

гравців близько 24 % віддають перевагу до володіння лівою ногою, 72 % – правою та 4 % спостерігається явище амбідекстрії.

Перспективою подальших досліджень є дослідження явища моторної асиметрії нижніх кінцівок серед висококваліфікованих футболістів та її вплив на становлення індивідуального стилю гри гравців.

Список використаної літератури:

1. Аксютин ВВ, Штанагей ДВ. Інформативні психофізіологічні показники боксерів для визначення стилю ведення поєдинку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12 Міжнар. конф. молодих вчених [Интернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 889.

2. Бугера Д.О., Корень І.С., Улан А.М. Прояв моторної асиметрії серед провідних футболістів (за матеріалами Чемпіонату світу з футболу 2022). Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference «Principles of science. Ideals, norms, values in science and style of scientific thinking», April 17 – 18, 2023 Tallinn, Estonia by the «InterSci». 2023. 45-47.

3. Улан А.М., Залойло В.В., Бугера Д.О., Корень І.С. Актуальність визначення та урахування функціональної асиметрії в процесі підготовки спортсменів. science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference., 11-13 May 2023., Osaka, Japan. 281-284 p.

4. Shynkaruk, O., Ulan, A., Bondar, A., Iakovenko, O., Strohanov, S., Pavlenko, I., ... & Krasnianskiy, K. (2020). Left-handed and right-handed fencers in the international sports arena: specifics of their competitive activity and features of identification. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. Т. 20, № 2. Р. 59-67.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ

Катерина Вашук

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо проблеми емоційної стійкості нестабільності й надзвичайності різних ситуацій, що викликають у волейболісток стан тривалої психологічної напруги.

Ключові слова: волейбол; волейболістки; емоційна стійкість; змагання.

Вступ. Волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що здобув всенародне визнання. У силу своєї емоційності гра у волейбол потребує від спортсмена ефективного переживання емоційних станів. Тому дослідження психічних станів спортсменів є важливої складової для вдосконалювання навчально-тренувального процесу [1].

Проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогоднішній день у зв'язку з нестабільністю й надзвичайністю різних ситуацій, що викликають у спортсменів стан тривалої психічної напруги. Волейбол є дуже емоційною грою.

Багато ситуацій, що виникають у грі, можуть викликати у волейболісток відчай чи радість, розчарування чи задоволеність. Велике значення має те, що емоції не повинні змінювати командні взаємодії на гірший бік, а навпаки зміцнювали їх. Емоції як позитивні, і негативні являють собою систему сигналів, які є ігровою орієнтацією волейболіста залежно від свого ставлення до матчу, партнерам по команді, до суперників. Як приклад можна говорити, що тільки через емоції спортсмен може відчувати, що зараз настає вирішальний момент у всій грі.

Мета дослідження: визначити емоційну стійкість волейболістів при підготовці до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному волейболі успіх на змаганнях залежить не тільки від обліку особистих особливостей спортсмена, але й від його тимчасових психічних станів [1, 2]. Психічні стани в спорті розглядаються, як функція, що грає значну роль у змагальній діяльності спортсмена, і як психологічний механізм, що піддається зовнішньому впливу.

Одним з основних психологічних факторів, що забезпечують надійність змагальної діяльності, є фактор емоційної стійкості, що дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові задачі спортивної діяльності за рахунок оптимального використання нервово-психічних резервів. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних явищ, попереджає крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій у напруженій ситуації. Тому емоційна стійкість - один з важливих психологічних факторів надійності, ефективності й успіху спортивної діяльності [2, 4]. Емоційна стійкість - це системна якість особистості, що здобуває індивідом і проявляється в напруженій діяльності.

Волейбол є одним з масових видів спорту. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Для спортивної психології представляються цікавими дослідження про те, що постійні взаємодії гравців з м'ячем і один з одним сприяють поліпшенню глибинного й периферичного зору, точності й орієнтуванню в просторі. Крім того, гра у волейбол розвиває миттєве перемикавання уваги з одного об'єкта на інший, підвищує м'язове почуття й здатність до швидкого чергування напруги й розслаблення м'язів, а також здатність зосереджувати увагу на найбільш важливому моменті в різних ігрових ситуаціях [4].

Саме тривожність і емоційне збудження становлять фундамент емоційної стійкості спортсмена, які дозволяють більш успішно протистояти стресу й негативним переживанням у процесі змагальної діяльності. Тривожність є невід'ємним компонентом емоційної стійкості й впливає на протікання процесів уваги у змагальній діяльності. Під впливом змагальних стрес-ситуацій у деяких спортсменів значно зростає тривожність, що, у свою чергу, супроводжується певними фізіологічними й біомеханічними змінами в організмі. Таким чином, щоб допомогти спортсменам знизити тривогу змагання, доцільно на тренуваннях моделювати деякі ситуації, властиві змаганню [1,3].

Висновки. Після аналізу літературних джерел можливо зробити висновки що ефективність змагальної діяльності визначається рядом факторів, одним з яких є психологічний фактор – емоційна стійкість на основі прояву тривожності

і емоційного збудження. При вирішенні проблеми змагальної ефективності основна увага дослідників приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки і в меншій мірі психологічним факторам, зокрема психічним станам. Таким чином, структуру змагальної емоційної стійкості волейболісток склали насамперед найбільш тісно зв'язані з нею показники тривожності і емоційного збудження й специфіка ігрового амплуа[3,5].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: визначити ефективність виконання технічних прийомів з урахуванням емоційної стійкості та тривожності при підготовці до змагань у волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Бойко Г., Міщук Д. Психологічні особливості студентів, які навчаються на навчальних відділеннях баскетболу та волейболу. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т 2. С. 35-39.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ, 2007. 298 с.
3. Гаврилюк В. М., Саранча М. П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*, 2016. С. 219-221.
4. Помещикова І. П., Іванов І. Психофізіологічні показники волейболістів студентського віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК. 2018. С. 108-110.
5. Мельник А., Ляхова Т. Психологічні особливості нападаючих гравців у волейболі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: збірник статей III науково-практичної конференції (Харків, 1-2 грудня 2023 р.). Харків: ХНПУ, 2023. С. 150–155.

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ганна Ветрова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Баскетбол – це швидка гра. Вона включає несподівані ривки на повній швидкості і миттєві зупинки, потребує вміння пересуватися по майданчику так швидко, як кращі спринтери. Тому до баскетболістів висуваються високі вимоги щодо розвитку швидкості, загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: баскетбол; швидкість; витривалість; спритність; швидкісно-силові якості.

Вступ. Розвиток фізичних якостей баскетболістів – процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Фізичні якості складають основу будь-якого рухового акту і ефективність рухових вмінь та навичок залежать не тільки від правильності їх виконання, але і від прояву фізичних якостей. Більше того, ефективність виконання ігрового прийому прямо залежить від здатності баскетболіста виявляти швидкість, силу,