

## Психічний та емоційно-вольовий стан кваліфікованих гандболісток

Дяченко М. В., Тищенко В. О.

Запорізький національний університет

**Анотація.** Актуальність статті зумовлюється дослідженнями в галузі психології спорту та фізичних вправ, які показують, що мотиваційні фактори сприяють досягненням як в індивідуальних, так і в командних видах спорту. Стаття присвячена визначенню психічного та емоційно-вольового стану кваліфікованих гандболісток як підґрунтя розробки авторської програми вдосконалення цієї сторони підготовленості. **Мета дослідження** – схарактеризувати психічний та емоційно-вольовий стан кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді. В ході проведеного дослідження було використано такі **методи**: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, методика оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН), діагностика самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна для визначення рівня особистісної і реактивної тривожності, визначення депресивного стану та вольової саморегуляції, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь спортсменки основного складу та резерву гандбольного клубу «Галичанка» м. Львів. **Результати дослідження.** В результаті проведеного дослідження мотивація розглянута з декількох конкретних точок зору, включаючи мотивацію досягнення, мотивацію у формі змагального стресу, а також внутрішню та зовнішню мотивацію. За отриманими результатами визначено, що в кваліфікованих гандболісток на констатувальному етапі дослідження (підготовчий період) спостерігалось зниження активності, апатія, погане самопочуття, яке виявлялося у втомі, психоемоційній виснаженості, млявості, дратівливості, песимістичності. Деякі висловлювали скарги на підвищену стомлюваність, відчуття тривоги, головного болю різної локалізації, що посилюються при незначному нервовому перенапруженні, зниження апетиту, порушення сну. Крім того, отримані високі показники реактивної та особистісної тривожності. Також депресія відсутня у 14%, легка ситуативна депресія спостерігалася у 39%, субдепресивний стан засвідчено у 36%, високий рівень депресії у 11% гандболісток. За показником самовладнання середній рівень мали 43,00 % гандболісток, низький – 32%, високий – 25% спортсменок, що характеризує їх як, здатних до контролю власних емоцій і впевнених в собі. **Висновки.** Результати проведеного дослідження буде враховано під час розробки програми вдосконалення психічного та емоційно-вольового стану кваліфікованих гандболісток.

**Ключові слова:** гандбол; самопочуття, активність; настрої; особистісна тривожність; реактивна тривожність; депресія; вольова саморегуляція.

**Вступ.** Вперше термін «спортивна психологія» був ужитий у 20 столітті, ввів його засновник сучасних Олімпійських ігор П'єр де Кубертен, який згодом написав першу книгу, яку так і назвав. Багато в чому, завдяки його самовідданості, міжнародній громадській діяльності відбувся перший в історії симпозиум зі спортивної психології – Конгрес МОК 1913 р. у Лозанні. Минуло

110 років, але досі дискутуються питання щодо необхідності застосування психології в спорті, самостійності прикладного напрямку психологічної науки, хто може чи повинен бути спортивним психологом (Пхотovich, 2022). Для безпосередньої психологічної підготовленості характерні: здатність до концентрації всіх сил, стійкість мотиву боротьби до кінця, установка на досягнення найвищого результату, високий рівень розвитку самоконтролю та саморегуляції передстартових станів.

Особливе місце займає й нервово-м'язова ефективність для розуміння поєднання розумових процесів і м'язової сили (Скибицький et al., 2016; Шалар, et al., 2010).

Ефективність виступу гандбольної команди на змаганнях багато в чому залежить не тільки від спеціальної фізичної підготовленості, успішних техніко-тактичних дій, але й відповідним психологічним кліматом у команді, психічної стійкості до стресових факторів, уміння переключатися на максимальні вольові напруження та управляти ними в умовах гострої спортивної боротьби у матчі (Korobeynikov et al., 2019; Michalsik et al., 2015).

Загальновідомо, що будь-яке скорочення м'язів починається саме з мозку, та частина голови (двигун або руховий центр), що посиляє електричний сигнал по хребту та далі – руховим нервам у м'язові волокна, завдяки чому вони починають скорочуватися. Спортивні тренування ведуть до таких змін у системі, які дають можливість м'язам скорочуватися швидше й ефективніше при використанні більше сили. Гандбол, насамперед, пов'язаний з великими тренувальними та змагальними фізичними навантаженнями і вимагає від спортсменок не лише стійкої позитивної мотивації до них, а й формування активної внутрішньої установки на самовиховання та самовдосконалення, що відбиваються на їх функціональному та психоемоційному стані (Evhen, & Valeria, 2017; Weber, & Wegner, 2016). Ryan and Deci (2000) припускають, що мотивація стосується енергії, спрямованості, наполегливості та рівноправності – усіх аспектів активації та наміру, а в інтрапсихічній сфері мотиви можна використовувати, щоб пояснити, чому спортсмени роблять саме так, а не інакше. Пояснення мотивів унікальні тим, що вони передбачають мету, яка спонукає їх думати, діяти та відчувати певним чином. Крім того, Winter et al. (1998) вважають, що мотиваційний підхід можна розглядати як середину між інтрапсихічною сферою та диспозиційною сферою. Відповідно до однієї точки зору,

гіпотетичний конструкт, який ми називаємо мотивацією, можна розглядати як один із регуляторів спрямованості та інтенсивності поведінки (Bratko, et al. 2022; Weinberg, & Gould, 2011).

Психоемоційна стійкість, як регульована, відносно постійна властивість психіки гандболістки дозволяє адекватно функціонувати при дії різноманітних подразників, які викликають необхідність до реагування з метою демонстрації рівня своєї підготовленості та підтримання високого спортивного результату, призводить до формування у гравчинь професійно важливих психічних якостей і властивостей особистості, значущих як для виду спорту, так і корисних у повсякденному житті. Високий рівень психоемоційної стійкості дозволяє здійснювати адекватний аналіз тренувальної та змагальної діяльності, а також демонструвати надійність виступу гандболісток на змаганнях (Valeria et al., 2017).

Навчально-тренувальний процес гандбольної команди звичайно має груповий характер, де постає необхідність урахування індивідуальних особливостей кожної спортсменки. Фахівцями стверджується щодо використання індивідуальної підготовки гравчинь, у поєднанні зі колективною командною роботою під час кожного тренування для більш ефективної їх підготовки (Raya-González et al., 2021; Wagner et al., 2020). В даному аспекті висвітлюють проблему вітчизняні вчені, які вказують на те, що крім командних тренувальних занять необхідно регулярно проводити персональні тренування для кожного гравця за усіма видами підготовки: теоретичною, фізичною, технічною, тактичною, психологічною тощо, що може здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу на суворо науковій основі (Осіпов, 2015; Данилов et al. 2003; Tyshchenko, et al., 2020;). Кожен гравець команди має свої індивідуальні особливості, які необхідно враховувати під час планування процесу підготовки (Lochman, et al., 2021; Michalsik, 2018;

Przednowek, et al., 2019). Крім того, спеціалізація та відбір на конкретне амплу щодо психологічних факторів є необхідними та корисними для дорослих гравців, але психологічні фактори можуть змінитися під час статевого дозрівання, тому слід уникати надто ранньої спеціалізації, щоб переконатися, що потрібний гравець опиниться на правильній позиції. Психологічні фактори можуть бути кращим прогностичним фактором, ніж інші фактори результативності, до певної міри в юних гравчинь, але, навіть, більше у дорослих гандболісток, оскільки кондиційні та конституційні фактори є «поганими маркерами для стратегії вибору виду спорту» (Weber, & Wegner, 2016).

Таким чином, можна констатувати єдність поглядів дослідників, та як свідчить практика, на найбільш слабкої ланки у спортивному вдосконаленні гандболісток – психологічної підготовці, що частіше будується на знаннях і готовності тренера до неї та особистісних особливостях самої спортсменки (Мельник, 2015; Носко, et al. 2013). Тренер, який озброєний інформацією про особисту мотивацію свого підопічного, виступає тонким творцем і справжнім творцем свого спортивного результату (Грецький, 2019; Пхотovich, 2022).

У зв'язку з цим, одним із важливих завдань спорту вищих досягнень є розробка засобів і методів діагностики та оцінки психологічної підготовленості спортсменів на різних етапах спортивної підготовки до відповідальних змагань (Кубраченко, et al. 2013; Graja, et al. 2022).

Обґрунтування необхідності та практичної значущості науково-обґрунтованого змісту психологічної підготовки кваліфікованих гандболісток базувалося на аналізі сукупності показників, що характеризують психічний та емоційно-вольовий стан спортсменок.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального

процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

**Мета дослідження** – схарактеризувати психічний та емоційно-вольовий стан кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді.

Сформульована мета передбачала розв'язання цілої низки конкретних **завдань дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

2. Оцінити психічний та емоційно-вольовий стан кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Для реалізації мети і завдань дослідження використовувався комплекс **методів:** теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення; порівняння та аналогій; педагогічного спостереження (із використанням інструментальних методик); математико-статистичної обробки даних.

Для оцінювання психоемоційного стану гандболісток у підготовчому періоді використовували методіку оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) та діагностику самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна для визначення рівня особистісної і реактивної тривожності. Опитувальник САН побудований на принципах полярних профілів і складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими респондентка оцінює свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій респондент відзначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану. Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна є надійним та інформативним способом визначення рівня реактивної (РТ) і особистісної (ОТ) тривожності.

Наявність депресивного стану у гандболісток досліджувалась за шкалою депресії В. Зунга (в адаптації Т.Н. Балашової).

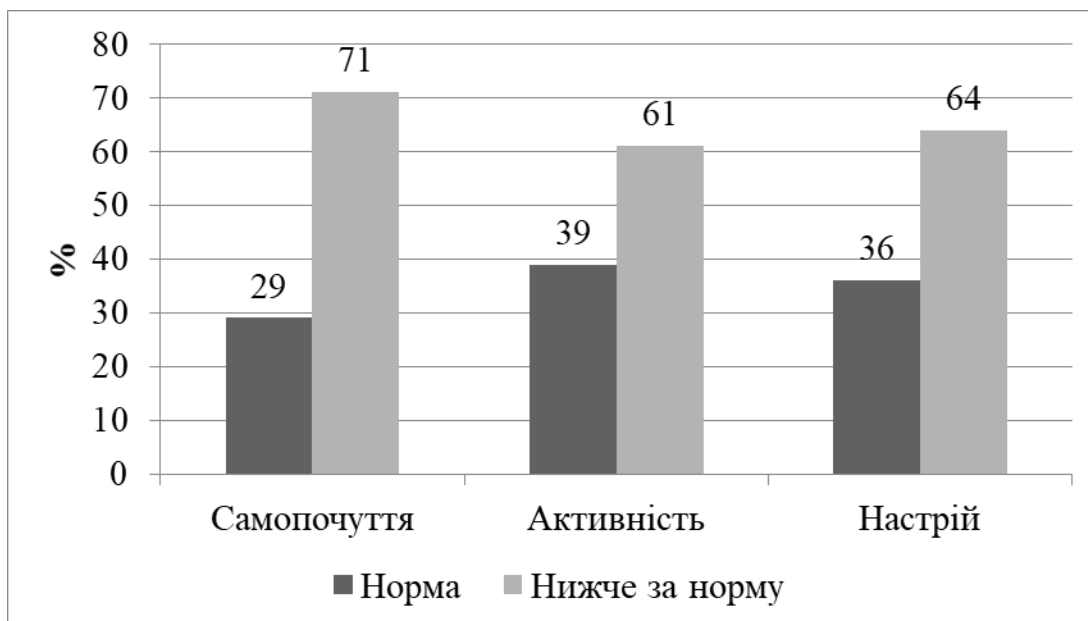
Дослідження стану вольової саморегуляції гандболісток проводилось за методикою А. Зверькова й Є. Ейдмана.

До дослідження залучені 28 кваліфікованих гандболісток із основного складу та резерву гандбольного клубу «Галичанка» м. Львів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Звернення до психічного та емоційно-вольового стану кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді є вихідним моментом у розробці програми їх підготовки. У зв'язку з викладеним вище, для вивчення оцінки гандболістками свого самопочуття, активності і настрою у підготовчому періоді використовували тест диференціальної самооцінки функціонального стану (методика САН – самопочуття, активність і настрої). За отриманими результатами визначено, що в досліджуваних гандболісток на констатувальному етапі дослідження спостерігалось зниження активності, апатія, погане самопочуття, яке виявлялося у втомі, психоемоційній виснаженості, млявості, дратівливості, песимістичності.

Середні результати оцінювання узагальненого показника самопочуття були на 1,40 бали нижчими за норму, активності – на 1,00 бал, настрою – на 1,12 бали, що пов'язано з тим, що виснажливі тренування у підготовчому періоді призводили до зниження настрою, активності, загального самопочуття. Гандболістки висловлювали скарги на підвищену стомлюваність, відчуття тривоги, головного болю різної локалізації, що посилюються при незначному нервовому перенапруженні, зниження апетиту, порушення сну (у вигляді частих пробуджень, поверхневого сну, труднощів засипання). У 47% гандболісток було відзначено зниження емоційного статусу, рівня позитивних емоцій, життєрадісності, оптимістичності, підвищення рівня пригніченості, хворобливості, розчарувань, розсіяності.

Детальний розподіл гандболісток за показниками САН відповідно до нормативних значень наведено на рисунку 1.



**Рис. 1.** Розподіл показників САН у гандболісток залежно від норми

За результатами, представленими на рисунку 1 спостерігаємо, що показник самопочуття був в нормі у 29% гандболісток, нижчим за норму – у 71% досліджуваних; показник активності перебував в нормі у 39%, нижчим за норму

– у 61%; настрою – у 36 та 64%, відповідно.

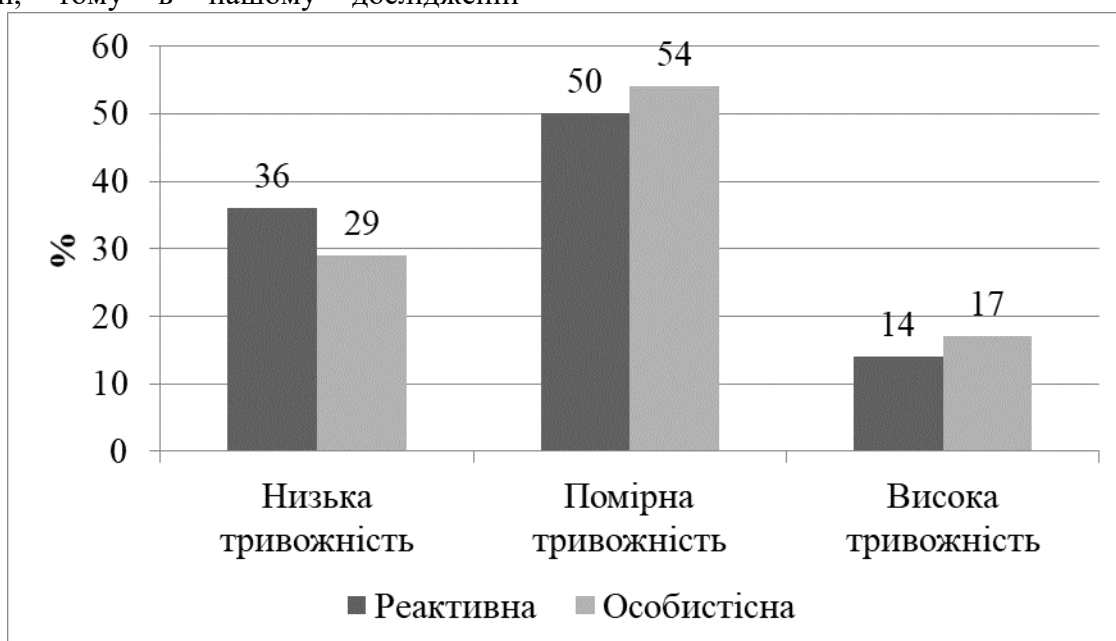
Специфіка спортивної діяльності має ряд особливостей, пов'язаних з психологічними навантаженнями в стресових ситуаціях і викликаних ними

станів та реакцій, таких як передстартова лихоманка чи апатія, страх змагань та переживання поразок. Дуже часто страх і тривога не дозволяють продемонструвати гандболістці належну конкурентоспроможність та знижують ефективність змагальної діяльності.

Наявність міцної впевненості у собі, високої психоемоційної стійкості перешкоджає деструктивному впливу тривоги. У разі недостатньої психологічної підготовленості гандболістки, у неї може сформуватися певний психофізіологічний феномен, який полягає в тому, що побоювання поганого виступу на змаганнях призводить до погіршення змагальної діяльності, що у свою чергу лише збільшує тривогу та веде до утворення "порочного кола". Надалі це може призвести до формування рухового неврозу та зниження лабільності нервових клітин, тому в нашому дослідженні

відбувалося визначення особливостей реактивної та особистісної тривожності у гандболісток у підготовчому періоді.

У такий же спосіб знаходить свій вияв рівня особистісної та реактивної тривожності у досліджуваних гандболісток визначено за допомогою методики Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна. Показник реактивної тривожності зафіксовано вищим за норму у досліджуваних гандболісток на 7,18 бали, особистісної – на 13,30 бали, відповідно, що свідчить про наявність напруження, занепокоєння, нервозності у різних ситуаціях у спортсменок. Середні значення досліджуваної реактивної та особистісної тривожності розцінювалися як помірно збільшені. Детальний розподіл гандболісток за ступенями збільшення реактивної та особистісної тривожності представлено на рисунку 2.



**Рис. 2.** Розподіл показників реактивної та особистісної тривожності у гандболісток за ступенем тривожності

За отриманими засвідчено, що низька реактивна тривожність спостерігалася у 36% гандболісток, помірна – у 50%, висока – у 14% спортсменок. Щодо особистісної тривожності, що характеризує більш сталі риси особистості, то низький показник був зафіксований у 29% випадків, помірний – у 54%, високий – у 17% досліджуваних гандболісток. Більше половини

досліджуваних гандболісток зазначили, що відчувають скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість.

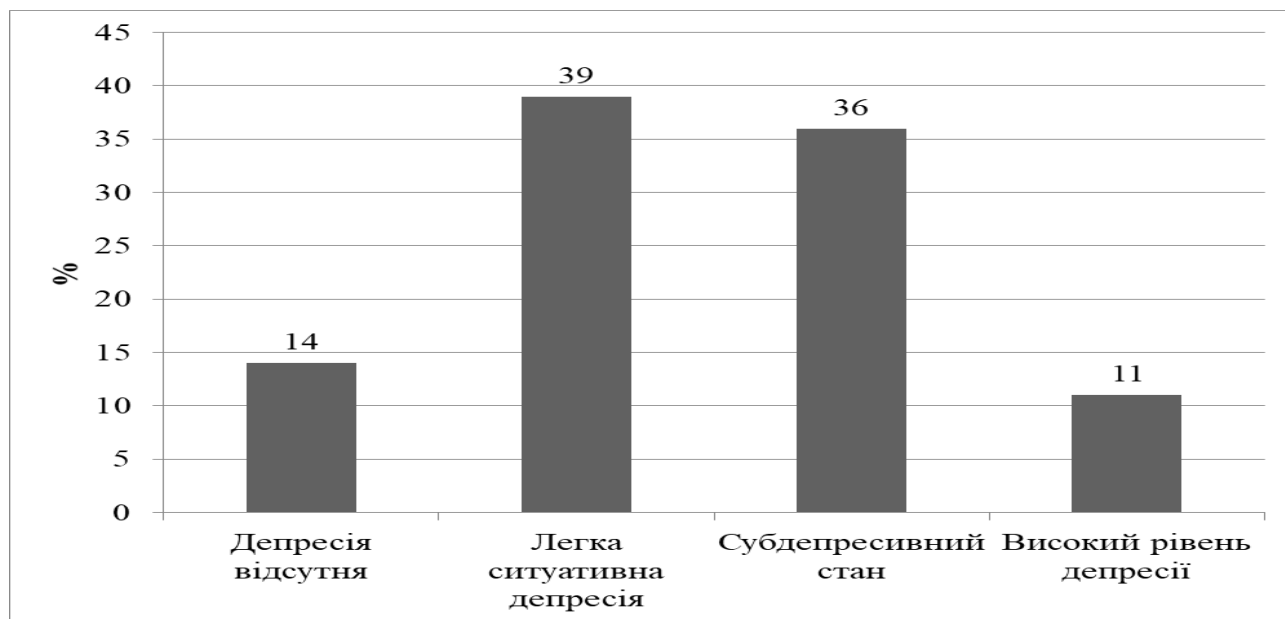
Мотив уникати невдачі спрямовує гандболісток на уникнення результатів (наприклад, не брати на себе відповідальність за остаточну дію – виконання 7-міметрового або кидка на останніх хвилинах матчу). Таким чином,

спортсменки з більш високим мотивом уникнути невдач досягають нижчих результатів, ніж очікуються, виходячи з їх потенціалу та можливостей. Вони не схильні до ініціативи і відповідальності. Схоже, що страх перед невдачею та уникнення результатів вказують на тенденцію уникати емоцій і когнітивних здібностей, і тому представляють один менш адаптивний стиль подолання під час тренувальної та змагальної діяльності. Вважаємо, що ижчий рівень мотивації уникати невдач може бути пов'язаний з меншим тиском, а також екзистенціальним тягарем.

Таким чином, отримані високі показники реактивної та особистісної тривожності свідчать про необхідність застосування засобів у навчально-тренувальній програмі для їх нормалізації.

Далі з'ясуємо наявність чи відсутність у гандболісток депресивного

стану, що відноситься до негативних психічних станів, відбувалося за допомогою шкали депресії В. Зунга (в адаптації Т.Н. Балашової). Відповідно до цього, на рис. 3 представлено результати психодіагностичного обстеження гандболісток, на основі якого встановлено розподіл гандболісток за ступенем депресії. Отже, у 14% гандболісток депресія була відсутня, у 39% гандболісток спостерігалася легка ситуативна депресія, у 36% – субдепресивний стан, у 11% – високий рівень депресії. На етапі констатувального етапу дослідження середній бал у досліджуваних гандболісток за шкалою депресії В. Зунга становив  $57,38 \pm 1,25$  бали, що відповідало легкій ситуативній депресії.



**Рис. 3. Розподіл ступеню прояву депресії у гандболісток за шкалою депресії В. Зунга**

Згідно методики дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, підрахунок балів відбувався за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами «наполегливість» і «самовладання», що дало змогу оцінити стан наполегливості гандболісток та їх самовладання, що є важливими рисами для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Результати дослідження вольової саморегуляції у гандболісток на

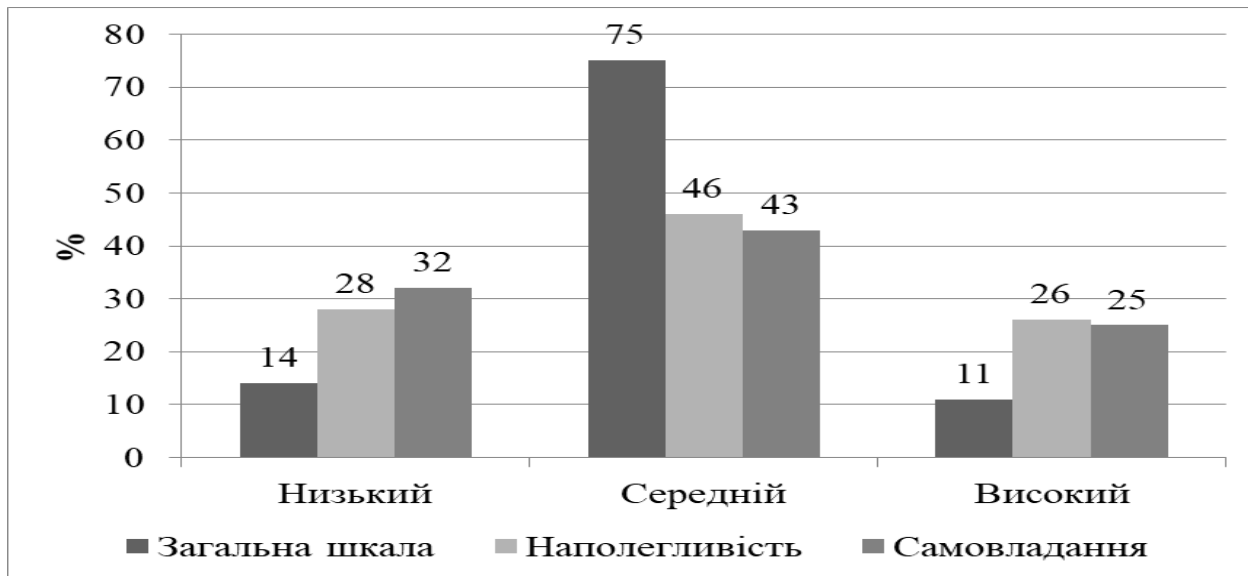
констатувальному етапі педагогічного дослідження представлені у рисунку 4.

Згідно отриманих даних, спостерігаємо, що гандболістки набрали половину ( $13,18 \pm 1,04$ ) балів з максимально можливих 24 балів; за наполегливість –  $9,40 \pm 0,99$  бали з максимально можливих 16 балів; за самовладання –  $6,35 \pm 0,87$  бали з максимально можливих 13 балів. Як свідчать результати, середній рівень наполегливості мали 46,00 % гандболісток,

низький – 28%, високий – 26% спортсменок, що характеризує їх як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до спортивних перемог.

Водночас гандболістки, які мали низький рівень наполегливості, характеризувалися поганим контролем

власних емоцій та настрою, невпевненістю в деяких ситуаціях, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанністю поведінки, що може вплинути на змагальну діяльність та результат.



**Рис. 4.** Розподіл гандболісток за рівнями вольової саморегуляції

За показником самовладання середній рівень мали 43,00 % гандболісток, низький – 32%, високий – 25% спортсменок, що характеризує їх як, здатних до контролю власних емоцій і впевнених в собі. Такі гравчині відзначалися емоційною зрілістю, самостійністю, активністю та незалежністю. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі у різних ситуаціях, готовність діяти, свобода вчинків, наявність тенденцій до новаторства. Кількість балів за загальною шкалою відповідала низькому рівню в 14%, середньому – в 75%, високому – в 11% гандболісток.

Отримані результати дозволили зробити деякі приватні висновки, що представляють інтерес для нашого дослідження. Підбиваючи підсумки, можна засвідчити практичну значущість саме психологічної підготовки кваліфікованих гандболісток у навчально-тренувальному процесі, що вказує на необхідність її вдосконалення.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що

психологічна підготовка у командних спортивних іграх науково обґрунтовано низкою вчених, проте в більшості випадків розглянуто

Констатовано, що спортивні психологи та досвідчені тренери вважають, що, не знаючи особливостей емоційно-мотиваційної сфери спортсмена, важко підвести його до піку форми для ефективної участі у змаганнях, сформувати дієву, стійку мотивацію досягнення успіху.

Засвідчено, що на констатувальному етапі дослідження спостерігалось зниження активності, апатія, погане самопочуття, психоемоційна виснаженість, дратівливість в досліджуваних гандболісток. Крім того, виявлені високі показники реактивної та особистісної тривожності. Також визначено низький рівень наполегливості, імпульсивність, непослідовність та спонтанність поведінки, що може вплинути на результат змагальної діяльності спортсменок.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на розробці

нових інструментів для вимірювання конкретних мотиваційних параметрів найкращих гандболісток, що може вплинути на функціонування особистості спортсменок, індивідуальних і командних результатів, а також спортивні досягнення. Також спрямовані на прогностичну валідність мотиваційних параметрів, що визначають ефективність змагальної діяльності, та на моніторингу й оцінці

результатів багаторічного тренувального процесу – змін у мотиваційній структурі гравчинь.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Грецький, О.В. (2019). *Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки* [дисертація]. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ.
- Данилов, О.О., Кубраченко, О.Г., Кушнірюк, С.Г., Маслов, В.М. (2003). *Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту.
- Кубраченко, О.Г., Ткачук В.Г., & Голуб В.П. (2013). *Система підготовки гандболістів*. Київ : Київдрук.
- Кубраченко, А.Г., & Ткачук, В.Г. (2010) *Гандбол*. Київ.
- Мельник, В.О. (2015). *Удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень* [автореферат]. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури.
- Носко, М.О, Данилов, О.О., & Маслов, В.М. (2013). *Гандбол: технологія підготовки команд вищої спортивної майстерності*. Київ : СПД.
- Осіпов, В.М. (2015). Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, 11, 134-139. Отримано з <http://www.sportsscience.org/index.php/game/article/view/123>
- Скибицький, І.Г., Прус, Н.М., & Ускова, С.М. (2016). Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 01 (68), 80-84.
- Шалар, О. Г., Снопова, Ю. А., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Психологическая совместимость женской гандбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 1, 109-112.
- Bratko, D., Trninić, V., & Trninić, M. (2022). Motivational differences between athletes at junior and senior level: An analysis of the football, handball, and water polo players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(3), 616-625. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.173.13>
- Ikhomovich, M.F. (2022). Methodological Basis for The Formation of Football Training. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3, 1, 355-363.
- Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 49, 335-341. DOI:10.7752/jpes.2017.01049
- Graja, A., Kacem, M., Hammouda, O., Borji, R., Bouzid, M. A., Souissi, N., & Rebai, H. (2022). Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrhic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*, 36(8), 2268-2276. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003556>
- Korobeynikov, G., Potop, V., Ion, M., Korobeynikova, I., Borisova, O., Tishchenko, V., Yarmak, O., Tolkunova, I., Mospan, M., Smoliar, I. (2019). Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 248, 1698-1702. DOI:10.7752/jpes.2019.03248



- Lochman, V., Tyshchenko, V., Tovstopyatko, F., Pyptiuk, P., Ivanenko, S., Pozmogova, N. (2021). Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 215, 1695-1704. DOI:10.7752/jpes.2021.04215
- Michalsik, L.B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2015). Physiological capacity and physical testing in male elite team handball. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55, 5, 415-429.
- Michalsik, L.B. (2018). On-Court physical demands and physiological aspects in elite team handball. *Handball sports medicine*. Springer, Berlin, Heidelberg, 15-33.
- Przednowek, K., Śliż, M., Lenik, J., Dziadek, B., Cieszkowski, S., Lenik, P., ... & Przednowek, K. H. (2019). Psychomotor abilities of professional handball players. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), 1909–1928. doi:10.3390/ijerph16111909
- Raya-González, J., García-Esteban, S., de Ste Croix, M., Manuel Clemente, F., & Castillo, D. (2021). Longitudinal differences in the injury profile of professional male handball players according to competitive-level. *Research in Sports Medicine*, 29(1), 90-102. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15438627.2020.1800465>
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Tyshchenko, V., Lisenchuk, G., Odynets, T., Piptyk, P., Bessarabova, O., Galchenko, L., Dyadechko, I. (2020). The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*, 34, 1, 40-46.
- Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 196, 1977-1984. DOI:10.7752/jpes.2017.03196
- Wagner, H., Fuchs, P., & Michalsik, L. B. (2020). On-court game-based testing in world-class, top-elite, and elite adult female team handball players. *Translational Sports Medicine*, 3, 3, 263-270. DOI: 10.1002/tsm2.139
- Weber, J., & Wegner, M. (2016). Are there different psychological profiles per playing position in female team handball. *Talent Dev Excell*, 8, 2, 52-63.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winter, D.G., John, O.P., Stewart, A.J., Klohnen, E.C., & Duncan, L.E. (1998). Traits and Motives: Toward an Integration of Two Traditions in Personality research. *Psychological Review*, 105(2), 230-250.

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2023

Опубліковано: 03.02.2023

**Abstract.** Tyshchenko Valeria, Diachenko Mykhailo. **Mental and emotional-volitional state of qualified female handball players.** The relevance of the article is determined by the researches in the field of sports psychology and physical exercises, which show that motivational factors contribute to achievements in both individual and team sports. The article is devoted to define the mental and emotional-volitional state of qualified female handball players as a basis for developing author's program for improving this aspect of preparedness. **The purpose of the research** is to characterize the mental and emotional-volitional state of qualified female handball players in the preparatory period. In the course of the research, the following **methods** have been used: analysis of special, scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, method of operative assessment of well-being, activity and mood (WAM), diagnosis of self-esteem by Ch. D. Spielberg, Yu. L. Khanin to determine the level of personal and reactive anxiety, definition of a depressive state and volitional self-regulation, methods of mathematical statistics. Female athletes from the main and reserve team of the handball club "Halychanka", c. Lviv

participated in the research. **Results of the research.** As a result of the research, motivation is considered from several specific points of view, including achievement motivation, motivation in the form of competitive stress, as well as intrinsic and extrinsic motivation. Based on the obtained results, it has been determined that at the ascertainment stage of the research (preparatory period), a decrease in activity, apathy, and poor health were observed in qualified female handball players, which was manifested in fatigue, psycho-emotional exhaustion, lethargy, irritability and pessimism. Some complained of increased fatigue, a feeling of anxiety, headaches of various localization, which are aggravated by minor nervous tension, decreased appetite, sleep disturbances. In addition, high levels of reactive and personal anxiety were obtained. Also, there is no depression in 14%, mild situational depression was observed in 39%, sub-depressive state has been observed in 36%, high level of depression in 11% of female handball players. According to the indicator of self-control, 43,00% of female handball players had an average level, 32% - had a low level, and 25% - had a high level, which characterizes them as capable of controlling their own emotions and self-confident. **Conclusions.** The results of the conducted research will be taken into consideration during the development of a program for improving the mental and emotional-volitional state of qualified female handball players.

**Keywords:** handball; well-being, activity; mood, personal anxiety; reactive anxiety; depression; volitional self-regulation.

## References

- Hrets'kyy, O.V. (2019). *Formuvannya motyvatsiyi do sportyvnoyi diyal'nosti na pochatkovomu etapi pidhotovky* [Formation of motivation for sports activities at the initial stage of training] [dysertatsiia] (PhD Thesis): Ivano-Frankivs'k Prykarpat's'kyy natsional'nyy universytet imeni Vasylya Stefanyka. [in Ukrainian].
- Danylov, O.O., Kubrachenko, O.H., Kushniryuk, S.H., Maslov, V.M. (2003). *Handbol: navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyachoyunats'kykh sportyvnykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti* [Handball. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of sports profile.]. Kyiv : Derzhavnyy komitet Ukrayiny z pytan' fizychnoyi kul'tury i sportu. [in Ukrainian].
- Skybyts'kyy, I.H., Prus, N.M., & Uskova, S.M. (2016) Vplyv motyvatsiyi dosyahnennya na psykhychnyy stan sport'smena [The influence of achievement motivation on the athlete's mental state]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, Seriya No 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series No. 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], vol. 1, no. 68, 80-84. [in Ukrainian].
- Kubrachenko, O.H., Tkachuk, V.H., & Holub, V.P. (2013). *Systema pidhotovky handbolistiv* [The system of training handball players: education] Kyiv : Kyyivdruk [in Ukrainian].
- Kubrachenko, A.H., & Tkachuk, V.H. (2010) *Handbol* [Handball] Kyiv : Kyyivdruk [in Russian].
- Mel'nyk, V.O. (2015). *Udoskonalennya atakuval'nykh taktichnykh diy handbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosyahnen'* [Improvement of offensive tactical actions of handball players at the stage of preparation for higher achievements] [avtoreferat]. L'viv : L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. [in Ukrainian].
- Nosko, M.O, Danylov, O.O., & Maslov, V.M. (2013). *Handbol: tekhnolohiya pidhotovky komand vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti* [Handball: the technology of training teams of the highest sportsmanship]. Kyiv : SPD. [in Ukrainian].
- Osipov, V.M. (2015). Kompleksnyy kontrol' u systemi upravlinnya trenovanistyuu sport'smeniv u ihrovykh vydakh sportu [Complex control in the training management system of athletes in game sports.]. *Sportyvnye yhry* [Sports games], vol. 11, 134-139. Otrymano z <http://www.sportsscience.org/index.php/game/article/view/123> [in Ukrainian].

- Skybyts'kyy, I.H., Prus, N.M., & Uskova, S.M. (2016). Vplyv motyvatsiyi dosyahnennya na psykhychnyy stan sport·smena [The influence of achievement motivation on the athlete's mental state]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, Seriya No 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series No. 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], vol. 01 (68), 80-84. [in Ukrainian].
- Shalar O. G., Snopova YU. A., & Strikalenko Ye. A. (2010) Psikhologicheskaya sovместimost' zhenskoy gandbol'noy komandy. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education students], no. 1, 109-112. [in Russian].
- Bratko, D., Trninić, V., & Trninić, M. (2022). Motivational differences between athletes at junior and senior level: An analysis of the football, handball, and water polo players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(3), 616-625. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.173.13>
- Ilxomovich, M.F. (2022). Methodological Basis for The Formation of Football Training. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3, 1, 355-363.
- Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 49, 335-341. DOI:10.7752/jpes.2017.01049
- Graja, A., Kacem, M., Hammouda, O., Borji, R., Bouzid, M. A., Souissi, N., & Rebai, H. (2022). Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrhic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*, 36(8), 2268-2276. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003556>
- Korobeynikov, G., Potop, V., Ion, M., Korobeynikova, I., Borisova, O., Tishchenko, V., Yarmak, O., Tolkunova, I., Mospan, M., Smoliar, I. (2019). Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 248, 1698-1702. DOI:10.7752/jpes.2019.03248
- Lochman, V., Tyshchenko, V., Tovstopyatko, F., Pyptiuk, P., Ivanenko, S., Pozmogova, N. (2021). Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 215, 1695-1704. DOI:10.7752/jpes.2021.04215
- Michalsik, L.B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2015). Physiological capacity and physical testing in male elite team handball. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55, 5, 415-429.
- Michalsik, L.B. (2018). On-Court physical demands and physiological aspects in elite team handball. *Handball sports medicine*. Springer, Berlin, Heidelberg, 15-33.
- Przednowek, K., Śliż, M., Lenik, J., Dziadek, B., Cieszkowski, S., Lenik, P., ... & Przednowek, K. H. (2019). Psychomotor abilities of professional handball players. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), 1909–1928. doi:10.3390/ijerph16111909
- Raya-González, J., García-Esteban, S., de Ste Croix, M., Manuel Clemente, F., & Castillo, D. (2021). Longitudinal differences in the injury profile of professional male handball players according to competitive-level. *Research in Sports Medicine*, 29(1), 90-102. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15438627.2020.1800465>
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Tyshchenko, V., Lisenchuk, G., Odynets, T., Piptyk, P., Bessarabova, O., Galchenko, L., Dyadechko, I. (2020). The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*, 34, 1, 40-46.
- Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 196, 1977-1984. DOI:10.7752/jpes.2017.03196

- Wagner, H., Fuchs, P., & Michalsik, L. B. (2020). On-court game-based testing in world-class, top-elite, and elite adult female team handball players. *Translational Sports Medicine*, 3, 3, 263-270. DOI: 10.1002/tsm2.139
- Weber, J., & Wegner, M. (2016). Are there different psychological profiles per playing position in female team handball. *Talent Dev Excell*, 8, 2, 52-63.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winter, D.G., John, O.P., Stewart, A.J., Klohnen, E.C., & Duncan, L.E. (1998). Traits and Motives: Toward an Integration of Two Traditions in Personality research. *Psychological Review*, 105(2), 230-250.

***Відомості про авторів / Information about the Authors***

Дяченко Михайло Валентинович: *аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, 69000, Україна*

Diachenko Mykhailo: *Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, 69000, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0001-9887-7043>

[mihail5000013@gmail.com](mailto:mihail5000013@gmail.com)

Тищенко Валерія Олексіївна: *доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, 69000, Україна*

Tyshchenko Valeri: *Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, 69000, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

E-mail: [valeri-znu@ukr.net](mailto:valeri-znu@ukr.net)