

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, підвищення кваліфікації і заочного навчання
Кафедра спортивних та рухливих ігор

ПОЛЕШКО ЄЛІЗАВЕТА ОЛЕГІВНА

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ З
ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ У СТУДЕНТІВ
ТЕНІСИСТІВ ТА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	Другий магістерський
спеціальність	017 Фізична культура і спорт
кваліфікація	магістр тренер з обраного виду спорту за спеціалізацією
спеціалізація	Спортивні ігри
освітньо-професійна програма	Тренувальна діяльність в обраному виді спорту

Науковий керівник
Шевченко О.О. к.фіз.вих, доцент
Рецензент:
Паєвський В.В. к.фіз.вих, доцент

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____

Секретар ЕК
« ___ » _____ 20__ р.

Харків – 2024

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Поляшко Єлизавети Олегівни на тему: «Взаємозв'язок властивостей темпераменту з психологічною підготовленістю у студентів тенісистів та волейболістів».

Психологія в тенісі і волейболі є однією з частин підготовки спортсменів, оскільки вона впливає на рівень та ефективність гри і, відповідно, на спортивні досягнення. Актуальність удосконалення психологічної підготовленості проявляється в розумінні та оптимізації факторів, таких як мотивація, стресостійкість, концентрація, підвищення волевих якостей індивідуально та при взаємодії в команді.

Для спортсменів є важливим аспектом властивості власного темпераменту. Типи темпераменту спортсмена можуть по-різному впливати на стійкість до стресу, агресивність на полі, швидкість прийняття рішень та комунікаційні здібності. Володіння цими характеристиками для тренера та спортсмена додають можливостей в досягненні успіху в спорті. Також, прояв темпераменту у змагальній діяльності тенісистів і волейболістів є дуже важливими, оскільки це може впливати на їхню готовність до змагань та взаємодію в команді. Психологічна підготовка спрямована на оптимізацію проявів темпераменту для досягнення високих результатів у змаганнях. Взаємозв'язок властивостей темпераменту з психологічною підготовкою тенісистів та волейболістів є актуальним у контексті досягнення оптимального психічного стану для виконання завдань на майданчику або корті.

Таким чином, дослідження властивостей темпераменту, вивчення психофізіологічних реакцій, рівня стресостійкості, мотивації є одними зі складових психологічної підготовленості спортсменів, яка у взаємозв'язку усіх різноманітних показників впливає на психологічний стан та ефективність змагальної діяльності студентів тенісистів та волейболістів.

Метою дослідження було визначити взаємозв'язок властивостей

темпераменту з психологічною підготовленістю у тенісистів та волейболістів 18-20 років.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури, складові психологічної підготовленості та взаємозв'язки з властивостями темпераменту спортсменів.
2. Визначити особливості властивостей темпераменту у тенісистів та волейболістів.
3. Виявити взаємозв'язок властивостей темпераменту з психологічною підготовленістю у тенісистів та волейболістів
4. Дослідити та оцінити рівень психофізіологічних реакцій у тенісистів та волейболістів та надати практичні рекомендації.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних та літературних джерел; педагогічне тестування психологічної підготовленості спортсменів: тестування властивостей темпераменту, мотивації досягнення успіху, рівня стресостійкості, психофізіологічних реакцій; методи математичної статистики.

Матеріал дослідження. Аналіз науково-методичної літератури визначив, що темперамент це індивідуально-своєрідні властивості психіки, які визначають динаміку психічної діяльності спортсмена, що однаково виявляються в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів, залишаються постійними в зрілому віці і у своєму зв'язку характеризують тип темпераменту. Виявлено, що спортсмени, найчастіше належать не до "чистих", а до "змішаних" типів темпераменту, але все ж якийсь тип темпераменту у них переважає.

У дослідженні проходило 6 місяців, в якому приймали участь 30 чоловіків - спортсменів, віком від 18 до 20 років. Серед досліджуваних були 15 волейболістів та 15 тенісистів. Усі досліджувані – студенти Харківської

державної академії фізичної культури. Окрім навчання, хлопці регулярно тренуються та приймають участь у різного рівня з тенісу та волейболу.

Результати. Проведене дослідження отримало наступні результати:

встановлено, що у досліджуваних спортсменів усі показники властивостей темпераменту знаходяться в межах норми;

виявлено, що в обох групах спортсменів рівень стресостійкості є високим;

досліджено, що рівень мотивації досягнення в досліджуваних обох груп є високим.

3. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між усіма показниками властивостей темпераменту та компонентами психологічної підготовленості у двох досліджуваних груп. Рівень процесів збудження має зв'язок із рівнем стресостійкості – чим вищими є показники рівня процесів збудження тим більшим є рівень стресостійкості. Рівень процесів гальмування пов'язаний із рівнем стресостійкості – чим вищими є показники рівня процесів гальмування, тим більший рівень стресостійкості вони мають. Рухливість нервових процесів пов'язана із рівнем стресостійкості – чим більш рухливими є нервові процеси досліджуваних, тим вищий рівень стресостійкості вони мають. Рівень процесів збудження пов'язаний із мотивацією досягнення – висока продуктивність, низька втомлюваність, висока працездатність опосередковані високою мотивацією досягнення. Рівень процесів гальмування пов'язаний із мотивацією досягнення – висока сконцентрованість на справі опосередкована високою мотивацією досягнення. Рухливість нервових процесів пов'язана із мотивацією досягнення – вміння перемикатись від одного виду діяльності та емоцій до інших визначена саме мотивацією досягнення.

За результатами порівняльного аналізу показників властивостей темпераменту та компонентів психологічної підготовленості спортсменів, не виявлено жодних статистично значущих відмінностей.

4. При дослідженні середніх показників реакцій вибору серед статичних об'єктів між тенісистами та волейболістами визначилися достовірні різниці

$P < 0,001$. Кращу різницю мали студенти тенісисти на 13,02 мс. Рівень отриманих результатів оцінюється, як низький.

В дослідженні складної реакції на рухомий об'єкт виявилися достовірні різниця середніх показників $P < 0,001$ між спортсменами. Студенти волейболісти показали кращі середні результати на 4,88 мс. Отримані результати можна оцінити, як низькі.

В середніх результатах оцінки реакцій на динамічний об'єкт між показниками волейболістів та тенісистів були визначена достовірні різниця $P < 0,001$. Кращу різницю середніх результатів показали волейболісти 1,51 мс. Отримані результати мали низький рівень.

В дослідженні результатів теплінг-тесту виявилася достовірні різниця середніх показників $P < 0,001$ у спортсменів. Кращі середні результати виявилися у студентів тенісистів, які мали позитивну різницю 2,20 рази.

Отримані показники мали середній рівень.

Проведення кореляційного аналізу між показниками психофізіологічних реакцій тенісистів та волейболістів не визначило суттєвих взаємозв'язків.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: *темперамент, психофізіологічні реакції, мотивація, стресостійкість, спортсмени.*

ANNOTATION

qualification work

Elizaveta Olehivna Poleshko tags: «The relationship between temperament properties and psychological preparedness in tennis and volleyball students».

Psychology in tennis and volleyball is one of the parts of training athletes, as it affects the level and efficiency of the game and, accordingly, on sports achievements. The relevance of improving psychological preparedness is manifested in the understanding and optimization of factors such as motivation, stress resistance, concentration, increasing willpower individually and when interacting in a team.

For athletes, the property of their own temperament is an important aspect. An athlete's temperament types can have different effects on resistance to stress, aggressiveness on the field, speed of decision-making, and communication skills. Possession of these characteristics for a coach and an athlete add opportunities to achieve success in sports. Also, the manifestation of temperament in the competitive activities of tennis and volleyball players is very important, as it can affect their readiness for competition and interaction in the team. Psychological training is aimed at optimizing the manifestations of temperament to achieve high results in competitions.

The relationship between temperament properties and the psychological training of tennis and volleyball players is relevant in the context of achieving an optimal mental state for performing tasks on the court or court.

Thus, the study of the properties of temperament, the study of psychophysiological reactions, the level of stress resistance, and motivation are among the components of the psychological preparedness of athletes, which in the interrelationship of all various indicators affects the psychological state and effectiveness of the competitive activity of tennis and volleyball students.

Key words: temperament, psychophysiological reactions, motivation, stress resistance, athletes.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова Л.Н. Психологія спорту: Курс лекцій. Одеса: Студія «Негоціант», 2004. С. 127.
2. Александров Ю.В. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Х.: ФОП Панов А.М., 2015. С. 336.
3. Артамоновська Є.Г., Нікітіна Л.С., Турчак А.Д. *Проблеми психічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту Тези Всеукр. наук.-метод. конф.: Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор*. Львів: ЛДІФК, 2006. 37с.
4. Байрачний О. Аналіз детермінант успішної професійної кар'єри тренера високої кваліфікації (на прикладі футболу). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 10. С. 8-11.
5. Багбеков Т.Р., Кувалдіна О.В., Болотникова Т.Г. Особливості психологічної підготовки тенісистів. *Матеріали міжнар. онлайн-конф. студ., асп. і молодих вчених "Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи"*. Миколаїв : НУК, 2022. С. 45–48.
6. Бех И. Избранные научные труды. Воспитание личности. Избранные научные труды: в 2 т. Черновцы: Букрек, 2015. Т. 1. 84с.
7. Бех И. Избранные научные труды. Воспитание личности. Избранные научные труды: в 2 т. Черновцы: Букрек, 2015. Т. 2. 64с.
8. Борисова О.В., Шльонська О.Л., Шутова С.Є., Хамуді М.Ф. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 5. 2018. С. 167-173.
9. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с
10. Бочелюк В.Й. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. Харків: Харківський

національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди 2020. Вип. 62. С. 87-107.

11. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту: Навчальний посібник. (2-е вид. перероб. і доп.). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2016. С. 280.

12. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007. С. 224.

13. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А., Спицька Л.В. Етика психологічної роботи: Навчальний посібник. Запоріжжя: «Просвіта», 2016. С. 352.

14. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. С. 46.

15. Воробйов М.І., Бринзак С.С. Аналіз психологічного клімату хокейної команди «Сокіл-Київ». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2009. № 2, ч. 2. С. 8-19.*

16. Воронова В., Міхнов А. Актуальні напрямки дослідження самооцінки висококваліфікованих хокеїстів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер» Вип. 3 (22). 2017. С. 231-238.*

17. Воронова В.І. Психологія спорту. Олімпійська література. Київ, 2019. 272с.

18. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП. 2016. 240 с.

19. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. С. 271-278.*

20. Гринь О.Р. Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції*. Київ, 2019. С. 18-20.

21. Гант О.Є. Формування адекватної самооцінки тенісистів в системі їх психологічної підготовки. *J. of Physical Education and Sport*, 16(2), 2016. С.335-339.

22. Горностаї П.П., Горбунова В.В., Коробанова О.Л., Плетка О.Т., Циганенко Г.В., Чорна Л.Г. *Психолого-педагогічне забезпечення соціально-психологічного клімату в колективі: навч.-метод. комплекс спецкурсу для слухачів ін-тів післядиплом. пед. освіти. за ред. П.П. Горностая; Нац. акад. пед. наук України, Ін - т соц. та політ. психології*. К.: Міленіум. 2017. 48 с.

23. Денисова Л.В., Усичеченко В.В., Бишевець Н.Г. Аналіз анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 56-60.

24. Донець Ю.Г. Аналіз можливостей подолання негативних факторів впливу на психологічний стан тенісистів під час змагальної діяльності. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні*, 94с.

25. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. Х.: ХГАДИ (ХХПИ) 2012. № 4. С. 59-61.

26. Ермаков С.С., Козина Ж.Л., Цеслицка М., Мушкета Р., Кржемински М., Станкевич Б. Разработка компьютерных программ для определения психофизиологических возможностей и свойств нервной системы людей с разным уровнем физической активности. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 1 С. 14-19.

27. Єременко В.С., Куц Ю.В., Мокійчук В.М., Самойліченко О.В. Статистичний аналіз даних вимірювань: навч. посіб. К.: НАУ, 2013. 320 с

28. Иващенко Е.А. Социально-психологические аспекты тренерской деятельности с командами игровых видов спорта. *Psychology of the 21st century: theory, practice, prospect. Materials of the VIII international scientific conference. Vedecko vydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. Prague.* 2018. С. 26-30.
29. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 158 с.
30. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
31. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання: Підручник для інститутів і факультетів фізичної культури. 2-е вид. Вінниця, 2000. 486 с.
32. Казаков Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків. держ. акад. фіз. культури. 2014. 200 с.
33. Камаев О.И. Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. *Слобожанский науково-спортивний вісник.* 2017. № 1 (57). С. 41-48.
34. Коробейніков Г.В. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. *Молода спортивна наука України.* 2015 Т. 1 С. 103-108.
35. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.виховання і спорту:* наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2007. № 10. С. 68-72.

36. Лобода В.С. Особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 2013. С. 87-95.

37. Міщук Д. Особливості нейродинамічних характеристик волейболістів у сучасному класичному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1.С. 82-86.

38. Міщук Д.М. Особливості процесів сприйняття спортсменів у ігрових видах спорту (на прикладі волейболу). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(1). С. 180-183.

39. Михнов А.П. Стрессоустойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 5 (43). С. 46-54.

40. Олійник І.С. Визначення рольової структури в спортивній команді, як одного з визначальних факторів успішності змагальної діяльності. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) уклад.: А.В. Цьось, С.Я. Індіка. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С.52.

41. Олійник І.С. Зв'язок рівня мотивації з психологічним кліматом у волейбольній команді. Молодь та олімпійський рух: *Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених*, 11-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2017. С.183-184.

42. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Залежність психологічного клімату спортивної команди від індивідуально-психологічних особливостей кваліфікованих волейболісток. *Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції відповід.* ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. М.О. Лянной. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 127-132.

43. Пантік В.В. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр.. Луцьк. 2010. С.103-107.

44. Пантік В.В., Митчик О.П., Жигун К.Ф. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди. Молодіжний науковий вісник: *Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки*; Луцьк. 2010. С.103-107.

45. Приходько В. Індивідуальний психолого-педагогічний супровід спортсмена у системі багаторічної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 76-80.

46. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 2. 2015. 752 с.

47. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 1. 2015 680 с.

48. Романенко В.В. Современные компьютерные технологии в профессиональной деятельности единоборцев: Методические рекомендации. Харьков : ХГАФК, 2017. 51с.

49. Самойлов Н.Г., Казаков Д.А. Роль потребностно-мотивационных ориентиров волейболисток в сплоченности команды и успешности их спортивной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2012. № 1. С. 168-175.

50. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. [Електронний ресурс] Х.: «ОВС», 2018. 256с.

51. Теслицький Ю. Психологічні аспекти згуртованості спортивних команд. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 64. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ, 2009. № 64. С. 130-133.

52. Теслицький Ю.П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 277-280.
53. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 186-194.
54. Хейлік І.О. Психолого-педагогічна регуляція прояву передстартової та після змагальної емоційної напруженості тенісистів. *Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів : ЛДІФК, Вип. 10. 2006. С. 193–202.
55. Шеріф С. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. праць*. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75-79.
56. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.
57. Щепотіна Н. Аналіз взаємозв'язку підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. С. 403-407.
58. Ямчук Т.Ю, Алмаші С.І. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: МДУ. 2017. 37 с.
59. Aoki M.S., Arruda A.F., Freitas C.G., Miloski B., Marcelino P.R., Drago G., Moreira A. Monitoring training loads, mood states, and jump performance over two periodized training mesocycles in elite young volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2017. 12(1). P. 130-137.
60. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V., Nosko Y. Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. №17(4). P. 263-267.

61. Lozhkin G. Interrelation of Professional Identity and Self-Trust in Psychology student's. № 1. 2018. C. 88-98.

62. McLaren C.D., Mah E., Spink K.S. Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*. 2016. Vol. 48. No1. P. 118-119.