

УДК 796.323.2.071.2:159.944.4]-057.87

Попович Л. Ю.¹, Маляр Н. С.², Федорак А. В.³

¹ Здобувач другого (магістерського) рівня Західноукраїнський національний університет

² к.фіз.вих., доцент Західноукраїнський національний університет

³ Здобувач першого (бакалаврського) рівня Західноукраїнський національний університет

ВПЛИВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТРЕНЕРА НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Анотація. У статті досліджено психологічний аспект взаємодії тренера та волейбольної команди в умовах студентського спорту. Проаналізовано поняття стресостійкості як ключової професійної якості педагога. Визначено кореляцію між емоційним станом тренера та техніко-тактичними показниками

гравців під час змагань. Обґрунтовано, що високий рівень саморегуляції тренера сприяє стабілізації психічного стану студентів, зниженню кількості помилок та підвищенню загальної результативності гри.

Ключові слова: стресостійкість, тренер, волейбол, студентська команда, результативність, саморегуляція.

Abstract. The article examines the psychological aspect of the relationship between the coach and the volleyball team in the minds of student sports. The concept of stress resistance as a key professional skill of a teacher is analyzed. There is a correlation between the emotional state of the coach and the technical and tactical performance of the drivers under the hour of zmagani. It has been proven that a high level of self-regulation of the coach is associated with stabilization of the mental state of students, a decrease in the number of pardons and an increase in the overall performance of the game.

Key words: stress resistance, coach, volleyball, student team, performance, self-regulation.

Актуальність. Сучасний студентський спорт характеризується високим рівнем емоційної напруги та конкуренції. Волейбол, як командна гра з високою динамікою, вимагає від учасників миттєвого прийняття рішень у стресових ситуаціях. Проте успіх команди залежить не лише від фізичної підготовки гравців, а й від особистості тренера. У критичні моменти матчу тренер стає «психологічним якорем». Якщо він втрачає контроль над емоціями, це негайно ретранслюється на команду, провокуючи «ланцюгову реакцію» невпевненості. Дослідження механізмів впливу стресостійкості тренера на гру є необхідним для вдосконалення системи підготовки у закладах вищої освіти.

Мета роботи - виявити та теоретично обґрунтувати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості тренера та спортивними результатами волейбольної студентської команди.

Результати дослідження. Стресостійкість у спорті - це не просто відсутність реакції на подразники, а здатність зберігати ефективність управління командою в екстремальних умовах. Для тренера волейбольної команди основними стресорами є [1]:

- невдалі ігрові відрізки (програні очки поспіль);
- помилкові (на думку тренера) рішення арбітрів;
- травми провідних гравців під час матчу.
- відповідальність перед адміністрацією університету за результат.

У студентських командах вік гравців (17–22 роки) збігається з періодом формування емоційної зрілості. Студентки-спортсмени підсвідомо копіюють модель поведінки наставника [2, 3].

Гнів, паніка або апатія тренера призводять до звуження обсягу уваги волейболістів. Гравці починають фокусуватися на емоціях тренера, а не на м'ячі чи позиційній грі.

Натомість, спокійний аналіз помилок під час тайм-ауту та впевненість у жестах стимулюють виділення дофаміну та знижують рівень кортизолу у гравців, що повертає їх у стан «поток».

Дослідження ігрових протоколів показує, що команди тренерів з високим рівнем стресостійкості мають на 15-20% менше «невимушених помилок» (помилки при подачі, торкання сітки) у вирішальних партіях (тай-брейках) (табл. 1).

Таблиця 1. Порівняльний аналіз результатів діяльності тренерів з різною стресостійкістю

Параметр впливу тренера	Команда стресостійкого тренера	Команда емоційно лабільного тренера
Реалізація доігровок	Висока (стабільна концентрація)	Низька (поспіх, хаос)
Кількість тайм-аутів	Своєчасні, змістовні	Запізнілі або емоційно перевантажені
Психологічний клімат	Взаємодопомога	Пошук винних серед партнерів

На відміну від футболу чи баскетболу, у волейболі немає безпосереднього контакту з суперником, а гра ведеться до певної кількості очок без обмеження часу. Це створює унікальний психологічний тиск: кожна помилка - це очко супернику. Тренер, який володіє техніками когнітивної переоцінки, здатний змінити сприйняття програного очка з «катастрофи» на «робочий момент», що критично важливо для студентської психіки [1].

Робота з жіночою студентською командою у волейболі - це тонка гра психології та тактики. Тайм-аут триває лише 30 с, тому кожна секунда має працювати на результат.

Ось детальний розбір поведінки тренера залежно від його психологічного типу.

У жіночому колективі емоційний фон тренера миттєво «зчитується» гравчинями (табл. 2).

Таблиця 2. Порівняльний аналіз поведінки тренерів з різною стресостійкістю

Характеристика	Тренер з високою стресостійкістю	Тренер з низькою стресостійкістю
----------------	----------------------------------	----------------------------------

Тембр та тон	Низький, впевнений, енергійний, але спокійний. Голос іде «з діафрагми».	Високий, писклявий або хрипкий через напругу. Часто переходить на крик.
Темп мовлення	Чіткий, з паузами після ключових думок.	Швидкий, сумбурний, «ковтання» закінчень слів.
Візуальний	Прямий, підтримуючий. Дивиться в очі кожній дівчині по черзі, фокусуючи увагу.	Блукаючий погляд, дивиться в планшет або в підлогу. Уникає очей після помилок.
Міміка та жести	Відкриті жести, руки не схрещені. Демонструє контроль над ситуацією.	Різкі, хаотичні рухи, обличчя виражає паніку або роздратування.

Студентський волейбол часто залежить від серійних помилок. Важливо, що саме каже тренер під час тайм-аутів.

Професійна діяльність тренера зі «сталевими нервами»:

- дає максимум дві тактичні поради та одну емоційну установку. Наприклад: «Додаємо в ногах на прийомі, 4-й номер б'є тільки в діагональ. Ви кращі, граємо свій м'яч!»;

- не каже «не помиляйся», а каже «зроби ось так»;

- перші 10 секунд дає дівчатам видихнути, наступні 15 - говорить, останні 5 - заряджає на гру.

Професійна діяльність тренера з низькою стресостійкістю:

- замість тактики - претензії («Скільки можна бити в аут?», «Ви що, вперше м'яч бачите?»);

- намагається виправити все й одразу, вивалюючи купу інформації, яку гравчині в стані стресу не сприймають;

- говорить про помилку, яка вже сталася, а не про те, як виграти наступне очко.

Для дівчат у студентському спорті надзвичайно важлива емпатія та безпека [1, 4]:

1. Дівчата частіше схильні до самобичування після помилки. Стресостійкий тренер це розуміє і замість тиску використовує «підбадьорливий спокій».

2. Під час тайм-ауту такий тренер збирає всіх у тісне коло. Це створює відчуття «захищеної фортеці».

3. Використання імен замість позицій («Олю, подачу в 5-ту зону») допомагає повернути гравчиню в реальність із «емоційної ями».

Для студенток тренер - це не просто фахівець, а лідер. Якщо лідер демонструє паніку, команда розсипається. Якщо лідер спокійний - команда вірить, що вихід є.

Висновки.

1. Стресостійкість тренера є прямим чинником спортивного результату. Вона виступає як стабілізатор колективної психіки волейбольної команди.

2. Виявлено, що емоційна стабільність наставника корелює з якістю прийому м'яча та захисних дій, де вимагається максимальна витримка.

3. Для підвищення результативності студентських команд необхідно впроваджувати курси психологічної підготовки не лише для спортсменів, а й для тренерського складу, орієнтуючись на методики медитації, аутотренінгу та управління гнівом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брижко В. В. Психологічна підготовка тренерів до змагальної діяльності у волейболі. Спортивна наука України. 2023. № 2. С. 45–52.

2. Козлова О. Психологічна готовність майбутніх тренерів до професійної діяльності в екстремальних умовах. Освітологічний дискурс. 2024. № 1(44). С. 132–148.

3. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Безпалова Н. М. Вплив індивідуального стилю на професійну діяльність тренера. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Випуск 1 (173). С. 86–89.

4. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Професійна майстерність тренера в частині взаємовідносин тренера-спортсмен під час змагань. Соціально-гуманітарний вісник. 2025. Вип. 57. С. 18–19.