

Література:

1. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія, Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 495 с.
2. Василюк В. М. Підготовка фахівців у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб, Рівне: Волин. береги, 2015. 307 с.
3. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб, Київ: Олімп. літ., 2014. 190 с.
4. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія, Київ : Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
5. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : Закономірності функціонування та розвитку: монографія, Київ : Олімп. л-ра, 2007. 214 с.
6. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб, Київ : МП Леся, 2013. 159 с.
7. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя студентів різного рівня фізичної підготовленості : навч.-метод. посіб, Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.
8. Кручаниця М. І. Основи здорового способу життя : підручник, Ужгород : ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", 2016. 263 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-5>

**ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS
OF GIRLS WHO PLAY BEACH VOLLEYBALL****АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІВЧАТ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛЯЖНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ****Samokhvalova I. Yu.**

*PhD, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Education,
Sumy National Agrarian University
Sumy, Ukraine*

Самохвалова І. Ю.

*доктор філософії,
доцент кафедри фізичного виховання,
Сумський національний аграрний
університет
м. Суми, Україна*

Сучасний спорт змушує тренерів шукати можливості підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом. Сьогодні результат спортивних змагань, в значній мірі залежить від психологічних чинників, зокрема, "чим відповідальніше змагання, тим

запекліша спортивна боротьба, тим більшого значення набуває психологічний стан спортсменок”[2].

А. В. Колосов, С. М. Войтенко зазначають, що спорт впливає на розвиток психологічних характеристик особистості людини серед яких дослідники виділяють:

- змагальний характер спортивної та ігрової боротьби, спрямованої на перемогу;

- максимально можливе напруження всіх фізичних і психічних сил волейболісток під час цієї боротьби, без чого не можливо домогтися ефективного результату;

- систематичні, тривалі, наполегливі тренування, які корегують режим життя та побуту [1].

Високий емоційний підйом, прагнення перемогти, нерідко, призводять до перемоги над більш підготовленим супротивником. Тому психологічні якості, які в подальшому сприятимуть спортсменам реалізувати свої можливості, необхідно формувати у дитячому та юнацькому віці [3; 4].

Психологічний моніторинг із застосуванням певних груп особистісних тестів допоможе тренерам визначити особливості динаміки психічного стану у юних спортсменів з різними особистісними характеристиками. Ці дослідження дозволять виявляти сильні й слабкі сторони для прогнозування діяльності в умовах тренування та змагань [3].

Мета даної роботи – визначити психологічні особливості дівчат, які займаються пляжним волейболом у групі початкової підготовки.

Дослідження проводили на базі ОДЮСШ м. Суми, в якому взяла участь учні груп початкової підготовки (n = 18). Середній вік юних спортсменок становив 12 років. Для визначення психологічних особливостей ми використовували наступні методи: психологічне тестування властивостей нервової системи (збудження, гальмування); методика емоційного стану САН (самопочуття, активність, настрої); визначення особистої та ситуативної тривожності за методикою Спілберга.

Багато дослідників зазначають, що для гравчинь – волейболісток необхідні такі якості, як активність і впертість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, спортивне працелюбство, здатність мобілізуватися під час змагань [1; 3].

Під час аналізу психологічних особливостей дівчат, які займаються пляжним волейболом, насамперед звернули увагу на стан нервової системи (рівень психічного стану, тривожність).

Рухливість нервових процесів визначається здатністю змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного до активного стану чи навпаки. Протилежною рухливості

є інертність нервових процесів, тобто, коли необхідно більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого [2].

За результатами дослідження властивостей нервової системи дівчат, які займаються волейболом пляжним у групі початкової підготовки можна зазначити, що оцінка з боку збудження у 23,3% спортсменок знаходиться на середньому рівні прояву, 48,5% – вище середнього; 28,2% – нижче середнього рівня прояву. З боку гальмування 11,5% дівчат мають середній рівень прояву, 49,8% – вище середнього та 38,7% – нижче середнього рівня прояву.

Аналіз особистої і ситуативної тривожності за методикою Спілберга показав, що 58,3% дівчат мають середній рівень особистої тривожності і 41,6% – ситуативної тривожності; 18,9% дівчат – високий рівень особистої тривожності і 35,4% – ситуативної тривожності; і тільки 13,6% дівчат – низький рівень особистої і 23,7% – ситуативної тривожності.

Отже, респонденткам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. У постановці завдань необхідно акцентувати увагу на осмислення діяльності та конкретне її планування. Дівчатам з низьким рівнем тривожності потрібне підвищення активності, посилення мотиваційних аспектів діяльності, збудження зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань [2;3].

Для оцінки емоційно-психічного стану дівчат ми використали тест диференційованої самооцінки за шкалою САН, за результатами якого респондентки мають середній, і в деяких випадках, завищений рівень самооцінки свого психічного стану. Так, середній показник самопочуття становить $6,8 \pm 0,3$ бала, активності – $5,1 \pm 0,3$ бала; настрою – $6,1 \pm 0,4$ бала.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження виявив існування різних поглядів на вплив психологічних характеристик особистості гравчинь в пляжному волейболі на тренувальну та змагальну діяльність.

За допомогою аналізу рухливості нервових процесів можна визначити як працюють процеси виснаження і відновлення спортсменок. Аналіз особистої та ситуативної тривожності дозволив оцінити не тільки рівень актуальної тривоги респонденток, а й визначити, чи знаходиться вони в стресовому стані. За показниками самооцінки психічного стану, у групі волейболісток, здебільшого, виявлено дещо завищену оцінку самопочуття, активності і настрою.

Тренеру в спортивно-педагогічній практиці необхідно орієнтуватися на показники психологічного стану гравчинь, тому що високі тренувальні навантаження можуть уповільнити процес спортивного зростання спортсменок.

Література:

1. Колосов А. Б., Войтенко С. М. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 58-63.
2. Олійник М. О., Олійник І. С. Особливості психологічної підготовки як фактору підвищення спортивних результатів в волейболі. Сучасне суспільство: глобальні трансформації: кол. моногр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. С. 27-37.
3. Самодай В. І. Психологічні особливості юнаків у процесі відбору до пляжного волейболу. Педагогіка психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, ХХІІІ, 2010. № 4. С. 122-124.
4. Самохвалова І. Ю. Аналіз параметрів взаємодії у системі “тренер – спортсмен” в пляжному волейболі. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024р. Львів –Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 447-449.