

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ  
ДЛЯ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи ФКС-21м

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Дробініна Вікторія Олександрівна

Керівник: доц. Попель С.Л.

Рецензент: к.біол.н., доцент., зав. каф.  
теорії і методики фізичного виховання  
Лісовський Б. П.

Івано-Франківськ – 2022 р.

## АНОТАЦІЯ

Дробініна Вікторія Олександрівна

Оцінка ефективності використання засобів волейболу для розвитку психомоторних здібностей студентів

Дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

### **Актуальність.**

Актуальність теми наукової роботи визначена тим, щодля гри у волейбол характерна атмосфера швидкоплинної і неперервної зміни ситуації, яка повністю детермінує поведінку гравців. Необхідно організувати більш повний аналіз психомоторних якостей гравців зі своєчасним коригуванням навчальної підготовки. Ігри та естафети з використанням вправ, що розвивають фізичні якості, мають особливу цінність – вони зміцнюють волейболістів фізично, сприяють формуванню волевових якостей.

### **Мета дослідження:**

запропонувати комплекс спеціальних вправ для розвитку психомоторних здібностей студентів, які займаються волейболом та перевірити його ефективність за умов педагогічного експерименту

### **Методи дослідження:**

аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження і експеримент, статистичні методи.

### **Результати дослідження.**

Встановлено, що психомоторні здібності волейболістів виявляються в таких елементах, як тонка чутливість за основними параметрами руху, стійке поєднання в пам'яті образів руху, швидкість і точність сенсорного і перцептивного самоконтролю. Психомоторні якості гравця є основою для успішного відбору та підготовки висококласних спортсменів волейболістів. Особливості комплексу спеціальних вправ для вдосконалення психомоторних здібностей волейболістів полягають у застосуванні вправ, де необхідно моментально реагувати на звук (свисток тренера), також використовуються вправи, де потрібно швидко прийняти рішення в ігрових умовах (реакція вибору), використовуються вправи, де необхідно швидко зреагувати на м'яч (реакцією на об'єкт, що рухається).

Експериментально підтверджено ефективність запропонованого комплексу вправ, на основі достовірних відмінностей у результатах тестування студентів, які займаються волейболом до та після його застосування.

### **Висновок.**

Проведений аналіз результатів тестування до та після експерименту дозволив виявити, що після експерименту практично у всіх тестах (крім тесту «Реакція на світло») рівень психомоторних здібностей студентів експериментальної групи був достовірно вищий ( $p < 0,05$ ), ніж контрольної групи. Експериментальна методика підвищення швидкості реакції виявилася ефективнішою порівняно з традиційним навчанням технічним елементам та тактиці волейболу.

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>Розділ 1. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОГЛЯДИ НА ОСНОВИ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ</b>	6
1.1 Зміст поняття «психомоторні здібності»	6
1.2 Характеристика морфофункціональних якостей та фізичних здібностей волейболістів	12
1.3 Психологічні якості та властивості особистості	23
1.4 Основні засоби підготовки волейболістів	25
Висновки до першого розділу	30
<b>Розділ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	32
2.1 Методи дослідження	32
2.2 Організація дослідження	35
<b>Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ</b>	37
3.1 Особливості застосування комплексу спеціальних вправ для розвитку психомоторних здібностей	37
3.2 Оцінка ефективності застосування комплексу спеціальних вправ для студентів, які займаються волейболом	40
Висновки до третього розділу	53
<b>ВИСНОВКИ</b>	54
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	56

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Тричі олімпійський чемпіон, доктор фізіології Пітер Снелл писав: «Ми не можемо отримати повне уявлення про спортсмена, базуючись тільки на рівні споживання кисню, запасах глікогену та біомеханічних вимірюваннях... Головне, що потрібно взяти до уваги, - це психологія, розуміння тих особистісних якостей, які визначають найвищі досягнення у спорті. Дослідження та прикладні розробки повинні проводитися комплексно, з урахуванням різних аспектів, але особливо психологічних» [48].

Психологічні особливості, закономірності та динаміка передзмагальних станів (змагань) визначають високі вимоги до спортсменів, а однією з актуальних проблем сучасного спорту є проблема вивчення саме психомоторних якостей. А.В. Беляєв та М.В. Савін вважають, що психологічна підготовка волейболістів - це виховання моральних, вольових та тих психічних якостей, які є адекватними до специфіки волейболу та сприяють формуванню особистості спортсменів, високої надійності змагальної діяльності [60].

Розглядаючи практику «спортивних невдач», можна відзначити, що у більшості випадків перемога залежить від стану психологічної готовності спортсмена. На практиці, коли зустрічаються суперники екстракласу, все вирішує не «фізика», оскільки вона практично однакова, і не техніка, оскільки вона вже «заточена» роками тренувань, а психіка - її стійкість та підконтрольність [65].

Синергічна взаємодія цих якостей створює найоптимальніші показники спортсмена. У зв'язку з цим, дослідження та прикладні розробки в галузі психомоторних якостей у спортсменів мають велику практичну значимість.

Довгий час проблема розвитку людини, у тому числі і психомоторного, розглядалася в плані метафізичної теорії двох факторів: спадковості та довкілля. При цьому Кречмер вважав, що вирішальне значення має фактор спадковості,

генетично детерміновані морфофункціональні механізми психомоторики [32].

Ф. Гальтон приписував провідну роль середовищу, нарешті, В. Штерн вважав, що обидва фактори взаємодіють, "конвергують" один з одним [46].

У теоретичному плані ця проблема піднімається на сторінках періодичних друкованих видань, розглядається у фундаментальних працях таких вчених як: Л.С. Вигодський, Дж. Брунер, А.В. Запорожець, Т. Бауер та ін. [54].

Ці дослідження містять дуже важливі експериментальні дані щодо розвитку конкретних психофізіологічних процесів, серед яких є цікаві дані про розвиток сенсорних координацій, про можливість прискорення певних етапів пізнавального розвитку (за допомогою спеціального тренування).

**Мета роботи** – запропонувати комплекс спеціальних вправ для розвитку психомоторних здібностей студентів, які займаються волейболом та перевірити його ефективність за умов педагогічного експерименту.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника та в межах комплексної наукової теми кафедри спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення. Автор є виконавцем фрагменту теми.

Для досягнення поставленої мети були поставлені **завдання**:

- 1) на основі аналізу літературних джерел виявити та узагальнити теоретичні засади психомоторних здібностей людини;
- 2) запропонувати комплекс спеціальних вправ, що сприяють розвитку психомоторних здібностей студентів, які займаються волейболом;
- 3) перевірити ефективність запропонованого комплексу спеціальних вправ в умовах педагогічного експерименту.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес студентів, які займаються волейболом.

**Предмет дослідження** - діагностика рівня розвитку психомоторних

здібностей студентів, які займаються волейболом.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань, необхідних для досягнення поставленої мети, нами використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми дослідження.
2. Педагогічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що був запропонований комплекс спеціальних вправ, що сприяють розвитку психомоторних здібностей студентів, які займаються волейболом.

**Практичне значення одержаних результатів** обумовлене можливістю застосування запропонованого комплексу вправ у процесі тренування волейболістів різного віку.

**Структура та обсяг роботи.** Робота викладена на 62 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 65 найменувань, містить 5 таблиць і 11 рисунків.