчення прийомів у

процесі багаторічного тренування. Техніку варто розглядати не лише як комплекс прийомів, а й як окремі технічні прийоми як систему. Складові, утворюють єдине ціле із пов'язаних між собою взаємодіючих частин чи фаз рухів. У будь-якому прийомі слід виділяти

3 фази його виконання. Це підготовча (початкова), основна та заключна фази [37, 43, 94].

Однією з центральних завдань підготовки кваліфікованих волейболістів – це, звичайно, досконале оволодіння технікою гри волейбол. Цей процес є дуже трудомістким, складним і потребує тривалого часу. У процесі вдосконалення головним завданням тренера є необхідність досягти міцного оволодіння прийомами гри, які спортсмен реалізуватиме в процесі ігрової діяльності. Необхідно приділяти увагу надійності навичок виконання техніки у звичайних умовах, а також в умовах ігрової та змагальної діяльності [1, 26, 62, 82].

Удосконалення техніки здійснюється з урахуванням індивідуальних здібностей волейболіста та прояву цих здібностей у ігровій діяльності команди. Це залежить і від амплуа гравця. Дуже важливо у процесі вдосконалення уникати шаблонів, адже кожен гравець індивідуально відрізняється від інших, його техніка унікальна певною мірою. Технічних прийомів у волейболі не так багато, проте умови їх виконання створюють різноманітність використання даних прийомів у процесі ігрової діяльності. Основні фактори, які можна виділити при вдосконаленні технічної майстерності волейболіста [8, 21]: високий рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, яких залежить ефективність технічних прийомів в ігровій діяльності; досконале володіння технікою різних прийомів та способів їх виконання. Важливу роль цьому фактору грає надійність виконання спортсменом прийому в ігровій діяльності; володіння тактичними знаннями, а також індивідуальною тактикою у приватному порядку під час виконання технічного прийому в ігровій діяльності; висока міра здоров'я та надійності органів, систем органів, що несуть основне навантаження при

багаторазовому виконанні різних технічних прийомів в ігровій діяльності.

Основною умовою підвищення рівня ігрової майстерності волейболістів є відмінне володіння технікою. Для цього необхідно вміти визначати траєкторію та швидкість польоту м'яча для своєчасного виходу під м'яч, займаючи найбільш зручне положення для виконання технічного прийому в процесі ігрової діяльності. Важливою є здатність спортсмена швидко вирішувати такі завдання під час гри і це можна розвивати за допомогою спеціальних вправ. Тісний зв'язок фізичної та технічної підготовленості можна простежити у виконанні різних прийомів. Виконуючи ігрову дію, гравцю необхідні - швидкість та сила. Особливого значення надається просторової точності рухів, необхідних при передачах м'яча, при ударах, що нападають, подачах. Важлива роль процесі ігрової діяльності волейболістів належить швидкості рухової реакції та здібностям виконувати прийоми у певному темпі, займаючи у своїй певний час. Варто зазначити, що техніка волейболу включає основні елементи: стійки, різні види переміщення, прийом і передача м'яча, нападаючий удар, блокування. Може здатися, що структура деяких окремих технічних прийомів є досить простими, проте ефективне застосування їх у грі пов'язане з певними труднощами [23, 55, 73]:

- короткочасність дозволеного торкання м'яча, що призводить до неможливості виправлення помилки під час ігрової діяльності;
- мала площа взаємодії з м'ячем заважає чіткому виконанню технічного прийому у процесі ігрової діяльності;
- мала кількість дозволених дотиків (всього 3 дотику), що призводить до високих вимог щодо точності виконання ігрових дій.

Теоретично і методикою волейболу виділяють такі ступеня технічної підготовленості спортсменів: надійність, різнобічність, пристосованість, координованість.

Опанування раціональної техніки ведення ігрової діяльністю є головним завданням технічної підготовки волейболістів. На думку ряду

авторів [80, 95], завдання буде успішно виконано, якщо використовувати принцип поступового навчання, цілеспрямовану фізичну підготовку, знати біомеханічні закономірності руху та дій при виконанні прийому, а також причини виникнення помилок та шляхи їх вирішення, застосовувати інноваційні способи вдосконалення рухових. дій.

Аналізуючи вивчену літературу [36, 48, 95], можна дійти невтішного висновку, що засобами, з допомогою яких вирішуються поставлені завдання підготовки, вони варіативні і можуть виходити межі основний технічної підготовки кваліфікованих волейболістів. Лідируюче місце у процесі технічної підготовки кваліфікованих волейболістів прийнято виділяти спеціальним та ігровим вправам, що забезпечують підвищення ефективності ігрової діяльності у процесі офіційних змагань.

Варто брати до уваги, що для управління ігровою діяльністю та успішного вирішення завдань технічної підготовки потрібно приділяти велику увагу ще й тактичній підготовці кваліфікованих волейболістів. На думку низки авторів [73, 104], підготовчі вправи сприяють створенню необхідних умов для освоєння тактичних дій та їх подальшого вдосконалення у грі. Можна включити вправи, створені задля узгодження рухів, з урахуванням напрямки й швидкості, траєкторії польоту м'яча; а також для розвитку сили та швидкості м'язів, що беруть участь у виконанні технічного елемента; для розвитку спеціальної витривалості (а точніше мається на увазі швидкісно-силова, ігрова та стрибкова витривалість).

## РОЗДІЛ 2.

### МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури.
2. Вивчення документальних матеріалів.
3. Анкетування.
4. Педагогічне спостереження.
5. Психофізіологічна діагностика.
6. Тестування особистісних та колективних якостей
7. Педагогічний експеримент (констатуюча та формуюча частини).
8. Методи математичної статистики.

##### 2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури

Ретроспективний аналіз літературних джерел дозволив вивчити приватні питання, що стосуються тренувальної та змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту, у тому числі волейболу. Узагальнено дані, що характеризують особливості управління ігровою діяльністю, а також основні тенденції організації та побудови тренувального процесу у спортивних іграх. Вивчено думки фахівців щодо значущості психічних процесів та відносин гравців у волейбольній команді, а також особливості управління спортивною підготовкою кваліфікованих гравців у волейболі.

**2.1.2. Анкетування.** Як один з методів соціологічного опитування на етапі пошукових досліджень було застосовано анкетування з метою вивчення думки сучасних тренерів, які працюють із кваліфікованими волейболістами. Завдання анкети полягало в тому, щоб вивчити особливості організації тренувального процесу та управління ігровою діяльністю спортсменів у волейболі. У зв'язку з цим була розроблена анкета, яка включала питання, відповіді на які респондентам пропонувалося давати за п'ятибальною

системою, що дозволило більш детально виявити специфіку побудови тренувального процесу та управління ігровою діяльністю кваліфікованих спортсменів.

**2.1.3. Педагогічне спостереження.** У процесі дослідження педагогічні спостереження проводилися у двох напрямках. Перший напрямок включав аналіз тренувального процесу протягом річного циклу тренування. Другий напрямок було присвячено вивченню поведінки гравців у грі, а також статистичних показників техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у процесі ігрової діяльності.

**2.14. Психофізіологічна діагностика.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [41, 58, 99] та спостереження за ігровою діяльністю кваліфікованих спортсменів у волейболі свідчать, що для досягнення високої спортивної майстерності у гравця мають бути високі показники швидкості (проста зорово-моторна реакція – ПЗМР), урівноваженістю (реакція на рухомий об'єкт - РРО, рухливості (реакція розрізнення РР), функціональних властивостей нервових процесів, а також пізнавальних психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення. Особливе значення для спортсменів у волейболі мають здібності, які дозволяють доводити їх у певні періоди підготовки до максимальних значень, що свідчить про ефективне управління стану спортсмена в процесі тренувальної діяльності та регулювання в офіційних змаганнях з урахуванням результатів.

Для вивчення психічних процесів кваліфікованих волейболістів у процесі тренувальної та змагальної діяльності застосовувався автоматизований програмний комплекс «НС-Психотест». У процесі тренувальної діяльності випробування проходили у підготовчій та основною частинах заняття на різних етапах підготовки. Також результати фіксувалися до виконання тренувального завдання та після його завершення. У процесі змагальної діяльності оцінка психічних процесів здійснювалася до гри, під час гри та після її закінчення. Основною складністю у процесі дослідження психічних процесів під час гри стало те, що ми не могли отримати

оперативну інформацію безпосередньо під час виконання техніко-тактичних дій, тому аналіз проводився після заміни гравця. Описова частина психофізіологічних та психологічних методик оцінки психічних процесів докладно представлена в методичному посібнику з психофізіологічної та психологічної діагностики за редакцією І.М. Мантровий (2007). Однак для конкретизації процедури дослідження пізнавальних психічних процесів необхідно зупинитися на конкретних методиках, які дозволили оцінити показники сприйняття, уваги, пам'яті та мислення.

**2.1.5. Педагогічний експеримент** (констатуюча та формуюча частини). Ефективність педагогічних методик, технологій, підходів у сучасній теорії спортивних досліджень оцінюється за допомогою педагогічного експерименту, елементами якого є констатуюча та формуюча частини.

Перевірочна частина дослідження включала проведення констатуючого педагогічного експерименту, який дозволив з високим ступенем точності конкретизувати завдання дослідження, а також послужив основою для оцінки різних сторін підготовленості кваліфікованих волейболістів та подальшої розробки експериментальної технології, що пройшла перевірку у формі частини експерименту.

На першому етапі констатуючого педагогічного експерименту проводився аналіз документальних даних та анкетування, які дозволили визначити основні напрямки планування тренувального процесу, а також управління діяльністю змагань. Процедура проведення аналізу документальних даних та анкетування були описані вище.

Другий етап констатуючого педагогічного експерименту полягав у проведенні педагогічних спостережень з елементами відеозйомки, а також психофізіологічної діагностики та психологічних методик. Педагогічні спостереження дозволили вивчити об'єктивні та суб'єктивні параметри тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Суб'єктивні параметри тренувальної та змагальної діяльності дозволили



визначити закономірності поведінки спортсмена в моделюваних та ситуаційних умовах. Об'єктивні параметри змагальної діяльності дали можливість встановити кількісні та якісні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів.

Третій етап констатуючого педагогічного експерименту включав вивчення психічних процесів та відносин у команді за допомогою психофізіологічної діагностики та тестування особистісних та колективних якостей спортсменів.

Заключним етапом констатуючого педагогічного експерименту стало вивчення взаємозв'язку психічних процесів та відносин у волейбольній команді з ефективністю ігрової діяльності спортсменів, результати яких стали основою розробки основних положень експериментальної психолого-педагогічної технології управління ігровою діяльністю кваліфікованих волейболістів.

Формуючий експеримент проводився з метою оцінки ефективності структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі динаміки показників розвитку психічних процесів та стосунків у спортивній команді.

**2.1.6. Методи математичної статистики.** Цифровий матеріал, отриманий під час дослідження, оброблявся персональному комп'ютері з допомогою методів математичної статистики [17]. Для цього він застосовувався стандартний математичний пакет програми SPSS. 13.0 який дозволяє визначити: середню величину; середнє квадратичне відхилення; помилку вибіркової середньої; достовірність відмінностей за Ст'юдентом. Достовірність відмінностей непараметричних даних вибіркової сукупності ( $n < 60$ ) розраховувалася за U-критерієм Манна-Утні, а ( $n > 60$ ) визначалися за t-критерієм Ст'юдента. Відмінності вважалися достовірними при 99% та 95% ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ).

## **2.2 Організація дослідження**

**Перший етап** було здійснено аналіз науково-методичної літератури з

проблеми організації тренувального процесу та управління ігровою діяльністю кваліфікованих волейболістів, виявлено актуальність досліджуваного питання та наукові суперечності з проблемою дослідження, сформульовано мету, гіпотезу, об'єкт, предмет, завдання дослідження, методологічну базу, заплановано етапи проведення дослідження.

**Другий етап** було проведено аналіз документальних даних та анкетування з проблеми планування тренувального процесу та управління ігровою діяльністю кваліфікованих волейболістів. На даному етапі в процесі ігрового сезону за допомогою педагогічних спостережень оцінювалися кількісні та якісні показники техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів. У завдання етапу входило вивчення психічних процесів, особистісних та колективних якостей спортсменів у процесі тренувальної та змагальної діяльності, а також їх вплив на ефективність ігрової діяльності у процесі офіційних змагань. Завершальним елементом другого етапу досліджень стала розробка експериментальної структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі динаміки розвитку психічних процесів та стосунків у команді між гравцями.

**Третій етап** був присвячений оцінці ефективності експериментальної структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі динаміки психічних процесів та відносин у команді.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### **3.1. Опис експериментальної структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у волейболі**

Тренувальна та змагальна діяльність є ключовими елементами багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів у волейболі. Основним завданням тренувальної діяльності є вдосконалення спортивної майстерності, а діяльність змагання забезпечує її реалізацію в офіційних іграх.

Досягнення оптимальної спортивної форми до офіційних змагань забезпечується з допомогою ефективного управління тренувального процесу, у результаті здійснюються коригувальні впливи, які відбиваються у певних змін підготовленості спортсмена. У свою чергу, ефективне управління тренувальною діяльністю кваліфікованих волейболістів має забезпечувати успішний виступ команди за рахунок чіткого виконання плану підготовки з усіх розділів.

Попередні дослідження показали, що для більшості фахівців основними елементами управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболістів є коригування параметрів фізичної підготовленості на основі динаміки розвитку рухових якостей та здібностей, а ігрової діяльності статистичних показників техніко-тактичних дій. Такий підхід, безумовно, має певний ефект у підготовці кваліфікованих спортсменів, однак він повною мірою не є концептуальним напрямком у багаторічній підготовці спортсменів, тому що в ньому відсутні взаємозв'язки різних компонентів, що забезпечують досягнення оптимальної спортивної форми гравця.

Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури [8, 41, 71, 90] показав, що спроби розробки універсальної структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих гравців у волейболі робилися раніше, проте вони були присвячені фізичній та техніко-тактичній підготовленості спортсменів. Заходи, що проводяться, дали необхідний

короткостроковий ефект, але не знайшли свого концептуального застосування, оскільки враховують лише окрему складову спортивної форми гравця.

Таким чином, спроба теоретичної розробки та експериментального обґрунтування структури та змісту ігрової діяльності на основі аналізу психічних процесів і відносин у гравців у волейбольній команді стала ключовим завданням для побудови універсальної концептуальної моделі досягнення оптимальної спортивної форми на етапах багаторічного процесу підготовки спортсменів.

Структура тренувальної діяльності – це послідовність застосування та взаємозв'язок етапів, компонентів, процедур, що дозволяють оптимізувати тренувальний процес та змагальну діяльність на основі аналізу психічних процесів та відносин у гравців у волейбольній команді.

Експериментальна структура та зміст системи підготовки кваліфікованих волейболістів спирається на сучасні методи кількісного виміру, статистико-математичного аналізу моделювання керованих процесів.

Структура і змістом тренувального процесу кваліфікованих волейболістів включає такі етапи: збір інформації про фактичний стан розвитку психічних процесів і відносин між гравцями; систематизація інформації про фактичний стан розвитку психічних процесів та відносин між гравцями; раціоналізація варіантів вирішення подальшого вдосконалення тренувального процесу за рахунок оптимізації показників розвитку психічних процесів та відносин між гравцями; оцінка критеріїв ефективності управлінських рішень у процесі коригування психічного стану гравця та команди в цілому.

Структура та зміст системи підготовки кваліфікованих волейболістів складається з множинних компонентів, які визначають ефективність тренувального процесу: цілі та завдання, принципи, методичні правила управління, а також індивідуальне регулювання тренувальних навантажень та адаптація організму до змінених умов тренування.

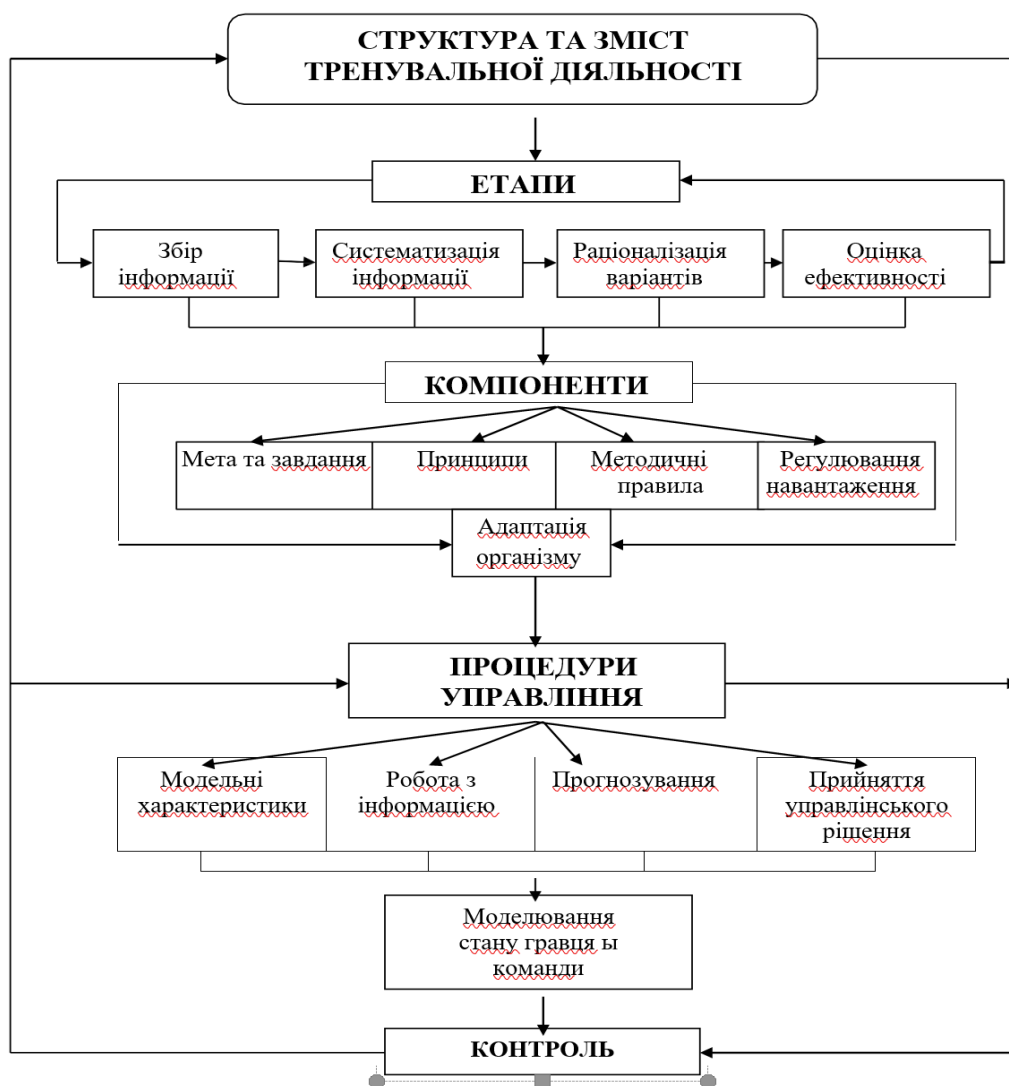


Рис. 3.1. Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих волейболістів на основі аналізу психічних процесів та відносин у гравців у волейбольній команді

Мета системи підготовки кваліфікованих волейболістів полягала у зміні психічного стану спортсменів у річному циклі підготовки, доведенні його до максимально можливого рівня, а також підтримка цього рівня протягом усього змагального періоду. Завданнями управління тренувальним процесом є вибір регулюючих впливів та комплекс модельних характеристик, що визначаються показниками розвитку психічних процесів та відносин гравців волейбольній команді, що забезпечує досягнення оптимального стану

готовності до змагальної діяльності.

Завдання системи підготовки кваліфікованих волейболістів схематично виглядають у такому вигляді: «Модель психічного стану – проміжні (етапні) показники – готовність до максимальних психічних навантажень – психологічна готовність до змагальної діяльності («спортивна форма»).

Результатом цільового компонента структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболістів стало знання рівня розвитку психічних процесів та відносин у команді на різних етапах річного циклу підготовки.

Принципи управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболістів визначають: раціональне співвідношення великих, середніх та малих психологічних моментів залежно від стану гравця та поставлених завдань на етапі підготовки; вибірковість та цілеспрямованість психологічних навантажень; розумна межа психологічних навантажень; методичну сумісність психологічних навантажень; прогресуюче зростання психологічних навантажень.

Для реалізації заявлених принципів у процесі застосування експериментальної структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболістів застосовувалися такі методичні правила, що дозволили оптимізувати психологічне навантаження у річному циклі підготовки спортсменів: послідовність розвитку психічних процесів та формування взаємовідносин у команді з урахуванням комплексного впливу різноспрямованих вправ; цілеспрямованість тренуючих впливів на конкретні психічні процеси, що забезпечують ефективність змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів; мінімізація негативних факторів у процесі формування особистісних взаємин між гравцями волейбольної команди.

Реалізація управлінських рішень виконувалася на основі параметрів регулювання психологічного навантаження у процесі застосування традиційних вправ, передбачених програмою підготовки кваліфікованих волейболістів [34, 35], які зумовлюються показниками психологічної підготовленості спортсмена та рівнем соціально-психологічних взаємодій

спортсменів у команді. У процесі регулювання психологічного навантаження враховувалися результати виконання тестів «почуття м'яча», в тому, рівень тактичного мислення, бажання тренуватися, взаємини з партнерами по команді та з тренером, стани перед контрольними матчами та після них.

Досягнення позитивних результатів у процесі застосування експериментальної схеми управління структурою та змістом тренувального процесу кваліфікованих волейболістів оцінювалося за допомогою компонента довготривалої адаптації організму гравця до напруженої тренувальної роботи, що виражається у суттєвому підвищенні рівня психологічної підготовленості, стійкості пристосувальних психічних перебудов організму, як правило, стабілізації організму. психологічний рівень.

Представлені компоненти структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих волейболістів пройшли експериментальну апробацію та показали свою ефективність, що відображено у динаміці показників психічних процесів та стосунків у команді.

Управлінські процедури дозволяють виявити ефективність етапів та компонентів педагогічних впливів, що проводяться у тренувальному процесі, які включають:

1. Модельні параметри.
2. Робота з інформацією.
3. Прогнозування.
4. Прийняття управлінського рішення.
5. Моделювання стан гравця та команди.

1. Модельні характеристики кваліфікованих волейболістів дозволили оцінити відповідність розвитку психічних процесів і стосунків у команді демонстрованого та планованого результатів для коригування тренувального процесу за допомогою представлених вище компонентів. З цією метою на основі численних досліджень було визначено оптимальні параметри розвитку уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, а також соціально-психологічних

взаємин у кваліфікованих волейболістів.

2. Робота з інформацією. Організація збору інформації про фактичний психічний стан гравців, у процесі педагогічного експерименту здійснювалася за такими напрямками: Порівняльний аналіз фактичного виконання індивідуальних та командних планів; Визначення переносимості психологічних навантажень: працездатність, відновлення, бажання тренуватися, поведінка; Визначення динаміки розвитку психічних процесів і відносин у команді; Фіксація показників уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, а також соціально-психологічних взаємин у кваліфікованих волейболістів у різних змаганнях.

Для збору вищевказаної інформації застосовувалося опитування тренерів, аналіз робочої документації, педагогічні спостереження, психофізіологічна та психологічна діагностика.

3. Прогнозування забезпечує правильну постановку цілей та завдань у процесі спортивного тренування кваліфікованих волейболістів. Через війну прогнозування нами робилися спроби точнішого визначення найефективніших тенденцій педагогічних та психологічних впливів і зосередження уваги ключових сторонах психологічної підготовленості спортсменів. З цією метою застосовувалися такі методи, як анкетування та методи математичної статистики. Включення в управління структурою та змістом тренувального процесу кваліфікованих волейболістів такого прийому, як прогноз-попередження, сприяє виявленню можливих несприятливих тенденцій, яких необхідно уникнути при плануванні річного циклу підготовки.

4. Прийняття управлінського рішення дає можливість змінити якісні параметри психологічної підготовленості у процесі взаємодії спортсмена з тренером та спортсмена зі спортсменом. В основі прийняття управлінського рішення для зміни психічного стану волейболістів застосовувалися два наступні акти оцінка стану керованої системи або середовища та власне прийняття рішення, що здійснюється як результат зіставлення уявлення, що



склалося, з метою операції.

Через війну застосування експериментальної системи підготовки приймалися управлінські рішення, які стосуються коригування, оптимізації, перебудові та уточненню програм підготовки, вкладених у підвищення показників розвитку психічних процесів та формування міжособистісних взаємин у команді. Для оптимального прийняття управлінських рішень у процесі розвитку психічних процесів ми керувалися поточними показниками розвитку уваги, сприйняття, пам'яті та мислення кваліфікованих волейболістів, а при формуванні взаємовідносин між гравцями команди – самостійність, згуртованість, взаємодопомога, організованість, дисциплінованість.

Етапи управлінських рішень та впливів у тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів представлені у табл. 3.1

*Таблиця 3.1*

**Етапи управлінських рішень та впливів у тренувальному процесі  
кваліфікованих волейболістів**

| № етапу | Назва етапу              | Зміст управлінських рішень та впливів  |
|---------|--------------------------|--|
| 1       | Формулювання ситуації    | Опис аналізованого об'єкта (яви, процесу) на вербальному рівні та їх осмислення        |
| 2       | Вибір критеріїв          | Оцінка варіантів прийняття управлінського рішення                                      |
| 3       | Метод                    | Відображення особливостей аналізованої ситуації  |
| 4       | Визначення взаємозв'язку | Встановлення провідних параметрів, що визначають досягнення конкретного результату     |
| 5       | Оптимізація критеріїв    | Вибір оптимальних (переважних у певному сенсі) рішень, або альтернативних їм варіантів |
| 6       | Зіставлення об'єктів     | Уточнення ключових параметрів, що забезпечують формування оптимальної спортивної форми |
| 7       | Вибір варіанту рішення   | Прогнозування конкретних результатів   |
| 8       | Корекція                 | Механізми педагогічних та психологічних впливів  |
| 9       | Оцінка                   | Оцінка ефективності та раціональності прийнятого рішення та його корекцій              |

Процедура управління тренувальним процесом кваліфікованих

волейболістів передбачала реалізацію наступних кроків: перспективний аналіз ситуації, що склалася; визначення довгострокових перспектив під час планування системи підготовки; виявлення сильних та слабких сторін системи підготовки; перегляд комплексу засобів та методів психологічної підготовки; уточнення програми психологічної підготовки; результати прийнятих рішень; формування зворотний зв'язок.

Формування конкретного психологічного рішення здійснювалося так:

а) визначалися кількісні та якісні показники психічних процесів та відносин у команді їх характер та взаємозв'язок з іншими показниками;

б) виявлялися динаміка неузгоджених тенденцій зміни показників психологічної підготовленості з урахуванням прийнятих та здійснених управлінських впливів;

в) розраховувалися фактори, що визначають вплив на зовнішні умови, особливості тренувального процесу та помилки внаслідок виконання рухових заїдань;

г) приймалися управлінські рішення (впливи) у формі корекції планів та програм підготовки конкретних гравців або груп гравців, уточнення окремих методичних положень, засобів, прийомів, параметрів тренувальних навантажень у системі підготовки команди.

Корекція тренувального процесу передбачала швидкий аналіз стану гравця, оцінку ситуації, уточнення завдань тренування, застосування методичних рекомендацій та отримання зворотного зв'язку про стан гравця.

Структура та зміст системи підготовки тренувального процесу кваліфікованих волейболістів передбачала застосування трьох типів регулюючих впливів:

1. Контрольно-попереджувальні впливи – відхилення від плану чи програми.

2. Реакції на конкретні зміни у показниках розвитку психічних процесів та відносин між гравцями команди. Позитивні зміни необхідно зміцнити, а негативні – нейтралізувати.

3. Реакція на помилки, що забезпечує ефективність коригування плану психологічної підготовки кваліфікованих волейболістів.

Для досягнення максимального ефекту від регулюючих впливів на психічний стан кваліфікованих волейболістів застосовувалися такі методичні прийоми, як мотивація, мобілізація та психорегуляція.

За підсумками регулюючих впливів застосовувалися такі операції, щоб забезпечити підвищення показників розвитку психічних процесів та відносин між гравцями у команді, представлені на рис. 3.2.

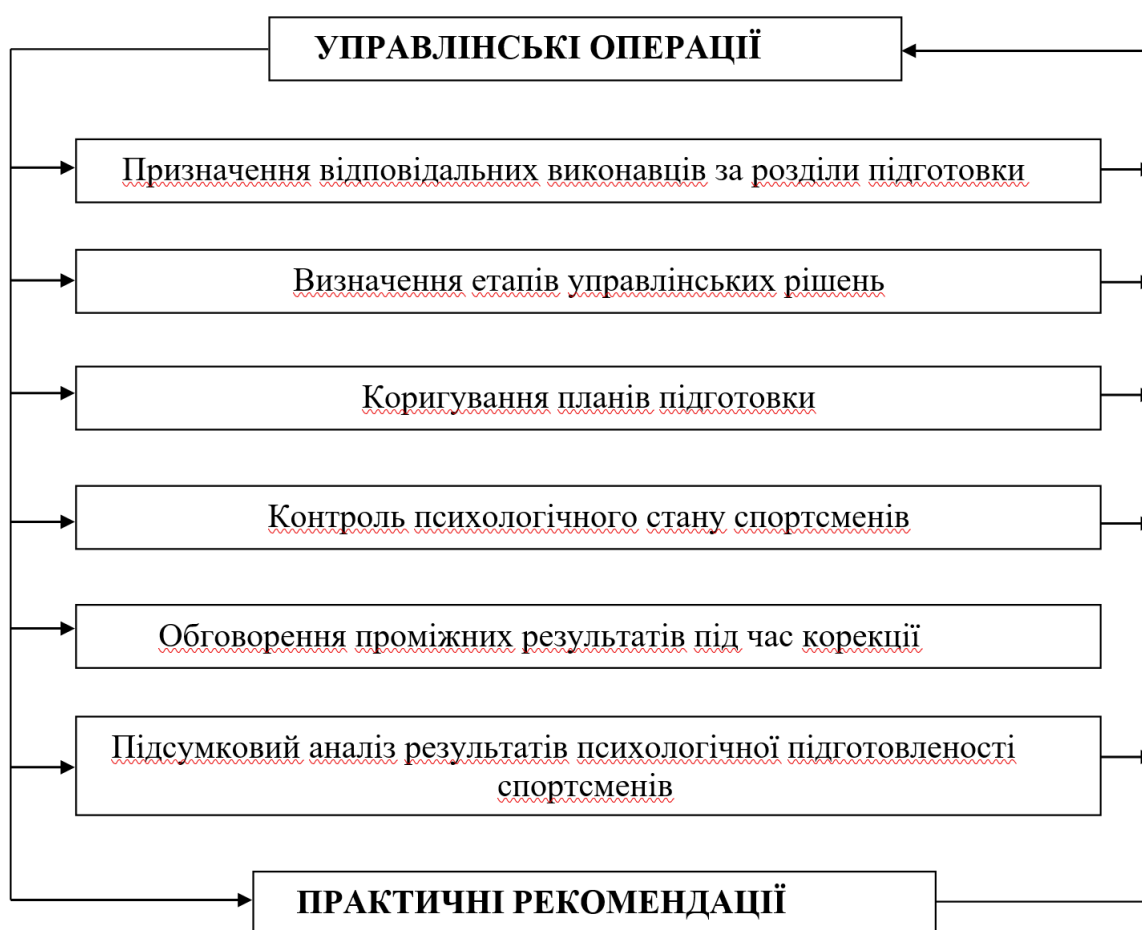


Рис. 3.2. Управлінські операції у тренувальному процесі волейбольної команди

Представлена принципова схема прийняття управлінського рішення дала істотні результати підвищення рівня психологічної підготовленості кваліфікованих гравців і команди загалом.

5. Моделювання стан гравця та команди включало складання прогностичної моделі. Модельні характеристики властивостей особистості гравця включали визначення емоційної врівноваженості, старанності, психічної активності, швидкості мислення, комунікабельності, лідерства загального та змагального рівня мотивації, психічної надійності.

Найбільш інформативними параметрами психічного стану гравця, які свідчать про ефективність організації тренувального процесу кваліфікованих волейболістів, такі параметри, як психічна свіжість, монотонія, психічне пересичення, психічне перенапруження, що дало змогу ефективно програмувати процес підготовки в річному циклі.

Контроль є заключною стадією управління тренувального процесу кваліфікованих волейболістів, який дозволяє оцінити ефективність заходів, що проводяться. У процесі застосування експериментальної системи підготовки застосовувався поглиблений, поточний і оперативний контроль. Поглиблений контроль дозволив оцінити показники психічного стану гравця та команди до та після певного етапу та визначити причинно-наслідкові зв'язки, що зумовлюють рівень підготовленості волейболістів. Поточний контроль дозволив оцінити показники психічного стану гравця та команди до та після певного мікроциклу та порівняти їх у динаміці. Оперативний контроль дав можливість отримати інформацію про психічний стан гравця і команди до, під час і після тренувального заняття, тим самим визначити ефективність спрямованості тренувальних засобів підготовки.

За допомогою контролю можна отримати інформацію про стан спортсмена та команди. У разі негативних результатів розвитку психічних процесів та відносин у команді, які визначаються за допомогою педагогічних та психологічних випробувань, ланцюжок управлінських взаємодій повторюється. Слід зазначити, що контроль є невід'ємною частиною управління структурою та змістом змагальної діяльності, що дає можливість оцінити динаміку психічних процесів та відносин, що впливають на реалізацію техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у процесі

ігрової діяльності.

Результативність виступу спортсменів та команди у змаганнях, а також досягнення переваги над суперником, обумовлюється якістю організації тренувального процесу та багато в чому залежить від мистецтва тренера в управлінні командою у процесі ігрової діяльності.

Експериментальна система підготовки передбачала стратегічне та оперативне управління змагальною діяльністю кваліфікованих волейболістів на основі динаміки психічних процесів та стосунків у команді. Стратегічне управління командою у процесі змагальної діяльності включає: керівництво командою; керування командою.

У процесі застосування структури та змісту системи підготовки змагальної діяльності керівництво командою здійснювалося у процесі підготовчих, контрольних та календарних ігор. Стратегічне управління передбачало оцінку показників розвитку психічних процесів та відносин у команді в ході зазначених вище змагань (рис. 3.3).

Управління командою здійснювалося у конкретному змаганні. Здійснювалися психологічні на поведінку гравців у змагальній діяльності з метою досягнення високих спортивних результатів.

Оперативне управління змагальною діяльністю у кваліфікованих волейболістів включало: підготовку до майбутньої гри; керівництво командою у грі.

Підготовка до майбутньої зустрічі включала аналіз минулої гри, обговорення майбутньої гри та події гравців і команди перед грою.

Розбір минулої гри. Основними завданнями є виявлення недоліків гри в цілому та окремих гравців, а також визначення позитивних сторін. Провідна роль належала вивченню особливостей поведінки гравців у грі. З цією метою тренер давав коротку характеристику поведінки кожного гравця у програному та виграному матчі та виконання ними наміченого плану гри та взаємодії ланок та команди в цілому. Основним методичним прийомом стало роз'яснення поведінкових помилок під час гри та механізми їх виправлення.

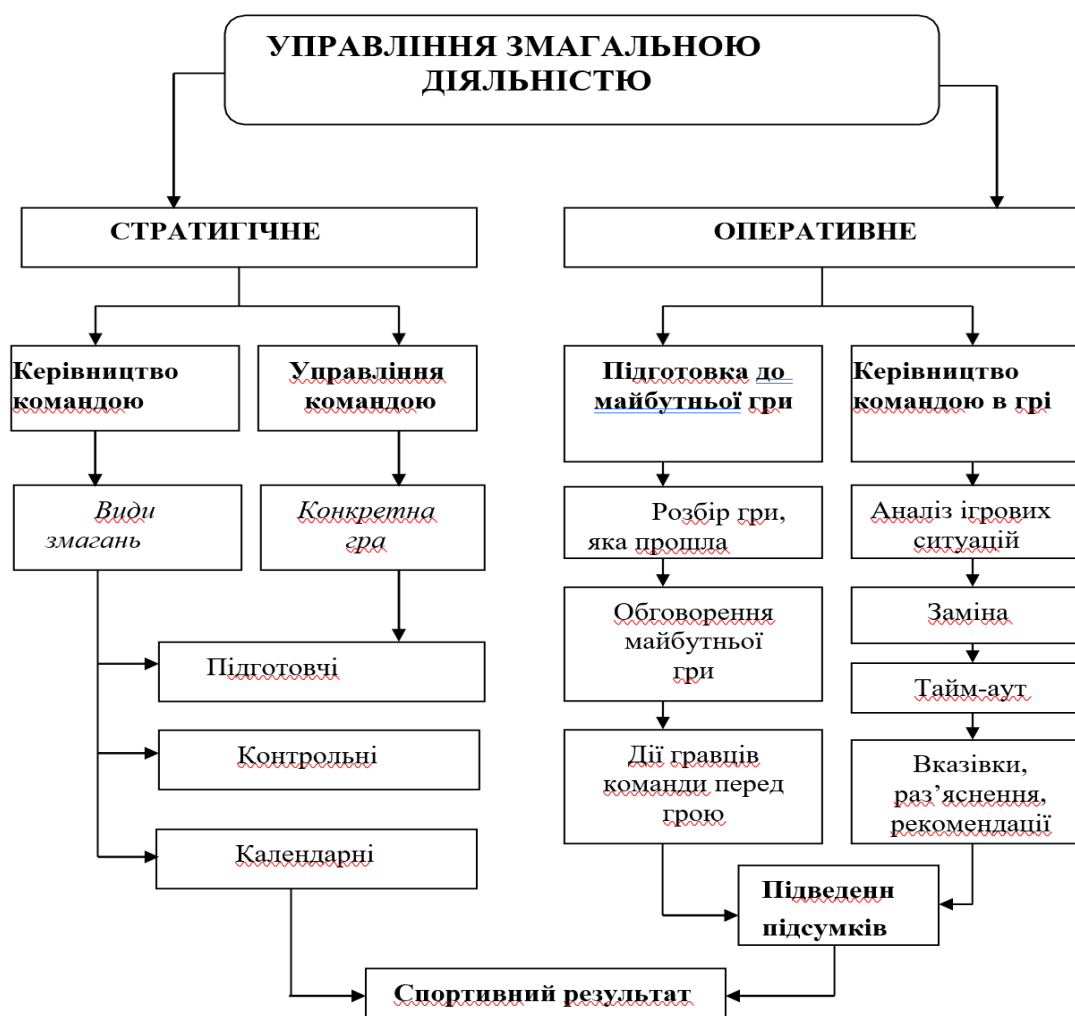


Рис. 3.3. Управління діяльністю змагань кваліфікованих волейболістів на основі аналізу психічних процесів та відносин у гравців у волейбольній команді

Обговорення майбутньої гри. Основним завданням було визначення оптимального складу команди з урахуванням психологічної сумісності гравців. При визначенні складу враховувалася ігрова модель команди суперника та морального стану гравців власної команди.

Події гравців та команди перед грою. Основне завдання – це своєчасне прибуття на спортивний об'єкт, де відбуваються змагання та проведення

повноцінної розминки із застосуванням вправ для активізації психофізіологічних процесів та психорегуляції поведінки гравців та їх взаємодію з членами команди.

Аналіз первинної ігрової ситуації у процесі керівництва команди передбачав оперативну оцінку тренером слабких сторін у психологічній підготовленості окремого гравця чи команди. Протягом кількох хвилин тренером здійснювалася перебудова ігрових дій за допомогою заміні, тайм-аутів, вказівок, роз'яснень, рекомендацій, які застосовувалися в ході всієї гри.

Важливим елементом управління командою під час гри, що впливає на результат матчу, є вміння своєчасно та правильно проводити заміну гравців за таких психологічних обставин:

1. Гравець допускає велику кількість помилок або не справляється поставленим перед ним завданням через хвилювання та не узгоджені дії з партнерами по команді.

2. Психологічна втома або втома, яка не здатна вирішувати з високою ефективністю техніко-тактичні дії, особливо до кінця матчу.

3. Істотна перевага у рахунку. У такому разі виконувалися кілька заміні, щоб дати можливість відпочити спортсменам та подивитися на ігровий процес з боку, а також дати можливість виявити себе запасним гравцям.

4. Зміна складу суперником, що безумовно позначається на ефективності ігрової діяльності та психоемоційному стані гравців та команди.

5. Підтримувати високий рівень психологічної свіжості. Замінник повинен чітко розуміти свою роль у команді.

У процесі оперативного управління діяльністю змагань кваліфікованих волейболістів застосовувалися тайм-аути для поліпшення психологічного стану гравців та команди в цілому. Вони проводилися у таких випадках:

1. Розбіжності у команді, що тягнуть у себе погіршення гри.
2. Поява необхідності змінити психологічний настрій команди.
3. Групова заміна гравців у команді супротивника, що потребує

відповідного аналізу гравців.

#### 4. Сильна психологічна втома гравців за неможливості їх заміни.

Тайм-аути застосовувалися в основному наприкінці матчу, коли відзначалася максимальна психологічна напруга.

Завершальним етапом оперативного управління ігровою діяльністю кваліфікованих волейболістів, є підбиття підсумків гри, виражені спортивним результатом, який може бути позитивним і негативним.

Оцінка ефективності інноваційної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів проводилася в результаті проведення формуючого педагогічного експерименту, який дозволив визначити динаміку показників психічних процесів та стосунків у команді та на цій основі вносити ті корективи, які представлені вище при описі процедури педагогічних впливів.

### **3.2. Динаміка психічних процесів та відносин у волейбольній команді**

Ігрова діяльність кваліфікованих волейболістів – це складний та багатогранний процес, де спортсмену необхідно максимально виявляти індивідуальні можливості, серед яких чільне місце займають психічні процеси: сприйняття, увага, пам'ять та мислення.

Психічні процеси дозволяють волейболісту аналізувати ігрові ситуації та приймати правильні рішення у процесі протистояння із суперником. Слід зазначити, що високий рівень розвитку специфічного для волейболіста сприйняття, уваги, пам'яті та мислення сприяє максимальному прояву у грі фізичних можливостей та ефективному виконанню техніко-тактичних прийомів гри. У зв'язку з цим, для оцінки закономірностей розвитку психічних процесів кваліфікованих волейболістів у процесі застосування інноваційної структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів було проведено психофізіологічну діагностику, яка дозволила визначити динаміку досліджуваних показників.



Дослідження сприйняття у кваліфікованих волейболістів за допомогою методики "Шкала приладів" перед початком формуючого педагогічного експерименту показало, що спортсмени КГ та ЕГ за показниками часу виконання, балами та помилками у контрольному завданні достовірних відмінностей не мають ( $p > 0,05$ ). Такі дані свідчать, що сформовані групи однорідні.

В результаті застосування системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів протягом формуючого педагогічного експерименту у спортсменів ЕГ відзначається достовірне зниження показників часу виконання завдання за методикою "Шкала приладів" з  $84,9 \pm 4,0$  до  $53,8 \pm 3,2$  с ( $p < 0,05$ ), а у спортсменів КГ ці зміни не суттєві -  $85,6 \pm 3,7$  с до експерименту та  $78,9 \pm 3,5$  с після експерименту ( $p > 0,05$ ; табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка розвитку сприйняття у кваліфікованих волейболістів за методикою "Шкала приладів"**

| Групи             | Параметри                | Час виконання, с     | Бали                 | Помилки, к-ть        |
|-------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| КГ (n=18<br>чол.) | До експерименту          | $85,6 \pm 3,7$       | $5,5 \pm 0,4$        | $1,8 \pm 0,2$        |
|                   | Після експерименту       | $78,9 \pm 3,5$       | $6,3 \pm 0,5$        | $1,3 \pm 0,1$        |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 119                  | 116                  | 113                  |
|                   | Достовірність різниці, p | $> 0,05$             | $> 0,05$             | $> 0,05$             |
| ЕГ (n=18<br>чол.) | До експерименту          | $84,9 \pm 4,0$       | $5,4 \pm 0,5$        | $1,9 \pm 0,3$        |
|                   | Після експерименту       | $53,8 \pm 3,2$       | $9,2 \pm 0,8$        | $0,2 \pm 0,03$       |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 99                   | 102                  | 107                  |
|                   | Достовірність різниці, p | $< 0,05$             | $< 0,05$             | $< 0,05$             |
| Підсумкові дані   | U/p до експерименту      | $\frac{132}{> 0,05}$ | $\frac{137}{> 0,05}$ | $\frac{140}{> 0,05}$ |
|                   | U/p після експерименту   | $\frac{97}{< 0,05}$  | $\frac{100}{< 0,05}$ | $\frac{104}{< 0,05}$ |

Дуже характерно, що у кваліфікованих волейболістів ЕГ у процесі

педагогічного експерименту відзначається достовірно ( $p < 0,05$ ) збільшення кількості балів ( $9,2 \pm 0,8$ ) та зниження помилок ( $0,2 \pm 0,03$ ) у процесі виконання завдання з методикою "Шкала приладів". У контрольній групі показники розвитку сприйняття становлять  $6,3 \pm 0,5$  бала та  $1,3 \pm 0,1$  помилок ( $p > 0,05$ ). Слід зазначити, що на кінець педагогічного експерименту показники розвитку сприйняття у кваліфікованих волейболістів ЕГ достовірно перевершують результати КГ ( $p < 0,05$ ; табл. 3.3).

Аналіз даних табл. 3.3 показав, що у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ перед початком формуючої частини експерименту показники стійкості та концентрації уваги достовірних відмінностей не мали, тим самим свідчивши про однорідність аналізованих груп ( $p > 0,05$ )

Таблиця 3.3

**Динаміка розвитку уваги у кваліфікованих волейболістів за методикою "Оцінка уваги"**

| Групи             | Параметри                | Стійкість,<br>ум.од. | Концентрація,<br>ум. од. |
|-------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| КГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту          | $0,74 \pm 0,06$      | $0,84 \pm 0,07$          |
|                   | Після експерименту       | $0,85 \pm 0,05$      | $0,96 \pm 0,07$          |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 125                  | 120                      |
|                   | Достовірність різниці, p | $> 0,05$             | $> 0,05$                 |
| ЕГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту          | $0,77 \pm 0,05$      | $0,82 \pm 0,06$          |
|                   | Після експерименту       | $1,22 \pm 0,7$       | $0,63 \pm 0,04$          |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 96                   | 101                      |
|                   | Достовірність різниці, p | $< 0,05$             | $< 0,05$                 |
| Підсумки дані     | U/p до експерименту      | $\frac{132}{> 0,05}$ | $\frac{135}{> 0,05}$     |
|                   | U/p після експерименту   | $\frac{99}{< 0,05}$  | $\frac{96}{< 0,05}$      |

Впровадження інноваційної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів дозволило суттєво

покращити показники стійкості та концентрації уваги до кінця формуючої частини експерименту у спортсменів ЕГ на 0,45 та 0,19 ум.од. ( $p < 0,05$ ), відповідно, досягнувши «великого» рівня розвитку за підсумковими показниками. У свою чергу в КГ ці зміни не значні ( $p > 0,05$ ) у процесі формуючого експерименту та відповідають середньому рівню розвитку.

В результаті оцінки обсягу, розподілу та перемикання уваги за методикою "Червоно-чорні таблиці Шульте-Платонова" встановлено, що у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ на початковому етапі проведення педагогічного експерименту аналізовані показники достовірних відмінностей не мали ( $p > 0,05$ ; табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Динаміка розвитку уваги у кваліфікованих волейболістів за методикою  
"Червоно-чорні таблиці Шульте-Платонова"**

| Групи             | Параметри                | Обсяг, ум.од.       | Розподіл, ум.од.    | Переключення, ум.од. |
|-------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| КГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту          | 51,6±3,0            | 61,5±3,8            | 36,8±2,6             |
|                   | Після експерименту       | 47,4±2,8            | 59,9±3,2            | 30,6±2,2             |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 120                 | 127                 | 114                  |
|                   | Достовірність різниці, p | >0,05               | >0,05               | >0,05                |
| ЕГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту          | 51,9±3,1            | 62,0±4,0            | 36,3±2,8             |
|                   | Після експерименту       | 34,8±2,0            | 48,0±2,5            | 16,5±1,1             |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 96                  | 97                  | 92                   |
|                   | Достовірність різниці, p | <0,05               | <0,05               | <0,05                |
| Підсумки дані     | U/p до експерименту      | <u>134</u><br>>0,05 | <u>132</u><br>>0,05 | <u>130</u><br>>0,05  |
|                   | U/p після експерименту   | <u>99</u><br><0,05  | <u>101</u><br><0,05 | <u>100</u><br><0,05  |

Запропонована та апробована на практиці система підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів дозволила до кінця

формуруючої частини експерименту суттєво покращити показники обсягу, розподілу та перемикання уваги у спортсменів ЕГ на 17,1; 14,0 та 19,8 ум.од., відповідно ( $p < 0,05$ ; табл. 3.4). Характерно, що у КГ показники обсягу уваги до кінця експерименту поліпшуються лише з 4,2 ум.од., розподілу на 1,6 ум.од. та перемикання на 6,2 ум.од. ( $P > 0,05$ ).

Дослідження показників розвитку пам'яті (методика "Пам'ять на образи") та мислення (методика «Логічне мислення»), що у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до початку формууючої частини педагогічного експерименту дані не мали достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ; табл. 3.5 ). Така тенденція свідчить про однорідність аналізованих груп спортсменів.

Таблиця 3.5

**Динаміка розвитку пам'яті та мислення у кваліфікованих волейболістів**

| Групи             | Параметри                | Пам'ять на образи, кіл-сть | Логическое мышление, кол-во |
|-------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| КГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту          | 8,3±0,7                    | 7,5±0,6                     |
|                   | Після Експерименту       | 10,5±0,8                   | 8,9±0,7                     |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 122                        | 126                         |
|                   | Достовірність різниці, p | >0,05                      | >0,05                       |
| ЕГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту          | 8,8±0,5                    | 7,2±0,5                     |
|                   | Після експерименту       | 14,7±1,0                   | 13,5±0,9                    |
|                   | U-критерій Манна-Уїтні   | 97                         | 99                          |
|                   | Достовірність різниці, p | <0,05                      | <0,05                       |
| Підсумки дані     | U/p до експерименту      | <u>135</u><br>>0,05        | <u>140</u><br>>0,05         |
|                   | U/p після експерименту   | <u>101</u><br><0,05        | <u>106</u><br><0,05         |

Аналіз даних табл. 3.5 свідчить, що у кваліфікованих волейболістів ЕГ у процесі застосування інноваційної структури суттєво зросли показники

розвитку пам'яті з  $8,8 \pm 0,5$  до  $14,7 \pm 1,0$  разів та мислення з  $7,2 \pm 0,5$  до  $13,5 \pm 0,9$  разів ( $p < 0,05$ ). У свою чергу, у волейболістів КГ показники розвитку пам'яті покращали лише на 2,3 рази, а мислення на 1,4 рази ( $p > 0,05$ ).

Проведене дослідження показало, що в результаті застосування розробленої системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності у кваліфікованих волейболістів відбулося суттєве покращення показників розвитку психічних процесів, таких як сприйняття, увага, пам'ять та мислення, які сприяють ефективному виконанню техніко-тактичних прийомів гри. Застосування традиційної системи підготовки не дає таких суттєвих зрушень у розвиток психічних процесів.

Аналіз неформальної сфери спілкування у волейбольній команді, що свідчить про відносини, які залежать від характеру спортсменів, що вступають один з одним у відносини, від їх особистісних якостей, показав, що перед початком формуючого експерименту в групах, що розглядаються, у 42% випадків переважають прийняті колективом волейболісти, а також ізгої та зірки – 33 і 25%, відповідно (табл. 3.6).

*Таблиця 3.6*

**Дані соціометрії у неформальній сфері до та після експерименту у кваліфікованих гравців ЕГ**

| Підгрупи колективу | До експерименту | Після експерименту | Зрушення |
|--------------------|-----------------|--------------------|----------|
| Вигнанці           | 33%             | 0%                 | 33%      |
| Зірки              | 25%             | 25%                | 0%       |
| Прийняті           | 42%             | 50%                | 8%       |
| Вподобані          | 0%              | 25%                | 25%      |
| Ігноровані         | 0%              | 0%                 | 0%       |

Внаслідок проведення педагогічного експерименту у кваліфікованих волейболістів збільшується частка прийнятих колективом спортсменів до 50% та знижується до 0% спортсмени ізгої. Така тенденція свідчить, що

заходи, що проводяться в процесі управління тренувальною та змагальною діяльністю, дали позитивний ефект у відносинах, які залежать від характеру спортсменів, що вступають один з одним у відносини, від їх особистісних якостей.

Формальна сфера, що полягає у відносинах, що формуються та регулюються за допомогою встановлених правил та положень спортивної команди. Встановлено, що перед початком формуючого педагогічного експерименту у спортсменів, що розглядаються, у формальній сфері відносин відзначається найбільша кількість спортсменів, прийнятих колективом – 67% (табл. 3.7).

*Таблиця 3.7*

**Дані соціометрії у формальній сфері до та після експерименту у кваліфікованих гравців ЕГ**

| Підгрупи колективу | До експерименту | Після експерименту | Зрушення |
|--------------------|-----------------|--------------------|----------|
| Вигнанці           | 8%              | 0%                 | 8%       |
| Зірки              | 8%              | 25%                | 17%      |
| Прийняті           | 67%             | 42%                | 25%      |
| Вподобані          | 17%             | 33%                | 16%      |
| Ігноровані         | 0%              | 0%                 | 0%       |

Проведені дослідження дозволили встановити, що після закінчення формуючого педагогічного експерименту у волейбольній команді відбувся приблизно рівний розподіл спортсменів, прийнятих колективом – 42%, відданих – 33%, які досить активно роблять внесок у досягнення результатів команди та зірок – 25%, які мають лідерські здібності.

Розглядаючи групу спортсменів, які мають лідерськими здібностями, необхідно зазначити, що перед початком формуючого педагогічного експерименту в 41% випадків вважають всіх інших членів команди ізгоями і лише у 25% випадків вони сприймають спортсменів як повноцінні учасники спортивного колективу.

*Таблиця 3.8*

**Дані соціометрії у сфері лідерства до та після експерименту у  
кваліфікованих гравців ЕГ**

| Підгрупи колективу | До експерименту | Після експерименту | Зрушення |
|--------------------|-----------------|--------------------|----------|
| Вигнанці           | 41%             | 0%                 | 41%      |
| Зірки              | 17%             | 25%                | 8%       |
| Прийняті           | 25%             | 58%                | 33%      |
| Вподобані          | 0%              | 17%                | 17%      |
| Ігноровані         | 17%             | 0%                 | 17%      |

Апробація системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі аналізу динаміки психічних процесів та відносин у команді показала, що до кінця формуючої частини педагогічного експерименту лідери команди у 58% випадків приймають інших членів колективу як повноцінні гравці команди. Характерно, що при повторному тестуванні гравці-лідери не вказали, що у їхній команді перебувають гравці-ізгої.

Результати соціометрії формальної та неформальної сфер відносин у волейбольній команді свідчу, що в результаті впровадження інноваційної системи підготовки ігровою діяльністю вдалося згуртувати членів команди у єдиний колектив, який вирішує єдині завдання. Такий висновок підтверджується збільшенням кількості прийнятих колективом спортсменів та зниження спортсменів-ізгоїв.

У спортивній команді для ефективного функціонування колективу важливе значення відіграють взаємини тренера та спортсменів. Тільки той тренер, який має авторитет серед гравців команди, може домогтися вирішення поставлених завдань перед окремим гравцем і команди в цілому.

У сучасній теорії дослідження спортивних колективів виділяють три групи взаємовідносин тренера та спортсмена: гностичний – відображає рівень компетентності тренера як спеціаліста з точки зору спортсмена; емоційний - наскільки тренер симпатичний спортсмену, як особистість та

поведінковий - показує, як складається реальна взаємодія тренера та спортсмена.

В результаті проведених досліджень встановлено, що перед початком формуючої частини педагогічного експерименту у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ у системі гностичної, емоційної та поведінкової оцінки тренера спортсменом суттєвих відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ; рис. 3.4).

В результаті впровадження інноваційної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності у кваліфікованих волейболістів ЕГ до кінця формуючої частини формуючого експерименту відзначається достовірне збільшення реальної взаємодії тренера та спортсмена (поведінковий компонент) на 2,4 бали, а також рівня компетентності тренера як спеціаліста з точки зору спортсмена (Гностичний компонент) на 2,2 бали. У контрольній групі відзначається не значне збільшення поведінкового та зниження гностичного компонентів, що негативно позначається на взаєминах більшості гравців із тренером.

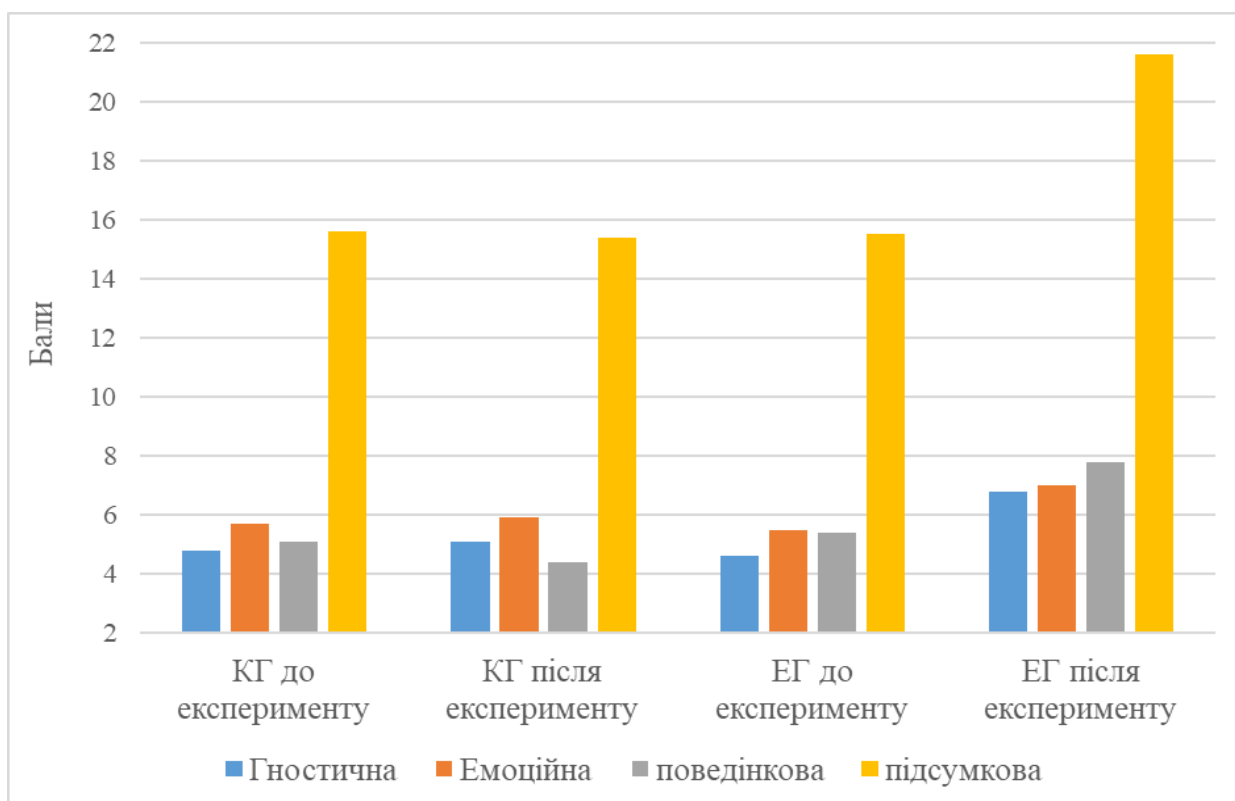




Рис. 3.4. Динаміка відносин у системі “тренер-спортсмен” у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту

Психологічна атмосфера є невід'ємною частиною ефективної взаємодії учасників тренувальної та змагальної діяльності. Психологічна атмосфера характеризує переважаючий у волейбольній команді емоційний настрій.

Дослідження дозволили встановити, що перед початком формуючого педагогічного експерименту психологічна атмосфера у колективі серед спортсменів КГ та ЕГ один від одного не відрізнялася, про що свідчу дані рис. 3.5 і відповідали середнім значенням -  $46,8 \pm 2,9$  та  $47,2 \pm 3,1$  бали, відповідно ( $p > 0,05$ ).

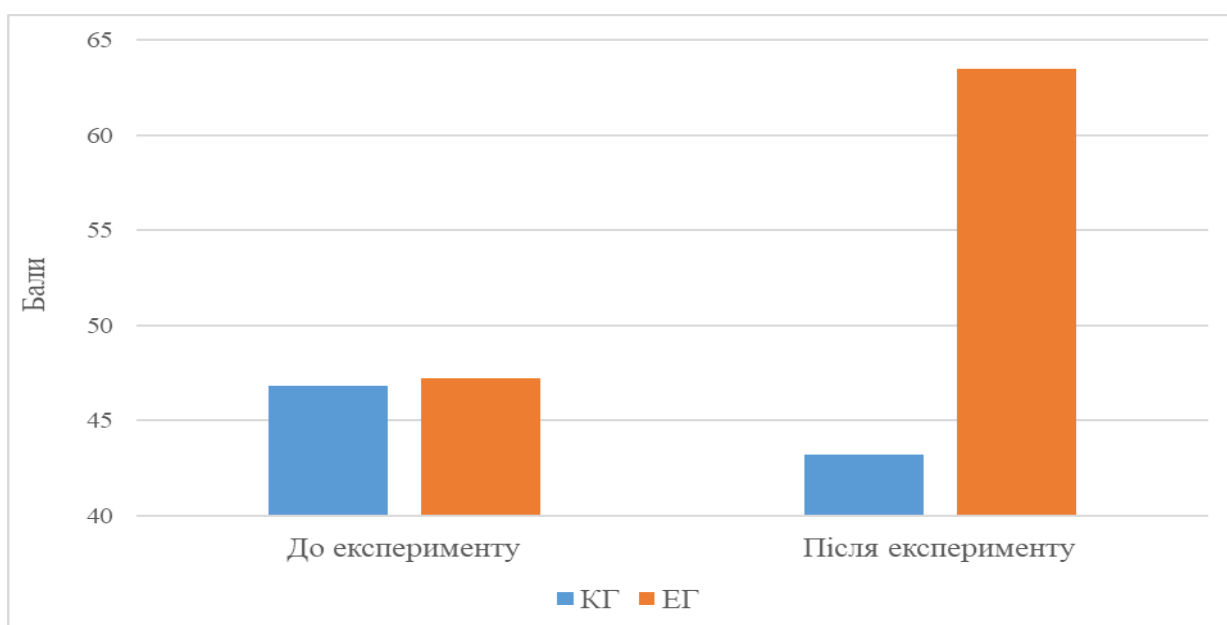


Рис. 3.5. Динаміка психологічної атмосфери у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту

В результаті впровадження експериментальної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності у кваліфікованих волейболістів ЕГ після закінчення досліджень достовірно зросли показники психологічної атмосфери з  $47,2 \pm 3,1$  до  $63,5 \pm 3,8$  бали ( $p < 0,05$ ), що відповідало високим

значенням. У контрольній групі показники психологічної атмосфери залишилися без змін ( $p > 0,05$ ). Слід зазначити, що після закінчення експерименту, що формує, у гравців експериментальної групи істотно став переважати в команді позитивний емоційний настрій.

Резюмуючи результати дослідження, представлені в розділі, слід зазначити, що аналіз психічних процесів та відносин у волейбольній команді дозволяє оперативно коригувати змагальну діяльність кваліфікованих волейболістів. Такий підхід дає можливість якісніше підходити до планування багаторічної підготовки, оскільки тренер завжди, в оперативному режимі, отримує актуальну інформацію про психологічний стан гравців та команди в цілому.

Для більш детального розуміння закономірностей впливу психологічних процесів та відносин на ефективність управління тренувальною та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболістів, доцільно провести дослідження, присвячені аналізу ефективності ігрових дій спортсменів у ході офіційних змагань.

### **3.3. Динаміка ігрових дій та взаємодій волейболістів у процесі змагальної діяльності**

Рівень спортивної майстерності гравця та кваліфікації команди визначається за результатами ігрової діяльності офіційних змагань, у процесі якої волейболістам доводиться виконувати досить велику кількість ігрових дій, що зазнають статистичного аналізу.

Підсумковий результат матчу є інформативним індикатором спортивної майстерності кваліфікованих волейболістів. Матч у волейболі має 6 варіантів вихідного результату (рис. 3.6).

Результати дослідження показують, що перед початком формуючого педагогічного експерименту у волейбольних команд КГ та ЕГ результати достовірно не відрізнялися один від одного ( $p > 0,05$ ). Так встановлено, що перед початком формуючої частиною експерименту більшість матчів у

гравців, що представляють команди КГ та ЕГ закінчуються програші з рахунком 0:3 – 35,2 та 34,6% відповідно (рис. 3.6).

Слід констатувати, що до початку експерименту команди КГ та ЕГ виграють досить велику кількість матчів з рахунком 3:0 – 22,7 та 23,1% відповідно. Наведені дані свідчать про те, що кваліфіковані волейбольні команди найчастіше програють чи виграють матч без боротьби. Пояснення цим закономірностям можна знайти у слабкому розвитку психічних процесів та стосунків, які у спортивної команді, покликаної вирішувати єдині завдання у колективі.

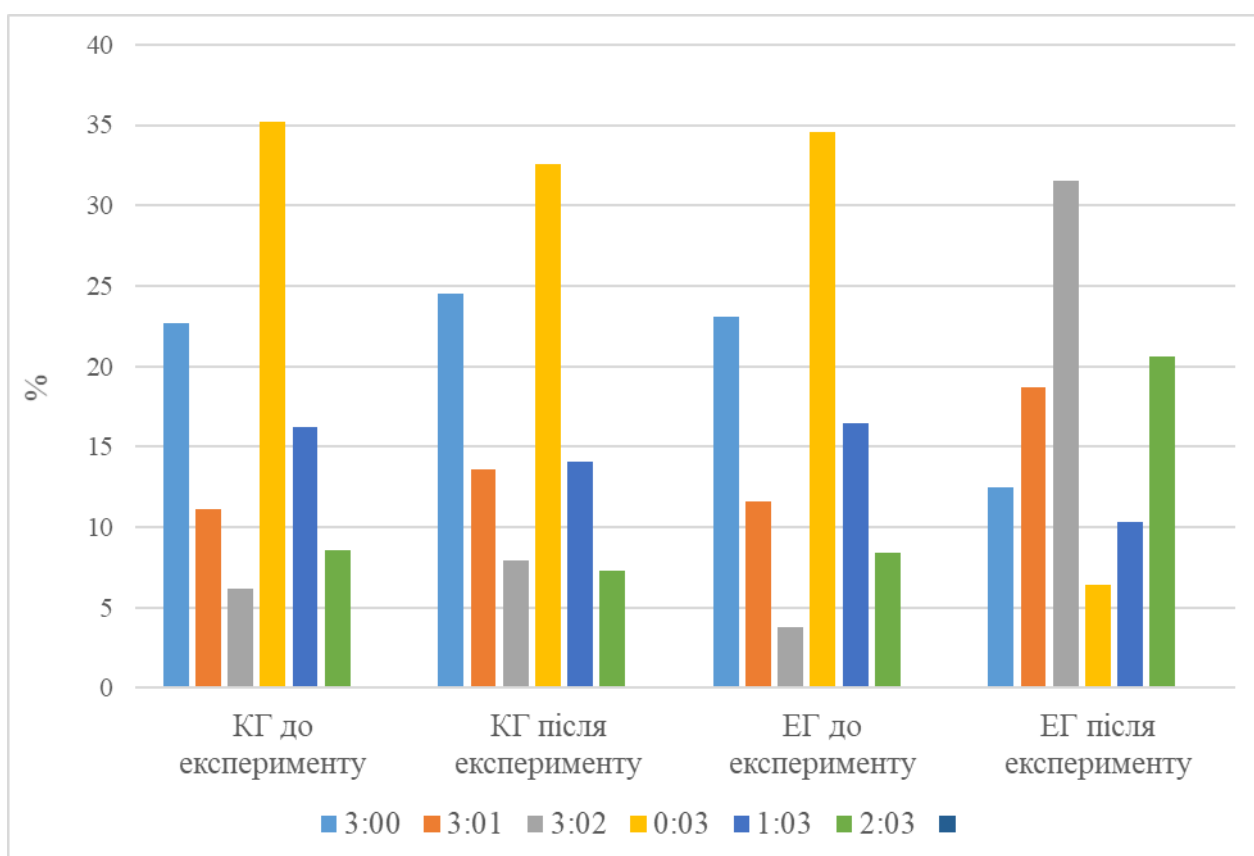


Рис. 3.6. Динаміка підсумкового результату матчу у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту

В результаті впровадження експериментальної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі динаміки показників психічних процесів та відносин у спортивній команді у

спортсменів ЕГ до кінця формуючого експерименту суттєво зросла кількість ігор виграних з рахунком 3:2 та програних з рахунком 2:3 – 31, 5 та 20,6%, відповідно (рис. 3.6). Необхідно констатувати, що в контрольній групі підсумкові результати матчу до кінця форми експерименту практично залишаються без змін.

Отримані результати свідчать про результативність запропонованого експериментального підходу, який з урахуванням поточного психологічного стану гравців та команди дозволяє ефективно керувати ігровою діяльністю та багаторічною підготовкою спортсменів. У процесі заходів гравці більш якісно сприймають ігрову ситуацію і підтримують один одного в тренуванні, і особливо в змагальній діяльності.

Результати педагогічних спостережень за ігровою діяльністю кваліфікованих волейбольних команд дозволили встановити, що у виграному матчі команди набирають більше очок (приблизно від 70 до 75 очок), ніж програному (приблизно від 65 до 70 очок), причому ці показники до початку формуючого експерименту у спортсмена та ЕГ достовірних відмінностей не мають ( $p > 0,05$ ), тим самим свідчуючи про однорідність аналізованих груп (рис. 3.7).

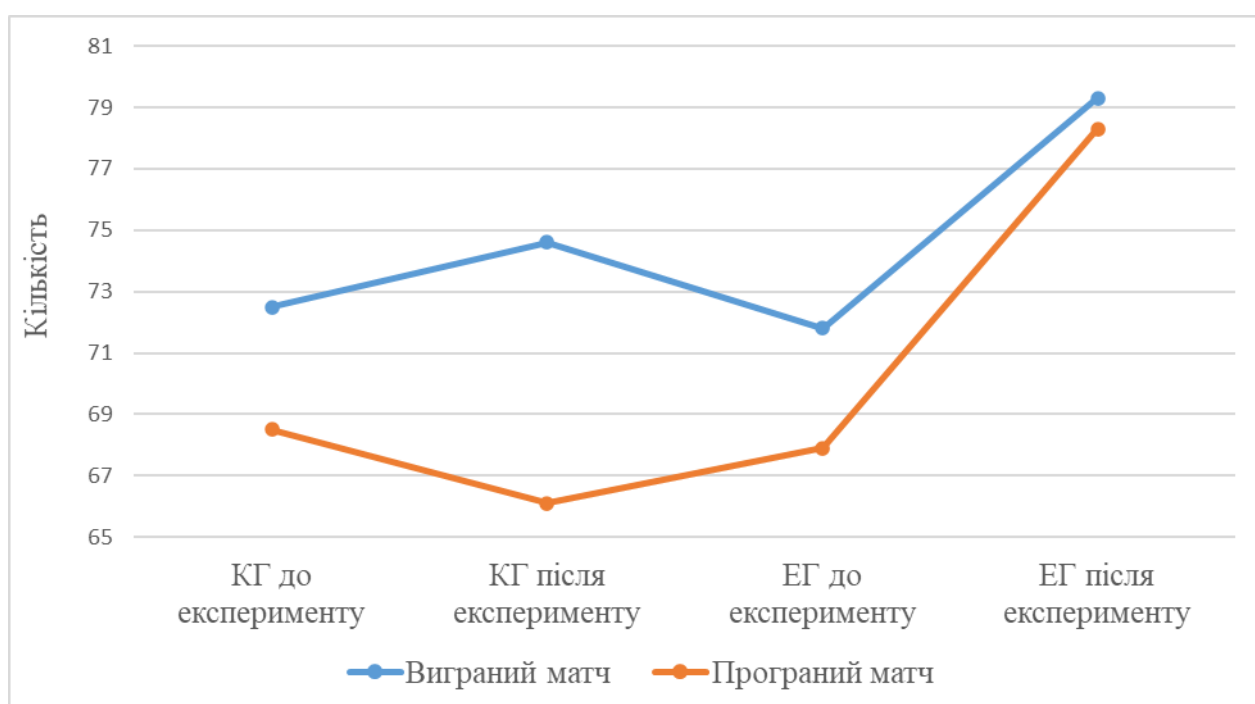


Рис. 3.7. Динаміка очок у матчі у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту

Впровадження інноваційної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності сприяє суттєвому збільшенню кількості набраних очок у спортсменів ЕГ, як у виграному, так і програному матчі –  $79,3 \pm 4,8$  та  $78,3 \pm 4,6$  очка, відповідно ( $p < 0,05$ ). Слід зазначити, що у спортсменів контрольної групи до кінця формуючої частини експерименту відзначається не значне збільшення кількості набраних очок у виграному матчі та зниження у програній грі ( $p > 0,05$ ).

Виявлені закономірності дозволяють стверджувати, що незалежно від спортивного результату спортсмени, у багаторічному процесі підготовки у яких, застосовувалася експериментальна система, прагнуть досягти максимального результату у кожному розіграші, щоб отримати перевагу над суперником. Таке прагнення забезпечується за рахунок суттєвого збільшення показників розвитку психічних процесів та відносин у команді. Подача м'яча у сучасному волейболі, з одного боку, є засобом атаки, а з іншого – технічним елементом, який дозволяє ввести м'яч у гру. На початку експерименту кількість подач, виграних очок на подачі та скоєних помилок при виконанні даного прийому у спортсменів КГ та ЕГ достовірно не відрізнялося один від одного та приблизно становило 100-105; 7,0-7,5 та 22,5-24,0 рази, відповідно ( $p > 0,05$ ; рис. 3.8).

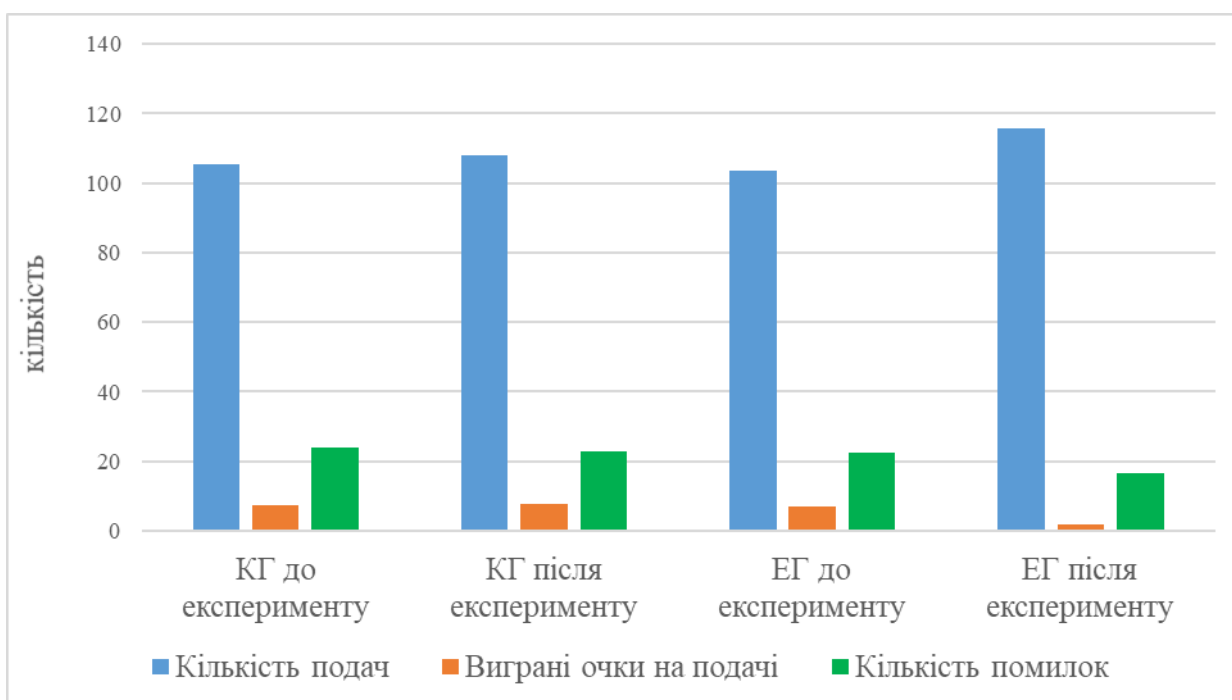


Рис. 3.8. Динаміка кількісних параметрів виконання подач у виграному матчі у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту

Аналіз даних рис. 3.8 показав, що до кінця формуючої частини педагогічного експерименту у кваліфікованих волейболістів ЕГ відзначається достовірне збільшення показників загальної кількості виконаних подач за гру зі 103,6 до 115,7 разів, виграних очок на подачі з 7,1 до 11,8 раза та зниження кількості помилок при подачі з 228 до 164 рази ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі кількісні та якісні показники виконання подач в ігровій діяльності практичних не змінюються ( $p > 0,05$ ; рис. 3.8).

Якісний прийом м'яча у процесі ігрової діяльності волейболістів забезпечує організацію атакуючих дій команди. Як показали результати досліджень у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до початку педагогічних впливів кількість виконаних прийомів м'яча за матч, помилок, а також відсоткового співвідношення позитивного та відмінного прийому м'яча достовірних відмінностей не мали ( $p > 0,05$ ), що свідчить про однорідність груп з показниками ігрових процесів (табл. 3.9).

**Динаміка кількісних параметрів виконання прийому м'яча у виграному матчі у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту**

| Групи             | Період експерименту | Прийом м'яча, кіл-сть | Помилка на прийомі, кіл-ть | Позитивний прийом, % | Відмінний прийом, % |
|-------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|
| КГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту     | 86,2±4,<br>7          | 10,3±0,8                   | 43,8                 | 28,4                |
|                   | Після експерименту  | 85,7±4,<br>5          | 11,3±1,0                   | 45,8                 | 29,7                |
|                   | U/зсув              | 137                   | 135                        | +3,0                 | +1,3                |
|                   | p                   | >0,05                 | >0,05                      |                      |                     |
| ЕГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту     | 85,3±4,<br>9          | 9,8±0,7                    | 44,1                 | 28,9                |
|                   | Після експерименту  | 94,9±5,               | 4,4±0,3                    | 56,2                 | 35,5                |
|                   | U/зсув              |                       |                            |                      |                     |
|                   | p                   | 100                   | 96                         | +12,1                | +6,6                |
| До експерименту   | <0,05               | <0,05                 |                            |                      |                     |
| Підсумки дані     | U/p до експерименту | <u>139</u><br>>0,05   | <u>135</u><br>>0,05        | +0,3                 | +0,5                |
|                   | U/p до експерименту | <u>107</u><br><0,05   | <u>105</u><br><0,05        | +10,4                | +5,8                |

Педагогічні спостереження за ігровою діяльністю кваліфікованих волейболістів у процесі педагогічного експерименту дозволили встановити,

що у спортсменів ЕГ за весь період проведених досліджень відбулося достовірне збільшення показників кількості прийомів м'яча за матч на 9,6 раза та зниження помилок при виконанні прийому м'яча на 5,4 раза ( $p < 0,05$ ). До цього необхідно додати, що відзначається позитивне зрушення на 12,1 і 6,6% у бік покращення показників позитивного та відмінного прийому вчасно гру у спортсменів експериментальної групи. У контрольній групі показники прийому м'яча в ігровій діяльності покращуються, але не значно ( $p > 0,05$ ).

До початку педагогічного експерименту у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ загальна кількість нападників, помилок, заблокованих нападників, а також очок, виграних в атаці достовірно, не відрізнялося в

аналізованих групах ( $p > 0,05$ ; табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Динаміка кількісних параметрів виконання нападаючого удару у виграному матчі у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту**

| Групи          | Період експерименту            | Н/У, кол-во         | Ошибки, кол-во      | Блок, кол-во        | Атака, кол-во       | Атака, % |
|----------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------|
| КГ (n=18 чол.) | До експерименту                | 111,3±6,3           | 15,8±1,1            | 8,3±0,7             | 51,2±3,6            | 46,0     |
|                | Після експерименту             | 105,8±6,0           | 13,7±0,9            | 9,0±0,6             | 54,8±3,9            | 51,8     |
|                | U/зсув                         | 128                 | 135                 | 141                 | 122                 | +5,8     |
|                | p                              | >0,05               | >0,05               | >0,05               | >0,05               |          |
| ЕГ (n=18 чол.) | До експерименту                | 110,6±6,0           | 16,2±1,2            | 8,8±0,8             | 52,8±4,1            | 47,7     |
|                | Після експерименту             | 127,4±6,9           | 7,2±0,5             | 4,3±0,3             | 83,6±5,0            | 65,6     |
|                | U/зсув                         | 105                 | 99                  | 100                 | 94                  | +17,9    |
|                | p                              | <0,05               | <0,05               | <0,05               | <0,05               |          |
| Підсумки дані  | U/p зсув до Експерименту       | <u>139</u><br>>0,05 | <u>134</u><br>>0,05 | <u>143</u><br>>0,05 | <u>137</u><br>>0,05 | +1,7     |
|                | U/p та зсув після експерименту | <u>99</u><br><0,05  | <u>104</u><br><0,05 | <u>98</u><br><0,05  | <u>96</u><br><0,05  | +13,8    |

В результаті впровадження розробленої системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів суттєво підвищилися кількісні та якісні показники виконання нападаючого удару у спортсменів ЕГ до кінця формуючого педагогічного експерименту. Кількість виконаних нападаючих ударів у гравців ЕГ зросла на 26,8 раза, на 9,0 раза знизилася кількість помилок, що блокують на 4,5 рази рідше стали результативно блокувати м'яч, а також на 30,8 разу зросла кількість результативних атак ( $p < 0,05$ ). Слід зазначити, що у гравців ЕГ на 17,9% до кінця експерименту, що формує, зросла результативність атак. У контрольній групі відзначаються менш значні зміни під час експерименту ( $p > 0,05$ ).



Перед початком експерименту було встановлено, що у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ показники загальної кількості виконаних блокувань м'яча у грі, помилок та очок на блоці достовірно не відрізнялися у аналізованих групах ( $p > 0,05$ ; табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Динаміка кількісних параметрів виконання блокування у виграному матчі у кваліфікованих волейболістів КГ та ЕГ до та після формуючого педагогічного експерименту**

| Групи             | Період експерименту       | Блок, кіл-ть        | Помилки на блоці, кіл-ть | Очки, кіл-ть        |
|-------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| КГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту           | 53,6±3,9            | 17,3±1,1                 | 7,5±0,5             |
|                   | Після експерименту        | 51,4±3,7            | 19,5±1,3                 | 7,8±0,6             |
|                   | U                         | 135                 | 129                      | 142                 |
|                   | p                         | >0,05               | >0,05                    | >0,05               |
| ЕГ<br>(n=18 чол.) | До експерименту           | 52,7±3,5            | 18,0±1,2                 | 7,9±0,6             |
|                   | Після експерименту        | 63,9±4,0            | 11,2±0,7                 | 12,8±0,8            |
|                   | U                         | 101                 | 109                      | 105                 |
|                   | p                         | <0,05               | <0,05                    | <0,05               |
| Підсумки дані     | U/p<br>до експерименту    | <u>135</u><br>>0,05 | <u>141</u><br>>0,05      | <u>138</u><br>>0,05 |
|                   | U/p<br>після експерименту | <u>95</u><br><0,05  | <u>103</u><br><0,05      | <u>100</u><br><0,05 |

Слід констатувати, що в результаті впровадження в багаторічний процес підготовки кваліфікованих волейболістів ЕГ інноваційної системи тренувальної та змагальної діяльності до кінця експерименту на 11,2 раза зросла кількість блокувань у грі, що виконуються, на 6,8 раза знизилася кількість помилок при блокуванні і на 4,9 рази зросла кількість очок виграних за допомогою блокування ( $p < 0,05$ ; табл. 3.11). Спортсмени контрольної групи показали менш значні результати під час дослідження ( $p > 0,05$ ).

Резюмуючи результати експериментальних досліджень, необхідно констатувати, що аналіз динаміки показників розвитку психічних процесів і відносин у команді протягом всього річного циклу підготовки дозволяє більш

якісно керувати ігровою діяльністю кваліфікованих волейболістів. У зв'язку з цим, рекомендуємо сучасним тренерам застосовувати запропоновану систему підготовки у практиці підготовки кваліфікованих волейболістів аматорських та професійних команд.

В результаті проведення експериментальних досліджень було встановлено, що управління тренувальною та змагальною діяльністю кваліфікованих спортсменів визначається не лише показниками фізичної, технічної, тактичної підготовленості, а й особливе значення у грі мають показники розвитку рівня психічних процесів та стосунків у волейбольній команді. Підвищення рівня розвитку психічних процесів та відносин у волейбольній команді позитивно відбивається на досягненні високої результативності та ефективності техніко-тактичних дій у процесі змагань. Така тенденція свідчить про ефективність запропонованої експериментальної системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності, яка може бути рекомендована фахівцям як універсальний підхід, що забезпечує досягнення високої спортивної майстерності у багаторічному процесі підготовки кваліфікованих волейболістів.

## ВИСНОВКИ

1. Структура та зміст системи підготовки базується на етапах, компонентах та процедурах управління психічними процесами та відносинами у команді у процесі тренувальної діяльності, а керівництво та управління командою на основі оперативних даних про психічний стан кваліфікованих волейболістів.

2. У результаті впровадження компонентної структури та змісту системи підготовки у волейболі у кваліфікованих спортсменів суттєво зросли показники розвитку психічних процесів – сприйняття, увага, пам'ять та мислення, що забезпечують високу результативність ігрових дій у процесі змагань. Встановлено, що у спортсменів ЕГ відзначається достовірне зниження показників часу виконання завдання за методикою "Шкала приладів" з  $84,9 \pm 4,0$  до  $53,8 \pm 3,2$  с ( $p < 0,05$ ), а у спортсменів КГ ці зміни не суттєві -  $85,6 \pm 3,7$  с до експерименту та  $78,9 \pm 3,5$  с після експерименту ( $p > 0,05$ ), що дозволяє оцінити розвиток сприйняття у кваліфікованих волейболістів. Показники стійкості та концентрації уваги покращуються до кінця формуючої частини експерименту у спортсменів ЕГ на 0,45 та 0,19 ум.од. ( $p < 0,05$ ), відповідно, при цьому досягнувши "великого" рівня розвитку за підсумковими показниками. Істотне поліпшення відзначається щодо показники обсягу, розподілу і перемикання уваги у спортсменів ЕГ на 17,1; 14,0 та 19,8 ум.од., відповідно ( $p < 0,05$ ). Характерно, що у КГ показники обсягу уваги до кінця експерименту поліпшуються лише з 4,2 ум.од., розподілу на 1,6 ум.од. та перемикання на 6,2 ум.од. ( $P > 0,05$ ). У кваліфікованих волейболістів ЕГ у процесі застосування інноваційної технології суттєво зросли показники розвитку пам'яті з  $8,8 \pm 0,5$  до  $14,7 \pm 1,0$  разів та мислення з  $7,2 \pm 0,5$  до  $13,5 \pm 0,9$  разів ( $p < 0,05$ ), а у волейболістів КГ аналізовані показники покращилися лише на 2,3 та 1,4 рази, відповідно ( $p > 0,05$ ).

3. В результаті проведення педагогічного експерименту у

кваліфікованих волейболістів у неформальній сфері відносин збільшується частка прийнятих колективом спортсменів до 50% і знижується до 0% спортсмени ізгої, у формальній сфері відбувся приблизно рівний розподіл спортсменів, прийнятих колективом – 42%, відданих перевагі – 33%, які досить активно роблять внесок у досягнення результатів команди та зірок – 25%, які мають лідерські здібності. До кінця формуючої частини педагогічного експерименту лідери команди у 58% випадків приймають інших членів колективу як повноцінні гравці команди.

4. В результаті впровадження компонентної структури та змісту системи підготовки у кваліфікованих волейболістів ЕГ до кінця формуючої частини формуючого експерименту відзначається достовірне збільшення реальної взаємодії тренера та спортсмена (поведінковий компонент) на 2,4 бали, а також рівня компетентності тренера як спеціаліста з точки зору спортсмена (гностичний компонент) на 2,2 бали. У контрольній групі відзначається не значне збільшення поведінкового та зниження гностичного компонентів, що негативно позначається на взаєминах більшості гравців із тренером. Також достовірно зросли показники психологічної атмосфери з  $47,2 \pm 3,1$  до  $63,5 \pm 3,8$  бала ( $p < 0,05$ ), що відповідало високим значенням. У контрольній групі показники психологічної атмосфери залишилися без змін ( $p > 0,05$ ). Після закінчення формуючого експерименту у гравців експериментальної групи суттєво став переважати у команді позитивний емоційний настрій.

5. Структура та зміст системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі динаміки показників психічних процесів та відносин у спортивній команді до кінця формуючого експерименту дозволила суттєво підвищити у спортсменів ЕГ кількість ігор виграних з рахунком 3:2 та програних з рахунком 2:3 – 31,5 та 20,6%, відповідно. Істотно зросла кількість набраних очок у спортсменів ЕГ, як у виграному, так і програному матчі –  $79,3 \pm 4,8$  та  $78,3 \pm 4,6$  очка відповідно ( $p < 0,05$ ).

6. Результати дослідження свідчать про високу ефективність запропонованого експериментального підходу, який з урахуванням поточного психологічного стану гравців та команди дозволяє ефективно керувати багаторічною підготовкою та ігровою діяльністю спортсменів. У процесі заходів гравці точно сприймають ігрову ситуацію і підтримують один одного в тренуванні, і особливо в процесі ігрової діяльності.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Структура та зміст системи підготовки тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів повинна включати такі етапи, як збирання інформації про фактичний стан розвитку психічних процесів та відносин між гравцями; систематизація інформації про фактичний стан розвитку психічних процесів та відносин між гравцями; раціоналізація варіантів вирішення подальшого вдосконалення тренувального процесу за рахунок оптимізації показників розвитку психічних процесів та відносин між гравцями; оцінка критеріїв ефективності управлінських рішень у процесі коригування психічного стану гравця та команди загалом.

2. Структура та зміст системи підготовки у волейболі обумовлюється компонентами, що визначають ефективність: цілі та завдання управління; принципи керування; методичні правила керування; індивідуальне регулювання тренувальних навантажень; адаптація організму до змінених умов тренування. Управлінські процедури дозволяють виявити ефективність етапів та компонентів педагогічних впливів, що включають модельні характеристики, роботу з інформацією; прогнозування, прийняття управлінського рішення, моделювання стану гравця та команди.

3. Управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю обумовлюється такими компонентами, що визначають його ефективність: цілі та завдання управління; принципи керування; методичні правила керування; індивідуальне регулювання тренувальних навантажень; адаптація організму до змінених умов тренування.

4. Управлінські процедури дозволяють виявити ефективність етапів та компонентів педагогічних впливів, що включають модельні характеристики, роботу з інформацією; прогнозування, прийняття управлінського рішення, моделювання стану гравця та команди.

5. Стратегічне управління волейбольною командою в процесі змагальної діяльності має включати керівництво командою та управління

командою.

6. Оперативне управління тренувальною та змагальною діяльністю у кваліфікованих волейболістів має включати підготовку до майбутньої гри та керівництво командою у грі. Підготовка до майбутньої зустрічі включала аналіз минулої гри, обговорення майбутньої гри та події гравців і команди перед грою. Керівництво командою у грі передбачає чотири напрямки впливів на психологічний стан спортсменів: аналіз первинної ігрової ситуації; проведення замін; проведення тайм-аутів; вказівки, роз'яснення, рекомендації у процесі гри.

## ПОСИЛАННЯ

1. Алешин, В.А. Современный подход в подготовке волейболистов высокого уровня в вузе / В.А. Алешин, Р.Т. Раевский, И.Д. Смолякова // Физическое воспитание студентов. - 2011. - №1. - С. 3-6.
2. Амалин, М. Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М. Е. Амалин, О. С. Шилов / Теория и практика физической культуры. –1980. – №9. – С. 19-22.
3. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие для студ. ВУЗов / Е.В. Андриенко. – М.: Академия, 2000. – 264 с.
4. Ананьин, А.С. Динамика изменения содержания соревновательной деятельности в волейболе в связи с изменением правил соревнований: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Ананьин. – М., 2018. - 133 с.
5. Ананьин, А.С. Тенденции развития соревновательной деятельности в мужском волейболе / А. С. Ананьин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - №3. – С. 4
6. Анохин, П.К. Проблема принятия решения в психологии и физиологии / П.К. Анохин // Вопросы психологии. – 1974. - №4. – С. 11-28.
7. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2006. – №1 (20). – С. 290-293.
8. Бабушкин, Г.Д. Рефлексия и интуиция в структуре соревновательной деятельности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, Р. Э. Салахов // Спортивный психолог. – 2009. - №3(18). – С. 33-35.
9. Бабынин, Ю.А. Использование компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов / Ю.А. Бабынин, В.Н. Кононов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2009. - №3. – С. 11-17.
10. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В.



Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

11. Беляев, А.В. Содержание подготовки высококвалифицированных волейболистов в подготовительном и соревновательном периодах: методические разработки для слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / А.В. Беляев. - М., 1992. - 37 с.

12. Беляев, А.В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов: методическая разработка / А.В. Беляев. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 24 с.

13. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Наука, 1990. - 494 с.

14. Булыкина, Л.В. Анализ социально-психологического климата в профессиональных волейбольных командах / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XIII Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2019. - С. 32-34.

15. Бурцев, А.В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Бурцев. – М., 2011. – 23 с.

16. Верхошанский, Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Верхошанский. - М., 1973. - 29 с.

17. Гераськин, А.А. Психологические аспекты изучения структуры деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий / А.А. Гераськин // Спортивный психолог. – 2005. - №1. - С. 39-41.

18. Германов, Г.Н. Развитие научных положений психологической теории деятельности в современных концепциях построения спортивной тренировки / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Юридическая психология. – 2013. - № 1. – С. 30-31.

19. Глазкова, Н.В. Техничко-тактическая подготовка юных

спортсменов игровых видов спорта с учётом их психофизиологических особенностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Глазкова. – Малаховка, 2011. – 153 с.

20. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. - М.: Академия, 2007. – С. 154-166.

21. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

22. Гончарова, А.В. Двигательные ошибки при совместном решении спортивных двигательных задач (на примере волейбола) / А.В. Гончарова, В.Б. Коренберг // МГАФК. Годы 2006-2007: научный альманах МГАФК. – Т.8 / МГАФК. – Малаховка, 2007. – С. 91-101.

23. Горбунов, Г.Д. Практический психолог в команде: лекция / Г.Д. Горбунов. СПб.: СПбГАФК, 1995. – 25 с.

24. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207 с.

25. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.

26. Горская, Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 53-56.

27. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. - Краснодар, 1995. - С. 12-24.

28. Губа, В.П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 166 с.

29. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. - 192 с.

30. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
31. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
32. Демиденко, О.В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Демиденко. – Ульяновск, 2007.– 174 с.
33. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Демин. – М., 1975. – 19 с.
34. Дзамгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Дзамгаров, В.И. Румянцева. – М., 1983. – С. 25-32
35. Железняк, Ю. Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
36. Железняк, Ю.Д. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов / Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 6. – С. 32- 35
37. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №4. – С. 30-33.
38. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. М.: Физкультура и спорт, 2003. – 99 с.
39. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. –512 с.
40. Карпов, А.В. Экспериментальное исследование процессов подготовки и принятия решения в деятельности оперативного типа / А.В. Карпов, В.Д. Щедриков // Психологический журнал. - 1981. - №5. – Т2. - С.

81-91.

41. Карягдыев, К. Средства и методы повышения уровня и стабильности игровых действий волейболистов в защите: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. Карягдыев. – М., 1982. - 21 с.

42. Келлер, В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 184 с.

43. Ким, М.Я. Индивидуализация игровой подготовки волейболисток с учетом особенностей решения оперативных задач (на примере групп спортивного совершенствования): автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Я. Ким. – М., 1994. - 24 с.

44. Кислый, О.А. Стратегия поведения волейболистов в игровом процессе и методики его совершенствования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Кислый. – М., 2006. – 147 с.

45. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.

46. Клещев, Ю.Н. Эволюция техники и тактики волейбола: метод. разраб. для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ и ФПК / Ю.Н. Клещев. – М., 1997. – 61 с.

47. Коломейцев, Ю.А. Взаимодействие в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Академия, 1984. – 315 с.

48. Коломейцев, Ю.А. Социально психологический анализ деятельности тренера спортивной группы / Ю.А. Коломейцев // Теория и практика физической культуры. – 1976. - №6. - С. 13-15.

49. Корнилов, А.Н. Содержание специальной физической подготовки профессиональных волейболистов в соревновательном периоде / А.Н. Корнилов // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №5. – С. 5.

50. Кочетков, Л.П. Управление футбольной командой / Л.П. Кочетков. – М.: Астрель, 2006. – 243 с.

51. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебн. пособ. для вузов физич. культ. и спорта / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
52. Красников, А.А. Проблема анализа структуры соревновательной деятельности / А. А. Красников // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.). - М., 2009. - С. 118-124.
53. Кретти, Дж.Б. Психология в современном спорте / Дж.Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 321 с.
54. Крылова, Л.М. Совершенствование структуры многолетней тренировки спортсменов (на примере волейбола): автореф. дис. канд. пед. наук:13.00.04 / Л.М. Крылова. - М., 1981. - 25 с.
55. Кунянский, В.А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства: методическое пособие для тренеров и судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 72 с.
56. Леонтьев, А. Н. Становление психологии деятельности / под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. – М.: Смысл, 2003. – 880 с.
57. Лобанов, А.А. Общение и деятельность / А.А. Лобанов // Основы профессионально-педагогического общения. - М., 2002. - 189 с.
58. Лобанов, А.А. Общение и отношение / А.А. Лобанов // Основы профессионально-педагогического общения. - М., 2002. – 189 с.
59. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учебное пособие / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб.: Олимп, 2008. – 120 с.
60. Макаров, Ю.М. Концепция формирования игровой деятельности в спортивных играх / Ю.М. Макарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7. – С. 78–83.
61. Макаров, Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра пед.

наук: 13.00.04 / Ю.М. Макаров. – СПб., 2013 – 325 с.

62. Малацко, Ю. Основы спортивной тренировки, кибернетический подход / Ю. Малацко. – Белград: Спортивная книга, 1998 – 204 с.

63. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново, 2007. – 216 с.

64. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие -2-е изд., доп. и исправ. / В.Л. Марищук. – М.: Просвещение, 1990. - 256 с.

65. Марков, К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / К.К. Марков. – М., 2001. – 49 с.

66. Мартьянов, Б.Н. Социально-психологические особенности спортивной группы / Б.Н. Мартьянов, Е.Н. Гогунев // Психология физической культуры и спорта. - М., 2000. – С. 202-225.

67. Маслов, В.В. Повышение эффективности индивидуальной тактической подготовки волейболистов в атакующих действиях: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Маслов. - М., 1986. - 23 с.

68. Маслов, О.Р. Тактическая подготовка в командных игровых видах спорта - психологические подходы к формированию тактического мышления / О.Р. Маслов // Вестник московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2011. - №613. – С. 178-184.

69. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для студентов вузов физ. Культ. и спорт / Л.П. Матвеев. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

70. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

71. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
72. Навроцкая, В. Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе / В. Навроцкая // Психология и современный спорт. – 1973. – С. 72.
73. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
74. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб., 2007. - 156 с.
75. Пелипак, В.П. Управление тренировочным и соревновательным процессом волейболистов высокой квалификации при помощи системы педагогических наблюдений: методическое пособие / В.П. Пелипак, В.К. Лисянский. – Харьков: ХИФК, 1993. – 32 с.
76. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Киев: Здоровье, 1996. – 96 с.
77. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: в 2 кн. Кн. 1 / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
78. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: в 2 кн. Кн. 2 / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
79. Погорелый, М.В. Программа индивидуальной тактической подготовки волейболистов 16-18 лет с учетом развития их психофизиологических способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Погорелый. - Тула, 2015.- 175 с.
80. Попов, А.Л. Спортивная психология: учебн. пособ. для спорт. вузов. – 3-е изд. / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 2010. – 152 с.
81. Пустошило, П.В. Дифференцированная методика технической подготовки волейболистов студенческих команд в структуре годичного

тренировочного цикла: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.В. Пустошило.- Тула, 2012.- 24 с.

82. Родин, А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиологический аспект) / А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №3. - С. 78-80.

83. Сайфулин, С.В. Компьютерное моделирование тактических действий нападения квалифицированных команд по волейболу и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Сайфулин. - М., 1999. - 24 с.

84. Селявко, Р.В. Анализ эффективности соревновательной деятельности волейболистов как средство педагогического управления их учебно- тренировочной деятельностью / Р.В. Селявко // Прикладная спортивная наука. – 2015. - №2. – С. 29-36.

85. Смирнов, Ю.М. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.И. Смирнов. - М., 1991. – 46 с.

86. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

87. Спирин, М. П. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития / М.П. Спирин // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 9. – С. 34-37.

88. Стамбулова, Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности / Н.Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб: Питер, 2002. – 384 с.

89. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб., 2004. – 400 с.

90. Теплова, Л.П. Анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность волейболистов различной квалификации / Л.П. Теплов, О.П. Топышев // Спортивные игры в физическом воспитании,



рекреации и спорте: матер. 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. – Смоленск, 2003. – С. 190-194.

91. Травина, А.П. Особенности соревновательной деятельности в командно-игровых видах спорта / А.П. Травина // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: сб. науч. статей. – М., 1985. – С. 116-125.

92. Тхорев, В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов на основе моделирования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.И. Тхорев. – Краснодар, 1999. – 50 с.

93. Фомин, Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов // Методический сборник ВФВ. - 2013. - № 13. - 56 с.

94. Фурманов, А.Г. Волейбол: учебно-методическое пособие / А.Г. Фурманов. - Минск: Современная школа, 2009. - 240 с.

95. Хаитов, Х.Б. Факторы готовности игроков к соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Х.Б. Хаитов.– М.: 1986. – 25 с.

96. Хрусталева, Г.А. Концепция управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных команд в спортивных играх / Г.А. Хрусталева, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №6. – С. 101-104.

97. Шестаков, М.П. Теоретико-методическое обоснование процессов управления технической подготовкой спортсменов на основе компьютерного моделирования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / М.П. Шестаков. – М., 1998. – 46 с.

98. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Я. Шипулин. – М., 2002. – 28 с.

99. Anrich, C. Supertrainer Volleyball / C. Anrich, C. Krake, U. Zacharias. – Hamburg, 2005. – 287 p.

100. Blume, G. Training. Technik. Taktik. Volleyball / G. Blume. - Hamburg, 2002. - 190 p.
101. Dunning, J. Trends in Women's Volleyball: What Changes Will Occur in the Future? / J. Dunning // Coaching volleyball. A Publication of the American Volleyball Coaches Association – 2013. – P. 8-12
102. Lenberg, K. Liberos: The “It” Factor / K. Lenberg // Coaching volleyball. A Publication of the American Volleyball Coaches Association – 2015. – P. 10-12
103. Liba, M. A test for the Volleyball / M. Liba // The Rec. Quarterly. – 2004. P. 16-20.
104. Lobietti, R. Landing techniques in volleyball / R. Lobietti, S. Coleman, E. Pizzichillo, F. Merni // Journal of Sports Sciences. – 2010. - Vol 28 (13). – P. 1469- 1476.
105. Małolepszy, T. European volleyball championship results: since 1948 / T. Małolepszy. - Scarecrow Press, Inc., 2013. – 178 p.
106. Nicholls, H. Modern Volleyball: for teachers, coach and player / H. Nicholls. - London Lopus, 1998. - 284 p.
107. Papageorgiou, A. Handbook for Competitive Volleyball / A.Papageorgiou, W. Spitzley. – Oxford: Meyer und Meyer, 2003. – 340 p.
108. Papageorgiou, A. Volleyball – A Handbook for Coaches and Players / A. Papageorgiou, W. Spitzley. – Oxford: Meyer und Meyer, 2002. – 360 p.
109. Reynaud, C. Coaching volleyball technical and tactical skills / C. Reynaud. Human Kinetics, Inc, 2011. – 249 p.
110. Taylor, D. Training of Volleyball / D. Taylor // Journal of Athletic. – 2002. - P. 22-24.