

Особливості адаптації до психологічного навантаження на тренуваннях юних волейболістів

Молдован А.Д.¹, Цибанюк О.О..²

Опубліковано	Секція	УДК
29.01.2025	Фізична культура і спорт	796.325-057.874:159.922.7

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15106434>

Анотація. У статті розглянуто вплив волейбольних тренувань на фізичний, когнітивний та соціальний розвиток дітей та підлітків. З безперервним підвищенням спортивного рівня юних спортсменів вплив психологічних якостей на гру стає все більш очевидним. Виокремлено фактори, що впливають на психічний стан юних волейболістів – когнітивні здібності, ставлення до тренувань та підготовка до змагань, а також колективні фактори, пов'язані з командною співпрацею та взаємодією між гравцями. Аналіз анкетування юних волейболістів виявив, що найзначніший вплив на їхній психологічний стан мають систематичні тренування, взаємна довіра між гравцями, рівень суперників, підтримка тренера та умови змагань. Позитивний зворотний зв'язок від тренера, комфортні умови змагань та сприятлива атмосфера значно покращують психологічний стан спортсменів та сприяють їх кращим результатам. Також розглянуто методи психологічної адаптації для тренувальної та змагальної діяльності з волейболу, такі як відволікання уваги, самонавіювання, входження в роль, вольові зусилля та командна єдність.

Ключові слова: адаптація, волейбольні тренування, довіра, змагання, командна робота, підтримка тренера, психологічна адаптація, спортсмени.

Features of adaptation to psychological stress in training young volleyball players

Annotation. The article examines the impact of volleyball training on the physical, cognitive, and social development of children and adolescents. Studies show that regular volleyball practice contributes to improving physical fitness, developing cognitive functions such as working memory, and forming social skills including leadership, teamwork, and communication. Analyzed scientific articles covering various aspects of sports activities, including sports psychology, physical training, and the impact of training on cognitive

¹ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна <https://orcid.org/0000-0003-2992-8868>

² доктор педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна <https://orcid.org/0000-0001-5367-5747>

functions, explore, in particular, the impact of cognitive tasks on athletes' physical movements, the connection between sports participation and stress among women and men, fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes. Special attention is paid to the psychological aspects of volleyball training. With the continuous increase in the athletic level of young athletes, the influence of psychological qualities on the game becomes increasingly evident. Factors affecting the mental state of young volleyball players, particularly in training, before, and during competitions, are highlighted. These include personal factors such as cognitive abilities, attitude towards training, and competition preparation, as well as collective factors related to teamwork and interaction between players. An analysis of a survey among young volleyball players revealed that systematic training, mutual trust among players, the level of opponents, coach support, and competition conditions have the most significant impact on their psychological state. The importance of the coach's role and the environment is emphasized. Positive feedback from the coach, comfortable competition conditions, and a favorable atmosphere significantly improve athletes' psychological state and contribute to their better performance. Methods of psychological adaptation for training and competitive activities in volleyball, such as distraction, self-suggestion, role-playing, willpower, and team unity, are also considered. It is concluded that volleyball training is an effective means for the comprehensive development of children and adolescents, combining physical exertion, cognitive enrichment, and social interaction.

Keywords: adaptation, athletes, coach support, competition, psychological adaptation, teamwork, trust, volleyball training.

Вступ

Адаптація юних волейболістів до психологічного навантаження на тренуваннях є важливим аспектом їхнього спортивного становлення. Високі вимоги до фізичної витривалості, технічних навичок, тактичного мислення та командної взаємодії створюють значний рівень стресу. Окрім фізичного навантаження, молоді спортсмени стикаються з емоційним тиском через очікування тренерів, батьків та власні амбіції, що може спричинити зниження мотивації, тривожність і навіть передчасне припинення занять спортом.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ, 2023), близько 30% юних спортсменів стикаються з підвищеним рівнем стресу, що негативно впливає на їхню продуктивність і загальне самопочуття. Дослідження Європейської асоціації спортивної психології (EASP, 2022) вказує, що 28% юних волейболістів відчувають сильний психоемоційний стрес перед змаганнями, а 15% мають проблеми з концентрацією уваги через емоційне виснаження [6].

В Україні дослідження Міністерства молоді та спорту (2021) показало, що 40% спортсменів віком 12-17 років стикаються з труднощами адаптації до психологічного навантаження на тренуваннях, а 25% відчувають страх невдачі або негативних оцінок від тренерів та однолітків. Окрім того, 20% юних спортсменів зазначають, що психологічний дискомфорт змушує їх пропускати тренування або навіть замислюватися про завершення спортивної кар'єри [1].

Низка міжнародних досліджень підтверджує, що довготривале психологічне навантаження може призвести до синдрому емоційного вигорання у молодих спортсменів. Наприклад, American Psychological Association (APA, 2022) вказує, що 35% юних спортсменів стикаються з емоційним вигоранням, що виражається у втраті інтересу до тренувального процесу, погіршенні результативності та частішому травматизмі через зниження концентрації [15].

До основних аспектів проблеми віднесено психоемоційний стрес, тиск очікувань тренерів, батьків і команди, страх невдачі та негативної оцінки. Крім того, проблемою можуть стати як висока змагальна активність в конкретний період, так і особиста

відповідальність за результат. Саме тому відсутність системного підходу до розвитку психологічної стійкості у юних спортсменів, недостатність методик емоційної регуляції у процесі тренувань та, що важливо, відмінності в індивідуальному темпі адаптації до спортивного стресу потребують подальших досліджень і методичних розробок [11, с. 43-47].

Акцентуючи увагу на можливих наслідках, а це зниження мотивації до тренувань і спортивного розвитку, високий ризик передчасного завершення спортивної кар'єри й погіршення психологічного стану та проблеми зі здоров'ям (порушення сну, хронічна втома, психосоматичні розлади) тощо, вважаємо актуальним вивчення механізмів адаптації юних волейболістів до психологічного навантаження, розробка ефективних методик його зниження та впровадження програм психологічної підтримки в тренувальний процес. Сучасні підходи до підготовки спортсменів мають включати не лише фізичну та технічну підготовку, а й психолого-педагогічні методики, спрямовані на формування стресостійкості, емоційної регуляції та розвитку впевненості у власних силах.

Автори дослідження, опублікованому в *International Journal of Environmental Research and Public Health*, аналізують ефективність психологічних інтервенцій у зниженні рівня вигорання серед юних спортсменів. Автори підкреслюють, що вигорання може негативно впливати на академічну успішність та соціальні взаємини молоді. Незважаючи на застосування різних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, необхідні подальші дослідження для оцінки їхньої ефективності та розробки оптимальних стратегій втручання [17].

Дослідження, опубліковане в журналі *Behavioral Sciences*, тематикою обрало зміни в рівнях депресії, тривожності та стресу серед студентів-спортсменів до та після пандемії COVID-19 [4, р. 642].

Аспектам психічного здоров'я підлітків-спортсменів у європейських спортивних школах, з особливим акцентом на гендерні відмінності присвячена стаття опублікована в *Journal of Clinical Sport Psychology*. Результати свідчать про необхідність подальших досліджень, оскільки гендер є важливим фактором, пов'язаним із психічними розладами. Зокрема, серед елітних спортсменок відзначається вищий рівень поширеності психічних розладів порівняно з їхніми чоловічими колегами [13, р.1-31]. Так, у статті, опублікованій у *British Journal of Sports Medicine*, проаналізовано 52 дослідження, присвячених психічному здоров'ю, зокрема проблемам депресії, тривожності та стресу серед студенток-спортсменок. Автори наголошують на необхідності створення підтримуючого середовища, яке сприятиме психічному благополуччю через освітні програми, відкриту комунікацію та регулярні оцінки психічного стану [3, р. 278-285].

Мета іншої праці полягала в тому, щоб забезпечити систематичний огляд досліджень, присвячених психічному здоров'ю студентів-спортсменів. Статті були зібрані з чотирьох баз даних: SPORTDiscus, PsycInfo, Scopus і PubMed., всього 159 досліджень. Більшість (62,5%) досліджували наслідки для психічного здоров'я (наприклад, безладне харчування, депресія, тривога), 22,6% досліджували позитивні результати для психічного здоров'я (наприклад, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя), а 13,8% об'єднали обидві точки зору. Більшість досліджень із використанням порівняльних груп нестудентів і спортсменів виявили, що студенти-спортсмени мають подібний або менший ризик проблем із ЗГ, хоча були виявлені помітні винятки. Нарешті, 49 різних змінних були пов'язані з МН студентів-спортсменів. Більшість змінних пов'язано із загальними чи специфічними для спорту факторами, лише обмежена кількість досліджень вивчає специфічні для ДС фактори. Висновки нашого аналітичного огляду критично обговорюються з огляду на наявну літературу [9].

Метою даної статті є дослідити особливості адаптації юних волейболістів до психологічного навантаження під час тренувального процесу, визначити основні фактори, що впливають на рівень стресу, та розглянути ефективні методи подолання перевантаження.

Завдання:

Проаналізувати вплив психологічного навантаження на юних волейболістів під час тренувань.

Визначити основні фактори, що сприяють виникненню стресу та перевантаження у спортсменів.

Дослідити методи психологічної підготовки, які сприяють адаптації до високих навантажень.

Оцінити ефективність застосування релаксаційних технік, мотиваційних підходів і командної взаємодії у процесі тренувань.

Результати

Волейбольні тренування для дітей та підлітків мають значний позитивний вплив на їхній фізичний, когнітивний та соціальний розвиток. Регулярні заняття волейболом сприяють покращенню фізичної форми. Дослідження показало, що після 12-тижневого курсу волейбольних тренувань у школярів покращилися показники сили, витривалості та координації рухів [14, р. 1455 – 1460].

Волейбол також позитивно впливає на когнітивні функції. У дослідженні, опублікованому в журналі *Cerebral Cortex*, зазначається, що у дітей віком від 7 до 12 років, які протягом 12 тижнів тричі на тиждень займалися волейболом, покращилася робоча пам'ять [18].

Участь у волейбольних командах сприяє розвитку соціальних навичок, таких як лідерство, командна робота та комунікація. Згідно з даними USA Volleyball, ці навички є ключовими для особистісного розвитку молоді [16].

Таким чином, волейбольні тренування для дітей та підлітків є ефективним засобом для всебічного розвитку, поєднуючи фізичне навантаження з когнітивним та соціальним збагаченням.

Х. Нао у своєму дослідженні концепцію волейбольного тренування, спрямованого на покращення психологічного здоров'я дітей та молоді [7, р. 258–269].

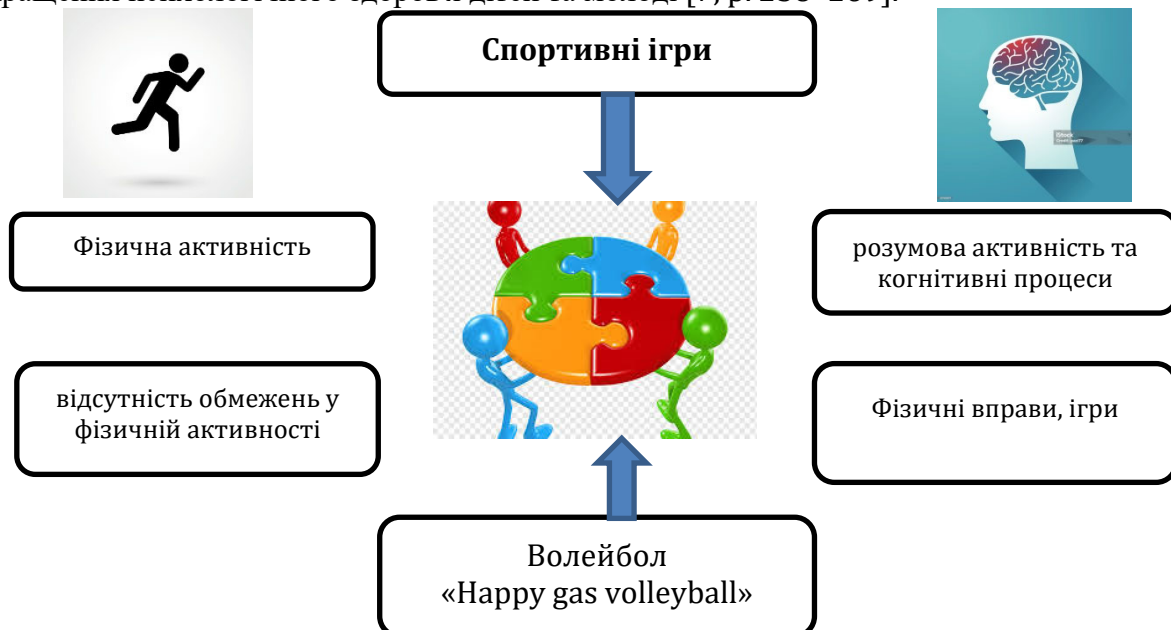


Рис.1 Концепція волейбольного тренування, спрямованого на покращення психологічного здоров'я дітей та молоді [7, р. 258–269].

Схема відображає взаємозв'язок між волейбольним тренуванням, фізичною активністю, розумовою активністю та психологічним здоров'ям дітей та молоді. Вона показує, що волейбол, як командний вид спорту, сприяє не лише фізичному розвитку, але й розвитку когнітивних навичок, соціальної взаємодії та емоційної стабільності.

З безперервним підвищенням спортивного рівня юних спортсменів вплив психологічних якостей на гру стає все більш очевидним, що відображається як у грі проти сильних команд, так і проти слабких. При зустрічі з сильною командою спортсмени перед матчем часто демонструють психологічний стан напруги, пригніченості та невпевненості через силу суперників. При зустрічі зі слабкими командами вони часто несвідомо демонструють менталітет зневаги до суперників та сліпу впевненість [7, р.258-269].

Виокремимо фактори, що впливають на психічний стан юних волейболістів, зокрема на тренуваннях, перед і на змаганнях. Особисті фактори – діти й підлітки сподіваються досягти відмінних результатів, беручи участь у тренуваннях та змаганнях. Персональні когнітивні здібності, ставлення до тренувань та підготовка до змагань можуть викликати різні емоційні стани. Деякі спортсмени не мають правильної самооцінки, переоцінюють або недооцінюють свої сили, мають «сліпу» впевненість у собі або недооцінюють труднощі та складність. Спортсмени в такому психологічному стані можуть бути збудженими або занадто спокійними, нездатними спокійно мислити, сліпо оптимістичними, ігнорувати труднощі та не можуть мобілізувати всі свої сили для їх подолання. На змаганнях, зіткнувшись із невдачами чи поразками, емоції різко падають, відчувається безпорадність і навіть відмова від змагань.

Деякі учні надмірно нервують перед змаганнями, що проявляється в тривозі, паніці, передчасному збудженні і навіть страху, нездатності концентруватися, прискореному серцебитті, задишці та спразі. Деякі спортсмени демонструють низькі емоції, повільні фізичні рухи, відсутність бойового духу, депресію, небажання брати участь у змаганнях або нездатність повністю віддатися змаганням, байдужість до помилок на полі та самозречення. Це психологічне явище в основному викликане особистими факторами, такими як надмірна втома перед змаганнями, неправильне розуміння мети змагань, небажання брати участь у змаганнях [8, р. 1-10].

Враховуючи, що волейбол командна гра, важливо розглянути також фактор колективної співпраці. Безперервне використання таких технік, як подача, підбивання, передача, удар і блокування у волейбольних матчах, а також складання різних тактик, вимагають колективних зусиль для досягнення бодай найменшого результату, наприклад, попадання по м'ячу при подачі або вдалий прийом.

Відсутність будь-якого результату призведе до невдачі, безпосередньо впливаючи на рівень колективної співпраці. Водночас це також може спричинити зміни в індивідуальному психологічному стані спортсменів на місці, особливо у разі поразки, коли однолітки звинувачують і скаржаться один на одного, що призводить до зникнення почуття колективної співпраці та довіри, а також до розпаду згуртованості, що більшою мірою безпосередньо шкодить особистому емоційному стану студентів коледжу на місці. Навпаки, кожна успішна колективна співпраця та остаточна перемога, а також неявна, гармонійна та скоординована співпраця між однолітками, безумовно, можуть забезпечити спортсменам хороший настрій [Arazi, p. 7844].

До другої групи відносимо фактори, що впливають на психологічні зміни юних волейболістів під час змагань. Це – фактори середовища змагань та фактор рахунку. Розглянемо їх.

Під час змагань, через присутність глядачів, команди суперників змагальне середовище значно відрізняється від звичайної тренувальної зали, яка, як правило, є

відносно комфортною, тихою, оскільки на майданчику немає інших, «чужих» людей, спортсмени не зазнають впливу жодних зовнішніх факторів.

На змаганнях, навіть не офіційних, все інакше, оскільки вигуки та оплески уболівальників на адресу спортсменів, свист та вигуки противників можуть створювати різні перешкоди для спортсменів під час змагань. Ці подразнюючі фактори є зовнішніми факторами, які впливають на виступ спортсменів на змаганнях, а отже, їх стан.

Крім того, рівень освітлення на майданчику, розташування роздягалень та туалетних кімнат також відносяться до зовнішніх факторів.

Фактор рахунку також впливає на психологічні зміни молодих спортсменів під час волейбольних матчів. Коли команда перемагає, їхні навички є нормальними, але вони схильні до розвитку почуття гордості, часто ненавмисно надмірно розслабляються і іноді роблять непотрібні помилки. Часто, в моменти переваги, деякі гравці прагнуть досягти успіху в обробці м'яча, але результат виходить протилежним, спричиняючи непотрібні помилки та надаючи можливість іншій команді.

Коли рахунок негативний, члени команди схильні втрачати впевненість, стають неспокійними і роблять більше помилок через психологічну нестабільність; Коли рахунок нічийний, спортсмени часто відчують негативні емоції, надмірну нервозність, їх рухи спотворені. Крім того, під час атаки вони боялися зробити помилки і часто мали «м'яку» руку; переключалися на виконували звичайну подачу, в той час як подача в стрибку була стабільною.

Нами було розроблено анкету та проведено анкетування на тему «Фактори, що впливають на психологічний стан юних волейболістів». В анкеті проводиться оцінка факторів, що впливають на психологічний стан за 6 рівнями, а саме відсутність впливу, дуже малий вплив, малий вплив, середній вплив, великий вплив і дуже великий вплив.

Суб'єктами опитування стали волейболісти та волейболістки 11-13 років, із тренувальним досвідом 1-2 та 3-4 роки (таб.1).

Загалом спортсменами було заповнено 85 анкет, коефіцієнт повернення склав 93%, зібрано 81 дійсну анкету, коефіцієнт відповідей склав 95%. Доведена висока надійність анкети [5, р. 1-8].

Перед аналізом для анкети були проведені тести КМО (Kaiser-Meyer-Olkin, тест, що оцінює, наскільки змінні у наборі даних корелюють між собою. Він показує, чи можна зменшити дані до меншої кількості факторів, не втративши при цьому значну інформацію) та Бартлетта (Bartlett's test – це статистичний критерій, який використовується для перевірки однорідності дисперсій у двох або більше групах. Іншими словами, він визначає, чи мають різні групи в наборі даних схожу дисперсію.) [10].

Шкала придатності вибірки КМО становить $0,79 > 0,5$, а значення ймовірності значущості $P=0,000 < 0,06$, що досягає дуже значущого рівня і підходить для факторного аналізу. Тест КМО вимірює, наскільки адекватно дані підходять для виявлення факторів.

Таблиця 1

Розподіл учасників анкетування за статтю й тренувальним досвідом

стать	Тренувальний досвід	
	1-2 роки	3-4 роки
хлопці	12 (14,76%)	29 (35,67%)
дівчата	19 (23,37%)	21 (25,83%)

На основі даних, отриманих з анкети, нами визначений рівень впливу кожного фактору на волейболістів. З огляду на те, що рівень з найбільшим впливом - 5, а рівень з найменшим впливом - 0, чим більше значення даних, отриманих за допомогою тесту середньої різниці, тим більший вплив цього фактору на стан спортсмена.

Серед факторів, що впливають на стан спортсменів, найактуальнішим став «систематичні тренування» (t1) – $RM = 4,5$, за ним слідує взаємна довіра між товаришами по команді» (t42) – $RM = 4,05$, фактори з найнижчим середнім рівнем – «погані погодні умови під час змагань» (t86) і «потреба перервати змагання через непередбачені обставини» (t18).

Серед 90 факторів впливу, фактору «детальне розуміння суперника перед змаганнями» (t10) належить найменше стандартне відхилення 0,97, що свідчить про те, що цей фактор із найменшою різницею сприйняття серед опитаних волейболістів.

Завдяки факторному аналізу навантаження різних змінних на фактори, фактори, що впливають на змагальний статус волейболістів коледжу, були остаточно визначені як 13 факторів. Відповідно до характеристик факторів, включених до кожного класифікованого фактору, перейменуйте кожен фактор.

Взагалі фактори впливу на психічне навантаження розділені на шість груп. Перша група, що поєднує місце проведення змагань, клімат, навколишнє середовище та ситуацією, безпосередньо на майданчику, його називають фактором сценарію змагань, включає 14 факторів: позитивна підтримка громади перед грою, послідовна втрата очок на початку гри, низький рівень змагань, численні перехоплення ударів, високий рівень напруги та інтенсивності змагань, лідерство власної команди за рахунком, сприятливий час проведення змагань, хороші умови проведення змагань та обладнання, несподівані події на місці проведення змагань (наприклад, відключення електроенергії), зміни температури та географічних умов (високогір'я), знайоме місце для проведення змагань, суворі погодні умови (дощ, сніг) та погані умови проживання (їжа, проживання тощо).

Друга група пов'язана з тренерами, суддями, глядачами та членами сім'ї названа «факторами сторонніх учасників» та об'єднує:

- підтримка та довіра тренера перед грою;
- серйозний вираз обличчя тренера під час гри;
- надмірна увага до оцінки тренером їхньої гри;
- позитивний зворотний зв'язок від тренера під час гри, настанови тренера на місці;
- присутність батьків або друзів;
- докір від тренера під час гри;
- аудиторія велика, мала, дуже мала;
- оплески та вигуки вболівальників;
- негативна або позитивна соціальна підтримка (галас аудиторії, втручання ЗМІ, вплив сім'ї та друзів);
- наявність психологічного тренера;
- професійні судді, сприятливі та фахові рішення щодо ключових м'ячів.

Третя група – «фактори суперників і товаришів по команді» включає 11 факторів: попередня поразка від суперника, словесна підтримка товаришів по команді під час гри, спілкування з товаришами по команді під час гри, взаємна довіра між членами команди, хороша спортивна форма, попередній виступ і репутація суперника, різниця в силі суперника порівняно з тим, що вони знали перед грою, перша зустріч із суперником, сильна фізична сила суперника, вдала тактика, емоційність суперника під час гри.

Зміст, виражений наступною групою, відображає характеристики позитивного ставлення волейболістів і впевненості в собі, включає 11 факторів: радісний настрій перед грою, відсутність зовнішнього тиску, насолода від сенсу слів у гри, використання мови для нагадування собі під час гри, впевненість у власних діях під час гри, хибне та оптимістичне ставлення під час гри, прагнення перевершити себе під час гри, бути

найкращим бомбардиром на полі, володіння гірськими навичками, але сміливість рятувати м'яч, не боячись травм і ніколи не здаватися під час гри.

П'ята група «фактори власного стану» включає вісім факторів, включаючи автоматизацію рухів у змаганнях, боязкість, розуміння ритму гри, відсутність фізичних травм, готовність до змагань, здатність пристосовуватися до різних сценаріїв, правил або положень, які є не вигідними для спортсмена.

Шоста включає шість факторів: самотність перед грою, уявлення про свій видатний виступ перед грою, розумова підготовка перед грою, детальне розуміння суперника перед грою, входження в стан збудження перед грою та перегляд тактичних намірів тренера перед грою. Ці шість факторів можуть краще відобразити психологічну підготовку волейболістів на передзмагальному етапі та називаються фактором психологічної підготовки перед змаганнями [12, р. 123-130].

Таблиця 2

Групи психологічних факторів, що мають вирішальне значення для опитаних спортсменів

Групи факторів	Тренувальний досвід	
	1-2 роки	3-4 роки
фактори сценарію змагань	0,043	0
фактори сторонніх учасників	0,936	-0,06
фактори суперників і товаришів по команді	0,28	-0,37
фактори позитивного ставлення волейболістів і впевненості в собі	0,58	-0,05
фактори власного стану	0,34	0,35
фактори психологічної підготовки перед змаганнями	0,57	0,09

Аналіз фахової літератури, власний практичний досвід дозволив виокремити методи психологічної адаптації для тренувальної та змагальної діяльності з волейболу. Тренувальна та змагальна діяльність у волейболі вимагає від спортсменів не лише високого рівня технічної та тактичної підготовленості, але й психологічної стійкості. Емоційна дестабілізація, що виникає під час змагань, може призвести до зниження ефективності та нездатності реалізувати набуті навички. Розглянемо їх.

Відволікання уваги. Суть методу полягає у переключенні уваги спортсмена з негативних аспектів змагальної ситуації на інші, більш позитивні або нейтральні об'єкти. Рекомендується використовувати стратегію постановки альтернативних цілей, що дозволяє зменшити емоційне напруження та підтримувати мотивацію.

Самонавіювання. Використання аутогенного тренування, технік релаксації та візуалізації для регулювання емоційного стану. Рекомендується застосовувати позитивні самотвердження, уявляти успішні сценарії та зосереджуватися на минулому позитивному досвіді.

Входження в роль. Максимальне ототожнення спортсмена з ігровою роллю, що дозволяє мінімізувати вплив зовнішніх відволікаючих факторів. Рекомендується розвивати здатність до інтеграції фізичних та психологічних ресурсів для досягнення оптимального стану.

Вольові зусилля. Активізація вольових якостей для подолання негативних емоцій та імпульсів. Рекомендується розвивати навички самоконтролю, концентрації та мобілізації для забезпечення якісного виконання ігрових дій.

Командна єдність. Створення атмосфери взаємної підтримки та емпатії в команді. Рекомендується розвивати навички ефективної комунікації та підтримки для мінімізації негативного впливу індивідуальних невдач на командний результат.

Висновки

Волейбольні тренування для дітей та підлітків є ефективним засобом всебічного розвитку, оскільки поєднують фізичне навантаження, когнітивне збагачення та

соціальну взаємодію. Регулярні заняття волейболом покращують силу, витривалість, координацію рухів та загальну фізичну підготовку, що підтверджують численні дослідження. Волейбол позитивно впливає на когнітивні функції, зокрема робочу пам'ять, увагу та швидкість прийняття рішень, що є особливо важливим для дітей шкільного віку. Гра у волейбол сприяє соціальній взаємодії, формуванню лідерських навичок, покращенню комунікації та розвитку командної роботи, що є ключовими чинниками особистісного розвитку молоді. Емоційний стан юних спортсменів значно впливає на їхню гру. Як показують дослідження, фактори, такі як рівень суперника, тиск змагань, взаємодія з товаришами по команді та підтримка тренера, можуть спричиняти як позитивні, так і негативні психологічні зміни. Аналіз анкетування юних волейболістів виявив, що найзначніший вплив на їхній психологічний стан мають систематичні тренування, взаємна довіра між гравцями, рівень суперників, підтримка тренера та умови змагань. Визначена важливість ролі тренера та середовища. Позитивний зворотний зв'язок від тренера, комфортні умови змагань та сприятлива атмосфера значно покращують психологічний стан спортсменів та сприяють їх кращим результатам.

Список використаних джерел

1. Ільницька, Л. А., & Сініка, К. П. (2022). Психологічні особливості стресостійкості спортсменів. Retrieved from <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1611100?utm>
2. Arazi, H., Khoshnoud, A., Asadi, A., & Tufano, J. J. (2021). The effect of resistance training set configuration on strength and muscular performance adaptations in male powerlifters. *Scientific Reports*, 11(1), 7844. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87372-y>
3. Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., et al. (2024). Depression, anxiety and stress among female student-athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58, 278–285.
4. Bird, G. A., Cumming, J., & Quinton, M. L. (2024). The depression, anxiety, and stress of student-athletes from a pre- to post-COVID-19 world. *Behavioral Sciences*, 14(8), 642. <https://doi.org/10.3390/bs14080642>
5. Coimbra, D. R., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., & Andrade, A. (2021). Effect of Mindfulness Training on Fatigue and Recovery in Elite Volleyball Athletes: a Randomized Controlled Follow-up Study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 1-8. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.1>
6. FEPSAC. (n.d.). *Psychology of sport and exercise new impact factor*. Retrieved from <https://feprac.com/psychology-of-sport-and-exercise-new-impact-factor/>
7. Hao, X. (2024). The influence of volleyball training on the psychological health development of college students. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(1), 258–269.
8. Jiao, G. (2021). Volleyball track acquisition and intelligent analysis technology. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*, (Preprint), 1-10. <http://dx.doi.org/10.3233/IIFS-189842>.
9. Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä, G., & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2095657>
10. KMO and Bartlett's Test.: <https://www.ibm.com/docs/en/spss-statistics/saas?topic=analysis-factor-descriptives>
11. Nikitюк, В. В. (2022). Фактори емоційного вигорання спортсменів. *Ментальне здоров'я*, 1, 43–47. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-7>
12. Petridis, L., Pálinkás, G., Tróznai, Z., Béres, B., & Utczás, K. (2020). Determining strength training needs using the force-velocity profile of elite female handball and volleyball

- players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 123-130. <https://doi.org/10.1177/1747954120964043>
13. Saarinen, M., McDougall, M., Gjesdal, S., & Bjørndal, C. T. (2024). Student-athletes' mental health in the European sport school context: A scoping review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1–31. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2024-0029>
14. Sozen, H. (2012). The effect of volleyball training on the physical fitness of high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1455–1460. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.320>
15. Stress in America 2022: Concerned for the future, beset by inflation. (2022). *American Psychological Association*. Retrieved from https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/concerned-future-inflation?utm_source
16. USA Volleyball. (n.d.). The benefits of volleyball. USA Volleyball. Retrieved from https://usavolleyball.org/play/the-benefits-of-volleyball/?utm_source
17. Wilczyńska, D., Wen, Q., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10662. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
18. Zhong, X., Dai, Y., Xu, M., & Jiang, C. (2024). Volleyball training improves working memory in children aged 7 to 12 years old: An fNIRS study. *Cerebral Cortex*, 34(7), bhae275. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhae275>