

**Блок статей подано за матеріалами
V Міжнародного науково-спортивного конгресу представників
наукової спільноти
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

УДК 796.325:159.9:159.922.1

КІВЕРНИК Олександр

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>o.kivernyk@chnu.edu.ua**ПЕТРИЧУК Петро**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-8427-1961>p.petrychuk@chnu.edu.ua

**СПЕЦИФІКА ВОЛЕЙБОЛУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ І ВЕРТНІСТЬ**

Секційні заняття в сучасних умовах є кричущою необхідністю для здоров'я студента, але більшість студентів їх не відвідують. Однією з причин такої пасивності студента є відсутність знань викладача, які саме індивідуально-психологічні особливості учня чи студента відповідають специфіці того чи іншого виду спорту, не дозволяє першим вдало порадити останнім той вид спорту, який напевне сподобається їм настільки, що не займатись ним буде неможливо. Вибір секції здійснюється несвідомо, методом проб і помилок, сучасну спортивну науку цікавить у цьому питанні лише відбір у професійний спорт, і тільки аспект морфологічних показників розроблено якісно, індивідуально-психологічними особливостями індивіда наука лише починає займатись. Крім того, не завжди морфологічні показники відбору відповідають індивідуально-психологічним особливостям, і тоді людина перестає займатись спортом, на який витратила роки, і таких людей після 21 року 86%! [4] Тому ми спробували виокремити здібності, які дозволяють ефективно займатись волейболом та відрізняють його від інших видів спорту, зокрема командних ігрових, які дозволяють йому бути популярним для людей з певними індивідуально-психологічними особливостями, а також визначити, в чому полягають індивідуально-психологічні особливості людей, які обирають волейбол під час навчання у ЗВО. З цих здібностей найбільш специфічними для волейболу виявились: 1. здібність до максимальної складності рухів на малих дистанціях, 2. здібність змагатись на дистанції, 3. тонка м'язова чутливість. Ці здібності зразу пояснюють гендерну специфіку волейболу: в багатьох опитуваннях серед жінок волейбол має друге місце за популярністю після фітнесу. Але ж і чоловіки успішно займаються волейболом, тому ми запропонували метод визначення відповідності індивідуально-психологічних особливостей чоловіка до волейболу: тестування співвідношення маскулінності та фемінності мозку за методикою А. & В. Pease, тестування співвідношення екстраверсії та інтроверсії (тут методику слід ще обрати, оскільки діагностика дихотомії вертності є науковою проблемою). На нашу думку, при досягненні 25-40% інтроверсії в екстравертів та 25% і більше маскулінності мозку в жінок та 25-40% фемінності мозку в чоловіків є смисл рекомендувати обрати волейбол серед командних спортивних ігор.

Ключові слова: волейбол, індивідуально-психологічні особливості, динамічність, дистанція, фемінність мозку, маскулінність мозку, інтроверсія, екстраверсія.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.25>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 28.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© КІВЕРНИК Олександр, ПЕТРИЧУК Петро

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

В сучасному фізичному вихованні учнів та студентів набуває своє місце наступна суперечність. З одного боку, «Шварц В.,

Хрущов С. зазначають, що стійкий інтерес до занять спортом у дітей і підлітків в значній мірі визначається правильністю вибору спортивної спеціалізації, що в свою чергу, залежить від відповідності індивідуально-психологічних особливостей, в специфіці виду спорту.» [16]. З іншого боку, «фізичне виховання здійснюється одночасно та однаково для всіх студентів без урахування їх здібностей та інтересів у галузі фізкультурно-спортивної діяльності». (Хоміцька В.М. et al., 2022) В результаті «дослідження Нестерова Т.В., Павлюк А.А. свідчать про те, що ... хоча навчальний заклад і надає можливість безкоштовно відвідувати цілу низку секцій ..., більшість студентів (77%) не відвідують жодної з них». (Ільченко С.С., 2017) Тобто відсутність якісних уроків та занять з фізичного виховання продовжує формувати негативне ставлення учня чи студента до фізичної активності спортивного характеру (яка склалась на сьогодні в цивілізованому суспільстві). Відсутність знань вчителя та викладача, які саме індивідуально-психологічні особливості учня чи студента відповідають специфіці того чи іншого виду спорту, не дозволяє першим вдало порадижити останнім той вид спорту, який напевне сподобається їм настільки, що не займатись ним буде неможливо. Безумовним є те, що «істотну роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти є можливість вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності» (Сироватко З.В., 2019), однак правильно вибирати треба ще вміти. Але студент може не піти далі одного невдалого вибору в ситуації, коли не вміють вибирати ні студент, ні викладач. Тому варто розробити систему визначення співвідношення індивідуально-психологічних особливостей учня чи студента та специфіки доступних видів спорту, які відповідають цим індивідуально-психологічним особливостям та дають можливість реалізовуватись та розвиватись останнім.

Молодь звичайно займається розвитком та реалізацією своїх найсильніших індивідуально-психологічних особливостей – якраз тих, які діагностуються найлегше як найочевидніші, – тому для них буде неефективним присвячувати багато часу

слабшим, адже тоді не буде ні соціального успіху, ні необхідної для подальшого розвитку самооцінки. Тому саме в даній віковій категорії співвідношення індивідуально-психологічних особливостей певного виду спорту та індивідуума має бути виключно тотожним – незалежно від того, чи буде цей індивідуум займатись спортом професійно. При тому особливо небезпечною є професіоналізація двомірних функцій індивідуально-психологічних особливостей, оскільки негативні наслідки від того відчуватимуться через роки практики, але вони руйнують здоров'я, задоволеність життям та соціальне благополуччя людини і вимагають від неї набувати нову професію, але й не залишати обрану в молодості, що є вельми складним у більшості випадків. Проблема в тому, що одну з двомірних функцій людина демонструє як головну в соціальній взаємодії, тому складно її визначити як двомірну.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, зокрема і у волейболі, є не настільки чисельними, щоб можна було не згадати бодай одне з них.

Гоголь Т.В., Гоголь В.В., Кашуба А.А. вказали на глибину нашої проблематики: після 21 року 86% молоді, яка займається волейболом, залишає цей вид спорту тільки через невідповідність соматотипу, і це означає, що відбір навіть за морфологічними показниками потребує уваги [4].

Карасевич С.А. виокремив волейбол як найскладніший вид спорту за набором та різноманітністю рухових дій та якісно описав поняття «тонкої м'язової чутливості», які дали можливість зрозуміти специфіку волейболу серед інших командних видів спорту, а відтак усвідомити деякі індивідуально-психологічні особливості, які сприяють схильності до занять саме волейболом серед інших командних ігор [5].

Дослідження Мельник А. Ю. та Alragad Raid (2024) [12], Гаврилюка В.М. та Саранчи М.П. (2016) [3] пов'язують волейбол, а дослідження Осадчої Л.А. та Гребінюк Н.М. (2024) [15] – всі спортивні ігри з оптимальним для них сангвінічним

темпераментом, однак і він не дає миттєво оцінити психологічний стан гравців, що погіршує результативність гри [12]. І ця ситуація є безвихідною, якщо зводить індивідуально-психологічні особливості індивідуума до темпераменту. Безвихідність полягає в тому, що втілення рекомендації навчати сангвініка помічати психологічний стан гравців приводить до потрібних результатів через роки. Крім того, дослідження Міщук Д. та Черевичко О. показує, що у висококваліфікованих волейболістів рівень тривожності є вищим середнього, тобто сангвінічний темперамент не домінує [13].

Лизогуб В. та співав. дослідили значущість врівноваженості нервових процесів для командних спортивних ігор та встановили, що у волейболі ця значущість найбільша (у порівнянні з футболом, баскетболом, хокеєм) [9]. Інше дослідження Лизогуб В. та співав. показує, що серед висококваліфікованих нападників волейболісти (у порівнянні з футболом, баскетболом, хокеєм) мають середні показники рухливості та сили нервових процесів (і це краще для всіх порівнюваних видів спорту), але вищі показники врівноваженості нервових процесів, що знову виводить на сангвінічний темперамент, однак середні показники рухливості вказують на те, що є ще індивідуально-психологічні особливості у нападників, і це не природний дрейф у холеричний темперамент [8].

Pease A. та B. розробили тестування на співвідношення маскулінності та фемінності мислення, яке виявилось суттєвим для кореляції специфіки волейболу та індивідуально-психологічних особливостей спортсменів-волейболістів [22].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Нами не виявлено наукових праць, які результативно пов'язують волейбол з певними індивідуально-психологічними особливостями людини, як, наприклад, це зроблено у дослідженнях Максимових С. та Ю., Воронової В. та Максимової Ю. [11].

Наприклад, у дослідженні Самодай В.І. висвітлено значущість психодіагностики, яка

«дозволить виявляти сильні й слабкі сторони, прогнозувати ефективну діяльність в умовах тренувань та змагальної діяльності, завдяки якій можна вносити необхідні корективи у процес їх підготовки, зокрема відбору до занять спортом [17]. Однак результати його психодіагностики ні про що не говорять, і автор сам це визнає: «За психологічними показниками зосередженості, стійкості й концентрації уваги встановлено середній рівень їх розвитку. Перспективи подальших досліджень полягають в оптимізації психологічної діагностики...» [17].

Дослідження Міщук М. та Черевичко О. [13] здійснює діагностику висококваліфікованих спортсменів в межах 16-факторної моделі Кеттела, але результати такої діагностики перевірити неможливо, крім того, зрозуміло, що на етапі кваліфікованості багато індивідуально-психологічних особливостей волейболіста вже врівноважені практикою на максимальній швидкості, але ті, у кого ці особливості не можуть бути швидко врівноважені, були відсіяні відбором, а нашим завданням є підвищення якості кандидатів за рахунок первинного урахування їх індивідуально-психологічних особливостей.

Дослідження Федорця А.В. [18] пов'язує спортивні ігри та єдиноборства з екстравертними темпераментами, однак останні завжди будуть або відставати в якості техніки руху, або занадто поспішати в нападі, або не зчитувати інформацію з вигляду та рухів суперника, і на виправлення цих недоліків також ідуть роки. Однак дослідження того ж Федорця А.В. та Кириленко Т.С. [6] показує та обґрунтовує високий рівень тривожності спортсменів зазначених видів, а тривожність дорівнює розвитку нейротизму, тобто накопичення холеричної складової в індивідуума (темперамент можна змінювати з віком, на відміну від соціотипу), і це означає, що вищевказані недоліки розвиваються в процесі гри, а не слабшають, тому тим більше бажано врівноважити їх сильними сторонами соціотипу, інакше на психологічну підготовку та на нормалізацію особистісних відносин піде дуже багато часу.

Дослідження Лизогуб В. та співав. [9] повністю корелює з висновками здорового глузду, але і його результатів недостатньо,

щоб зрозуміти специфічні риси волейболу та індивідуально-психологічні особливості людей, які продуктивно обирають волейбол. Адже флегматикам так само властива врівноваженість нервових процесів, але довго у волейболі вони не протримаються. Якщо ж обмежуватись лише сангвініками, то негативні наслідки такого обмеження ми вже описали вище.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Тому мета статті – виокремити здібності, які дозволяють ефективно займатись волейболом та відрізняють його від інших видів спорту (зокрема командних ігрових), які дозволяють йому бути популярним для людей з певними індивідуально-психологічними особливостями, а також визначити, в чому полягають індивідуально-психологічні особливості людей, які обирають волейбол під час навчання у ЗВО.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Специфіка волейболу. Тематика специфіки волейболу як спортивної гри є достатньо дослідженою. Однак ця специфіка описується як технічна та дає лише матеріал для пошуків відповіді на питання, чому певна людина з-поміж всіх спортивних ігор обирає волейбол.

Автори виокремлюють наступні здібності, які дозволяють ефективно займатись волейболом.

Швидкість динамічна: швидке пересування на невеликих відрізках, швидка інтелектуальна та фізична реакція на обставини, що миттєво змінюються, тому для розвитку швидкісної здатності у волейболі використовують човниковий біг, колове тренування [1, 7, 10, 13-16, 20].

2. Динамічна сила усіх м'язів (рук в більшій мірі, ніж у футболі, ніг – в меншій, ніж в баскетболі) якісно розвивається у коловому тренуванні, виконанні вправ за протоколом Табата [1, 5, 7, 10, 14-16, 20].

Гнучкість (більша, ніж у футболі) [1, 9, 15, 20].

Витривалість у волейболі є загальною та спеціальною, тому для її розвитку застосовують вправи з власною вагою та

човниковий біг. Витривалість студентів, які займаються в секції волейболу, на 25% вища, ніж у тих, хто не займається [1, 5, 7, 10, 14-16, 20].

Координація рухів, а точніше, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей (більша, ніж у футболі). Координація рухів у студентів, які займаються в секції волейболу, на 25% вища, ніж у тих, хто не займається [7, 9, 14, 15, 20].

Спритність (більша, ніж у футболі) [8, 9, 14-16, 20].

Стрибучість (більша, ніж у футболі) [1, 7, 14, 15, 20].

Дистантність, точніше – здатність змагатись на дистанції (відрізняє волейбол від усіх командних спортивних ігор) [1, 5].

Тонка м'язова чутливість (відрізняє волейбол від усіх командних спортивних ігор) – «особливого значення набувають тонкі м'язові відчуття гравця в таких важливих елементах гри як прийом подачі, верхня передача на удар, страховка на обмеженому рівні подорожі, удари в напад. Тонка м'язова чутливість найчастіше перебуває в антагоністичних відносинах з силовою підготовкою, тому в цьому плані від волейбольного тренера потрібна особлива майстерність у плануванні та організації спеціальної фізичної підготовки [5] [2, с. 50].

Психологічні та інтелектуальні якості, зазначені дослідниками (кмітливість, дух колективізму [1]; спостережливість, різні параметри уваги, швидку просту і складну моторну реакцію, об'єм полю зору [15]; швидкість прийому і переробки інформації, швидкість і точність реагування, антиципація, оперативна пам'ять, швидкість та якість оперативного мислення, відчуття часу, простору [2, с. 49]; дисциплінованість, комунікабельність, старанність, почуття товариства, колективізму та взаємодопомоги (Хоміцька В.М. et al., 2022)), є актуальними для всіх командних спортивних ігор, тому не мають для нашого дослідження значення.

Таким чином, можемо зробити попередні висновки.

1. Здібність до максимальної складності рухів на малих дистанціях. Волейбол (порівняно з футболі) – це менші дистанції для переміщення полем, більша маніпулятивна вправність рук та мозку,

оскільки часу на реакцію менше, а потрібна координація більша, оскільки руки та ноги задіяні більш однаково, ніж у футболі. Звідси впливає гендерна специфіка футболу та волейболу: жінок у футболі 10% (за даними ФІФА у 2001 р.), а волейбол у багатьох дослідженнях у жінок займає друге місце за популярністю після фітнесу. (Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., 2021; Самохвалова І., 2020) І це не дивно, адже природа чоловіків (очевидна в традиційному для людства способі життя) – пересуватись на тривалі дистанції, а потім вже задіювати руки в процесі полювання, природа жінок (очевидна в традиційному для людства способі життя) – менше оперувати ногами, але виконувати технологічно складніші рухи при веденні домашнього господарства (За набором та різноманітністю рухових дій волейбол є одним із найскладніших видів спорту [5]).

2. Здатність змагатись на дистанції. Дистантність волейболу ще більше посилює гендерну тенденцію: жінки більше схильні змагатись із собою та обставинами, ніж із собою подібними суперниками, але також це властивість інтровертів.

3. Тонка м'язова чутливість як специфічна риса волейболу, яка найчастіше перебуває в антагоністичних відносинах з силовою підготовкою [5], робить його ще більш привабливим для жінок.

Гендерний аспект. Однак такі висновки приводять до запитання: волейболом тільки жінкам варто займатись? Ні, звичайно, оскільки поняття «чоловік-жінка» в психофізичній природі людини не викристалізуються так жорстко, як це любить робити частина людства. З точки зору фізіології, в кожному чоловікові є певний відсоток жіночності («фемінності»), який забезпечується жіночими гормонами, і їх з віком стає більше. І навпаки – в кожній жінці є певний відсоток «чоловічості» («маскулітності»), який забезпечується чоловічими гормонами, і їх з віком стає більше. У кожного цей відсоток свій, але ще більше цей відсоток має значення при виношуванні дитини для формування індивідуально-психологічних особливостей мозку. Тому набагато легше визначити коефіцієнт жіночності мислення як продукту мозку (а саме в мозку формуються індивідуально-психологічні особливості), і це

легко зробити за допомогою тесту, який запропонували світу А. & В. Pease [22]. Так само і в жінок-волейболісток тест має показати певний відсоток маскулітності мозку, оскільки жінки суто з жіночим мозком не схильні займатись командними видами спорту на постійній основі.

Дихотомія вертності. Дихотомія вертності – це поняття, яке описує індивідуально-психологічні особливості за шкалою «екстраверсія-інтроверсія». Дослідники Федорова О.В. та Іваненко Н.В. [19]. найкраще лаконічно законспектували зміст дихотомії вертності. «Екстраверт черпає силу в зовнішньому, інтроверт – у внутрішньому світі. Тому екстраверт важче виробляє умовні рефлекси, володіє більшою терпимістю до болю, меншою терпимістю до сенсорної депривації, не витримує монотонності, частіше відволікається; добре пристосований до середовища, з недостатнім самоконтролем, відвертий у почуттях, життєрадісний, упевнений в собі, прагне до лідерства та розваг, має багато друзів, нестриманий, любить ризик, дотепний, не завжди обов'язковий. Інтроверт глибину, часто занурений в себе, зазнає труднощі, встановлюючи контакти з людьми і адаптуючись до реальності. Частіше спокійний, урівноважений, миролюбний, друзів небагато. Інтроверт якісно обдумує, що і як робитиме, не піддається моментальним поривам, більш песимістичний, не любить хвилювань, більше схильний до порядку в усьому, обов'язковий [19].

Зрозуміло, що в командні спортивні ігри приходять люди, в яких екстраверсія знаходиться на сильних позиціях. Однак дистантність, яка є специфічною рисою волейболу, дозволяє ефективно діяти тільки тим екстравертам, в яких є достатній відсоток інтроверсії, тому варто визначати ступінь та статус екстраверсії та інтроверсії індивідуума. Класична діагностика дихотомії вертності не передбачає поняття «статус» вертності, однак дослідження багатьох спеціалістів показують, що вертність соціотипу та вертність темпераменту можуть бути різноспрямованими. Вертність соціотипу стає двополюсною в кращому випадку після 50-и років, а цей вік уже не є актуальним для досліджень з фізичного виховання та спорту. Вертність темпераменту

може бути змінена ціною великих свідомих зусиль, прикладати які доцільно тільки внаслідок неправильного визначення. Але вертність соціотипу завжди домінує в часі відносно вертності темпераменту, і це обов'язково слід враховувати при виборі виду спорту.

Дослідження Міщук М. та Черевичко О. [13] визначає дихотомію вертності, але робить це в межах 16-факторної моделі Кеттела, що вже дає результат відносно високого рівня інтроверсії (у порівнянні з іншими видами спорту), однак модель Кеттела не дає можливості перевірити результати окремих показників за допомогою інших, а модель А, створена А. Аугустінавічюте [21, с. 35], таку можливість дає. Дослідження Самодай В.І. [17] так само підтверджує небезпідставність цієї гіпотези, однак діагностика дихотомії вертності також є проблемою як в сучасній психології, так і в психології спорту, зміст та методи якої мають бути піддані корекції. Адже навіть найкращий опис екстраверта та інтроверта, який ми знайшли в публікаціях з психології спорту, містить немало неточностей та хибних тверджень, обумовлених історичним розвитком зазначеної діагностики. Ці неточності тягнуть за собою викривлення результатів діагностики.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

З виокремлених здібностей, потрібних для ефективної гри у волейбол, найбільш специфічними для волейболу виявились: 1. здібність до максимальної складності рухів на малих дистанціях, 2. здатність змагатись на дистанції, 3. тонка м'язова чутливість. Ці здібності зразу пояснюють гендерну специфіку волейболу: в багатьох опитуваннях серед жінок волейбол має друге місце за популярністю після фітнесу. Але ж і чоловіки успішно займаються волейболом, тому ми запропонували метод визначення відповідності індивідуально-психологічних особливостей чоловіка до волейболу: тестування співвідношення маскулітності та фемінності мозку за методикою А. & В. Pease, тестування співвідношення екстраверсії та інтроверсії (тут методика слід ще обрати, оскільки діагностика дихотомії вертності є науковою проблемою). На нашу думку, при досягненні 25-40% інтроверсії в екстравертів та 25% і більше маскулітності мозку в жінок та 25-40% фемінності мозку в чоловіків є смисл рекомендувати обрати волейбол серед командних спортивних ігор.

Перевірка цієї гіпотези складас перспективу подальших досліджень, однак зробити таку перевірку можливо після інвентаризації засобів діагностики індивідуально-психологічних особливостей індивідуума в психології спорту.

Література

1. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О., Завезаєв В.В. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів навчальних закладів вищої освіти. *Do desenvolvimento mundial como resultado de realizações em ciência e investigação científica*. Lisboa, Portugal. 9 de outubro de 2020. Vol. 3 (16). с. 48-51.
2. Вербіцький С.Ю. Удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки з використанням інтерактивних методів навчання. Дис ... доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта. Львів, 2024. 208 с.
3. Гаврилюк В.М., Саранча М.П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *«Біологічні дослідження-2016»*: матеріали VII наук.-практ. Всеукр. Конф. Молодих вчених та студентів. Житомир, 2016. С. 219-221.
4. Гоголь Т.В., Гоголь В.В., Кашуба А.А. Психофізіологічні та педагогічні умови формування спортивної мотивації до волейболу в здобувачів фахової передвищої та вищої освіти. *Природнична освіта та наука*. 2024. Вип. 2. С. 42-47.
5. Карасевич С.А. Підготовка майбутніх тренерів до організації взаємодії гравців зі спортивних ігор у змагальному процесі. *Наукові записки. Ужгород, 2023. Сер. Педагогічні науки*. Вип. 5. С. 112-118.
6. Кириленко Т.С., Федорець А.В. Особливості самоставлення спортсменів з різним рівнем спортивної майстерності. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 7. Вип. 29. С. 215-223.
7. Крамаренко В.І., Слободянюк В.О., Єварницький І.А. Характеристика й історичний аспект виникнення і становлення волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 12 (172). С. 113-121.
8. Лизогуб В., Пустовалов В., Нечипоренко Л., Халявка Р., Король Т., Гребінюк Н. Нейродинамічні властивості гравців атакуючої ланки у ігрових видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 154-161.

9. Лизогуб В., Пустовалов В., Супрунович В., Король Т., Усатова І., Халявка Р. Успішність ігрової діяльності спортсменів з різними властивостями врівноваженості нервових процесів. *Вісник Прикарпатського університету*. 2025. *Фізична культура*. Вип. 44. с. 10-17.
10. Ляшенко В., Гацко О., Гнутова Н., Петрова Н. Засоби підвищення фізичної та технічної підготовленості аматорів-волейболістів 18–21 років в учбово-тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка*. Сер. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 16. С. 37-42.
11. Максимов С., Воронова В., Максимова Ю. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 48-54.
12. Мельник А.Ю., Algarad Raid. Психологічні особливості гравців амплуа зв'язувальний та ліберо у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. Т. 1. С. 89-93.
13. Міщук Д., Черевичко О. Індивідуально-типологічні особливості волейболістів високої кваліфікації. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. №4(26). С. 31-38.
14. Молдован А. Д., Духнова Л.М., Коробко Л. К, Мороз О.В. Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Академічні візії*. 2025. Вип. 40. С. 1-9.
15. Осадча Л.А., Гребінюк Н.М. Фізіологічні і психологічні характеристики гравців-захисників різних ігрових видів спорту. *Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції*. Запоріжжя, 18-19.04.2024. Львів-Торунь, 2024. С. 261-264.
16. Рибалко П. Ф., Матлаш В. А., Андреева І. А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18–20 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. *Педагогічні науки*. 2016. Вип. 140. С. 71–74.
17. Самодай В.І. Психологічні особливості юнаків у процесі відбору до пляжного волейболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 122-124
18. Федорець А.В. Зв'язок самоставлення та індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена з його спортивною майстерністю. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 159-166.
19. Федорова О.В., Іваненко Н.В. Визначення показників екстраверсії-інтроверсії, нейротизму у спортсменів різних видів спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 4. С. 129-131.
20. Shuba L., Shuba V. Individual approach in motor abilities development for 9-11 year old female volleyball players. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 3 (148). с. 10-13
21. Kroeger O, Tuson JM. Types of people. 16 personality types that determine how we live, work and love. New-York, 2013. 304 p.
22. [Allan Pease](#), [Barbara Pease](#). Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do About It. Pease International Pty Ltd, 2001. 272 p.

References

1. Antipova Zh.I., Barsukova T.O., Zavezaev V.V. (2020) Voleibol yak zasib rozvytku fizychnykh yakosti studentiv navchalnykh zakladiv vyshchoi osvity. [Volleyball as a means of developing physical qualities in students of higher education institutions] Do desenvolvimento mundial como resultado de realizações em ciência e investigação científica. Lisboa, Portugal. 9 de outubro. Vol. 3 (16). s. 48-51
2. Verbitskyi S.Iu. (2024) Udoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky voleibolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky z vykorystanniam interaktyvnykh metodiv navchannia. [Improving the technical training of volleyball players at the initial training stage using interactive teaching methods.] Dys ... doktora filosofii zi spetsialnosti 017 Fizychna kultura i sport, haluz znan 01 Osvita. Lviv. 208 s.
3. Havryliuk V.M., Sarancha M.P. (2016) Psykholohichni osoblyvosti voleibolistiv riznykh ihrovykh amplua. [Psychological characteristics of volleyball players in different playing positions] «Biolohichni doslidzhennia-2016»: materialy VII nauk.-prakt. vseukr. konf. Molodykh vchenykh ta studentiv. Zhytomyr. S. 219-221
4. Hohol T.V., Hohol V.V., Kashuba A.A. (2024) Psykhofiziolohichni ta pedahohichni umovy formuvannia sportyvnoi motyvatsii do voleibolu v zdobuvachiv fakhovoi peredvyshchoi ta vyshchoi osvity. [Psychophysiological and pedagogical conditions for the formation of sports motivation for volleyball in students of pre-higher and higher education] Pryrodnycha osvita ta nauka. Vyp. 2. S. 42-47.
5. Karasevych S.A. (2023) Pidhotovka maibutnykh treneriv do orhanizatsii vzaємodii hravtsiv zi sportyvnykh ihor u zmahalnomu protsesi. [Training future coaches to organize player interaction in competitive sports games.] Naukovi zapysky. Uzhhorod. Ser. Pedahohichni nauky. Vyp. 5. S. 112-118.
6. Kyrylenko T.S., Fedorets A.V. (2012) Osoblyvosti samostavlennia sportsmeniv z riznym rivnem sportyvnoi maisternosti. [Features of self-esteem among athletes with different levels of athletic skill] Aktualni problemy psykholohii. T. 7. Vyp. 29. S. 215-223
7. Kramarenko V.I., Slobodianiuk V.O., Yevarnytskyi I.A. (2023) Kharakterystyka y istorychnyi aspekt vynyknennia i stanovlennia voleibolu v Ukraini yak zasobu rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity. [Characteristics and historical aspects of the emergence and development of volleyball in Ukraine as a means of physical activity for students of higher education institutions] Naukovi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 12 (172). S. 113-121.

8. Lyzohub V., Pustovalov V., Nechyporenko L., Khaliavka R., Korol T., Hrebiniuk N. (2024) Neurodynamichni vlastyvoli hravtsiv atakuvalnoi lanky u ihrovkykh vydakh sportu. [Neurodynamic properties of offensive players in team sports] Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. S. 154-161.
9. Lyzohub V., Pustovalov V., Suprunovych V., Korol T., Usatova I., Khaliavka R. (2025) Uspishnist ihrovoi diialnosti sportsmeniv z riznymy vlastyvolistamy vrinovazhenosti nervovyykh protsesiv. [The success of athletes with different levels of nervous system balance in competitive sports] Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. Vyp. 44.s. 10-17.
10. Liashenko V., Hatsko O., Hnutova N., Petrova N. (2020) Zasoby pidvyshchennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti amatoriv-voleibolistiv 18–21 rokiv v uchbovo-trenavalnomu protsesi. [Means of improving the physical and technical preparedness of amateur volleyball players aged 18–21 in the training process] Visnyk Kamianets-Podilskoho Natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Ser. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vyp. 16. S. 37-42.
11. Maksymov S., Voronova V., Maksymova Yu. (2023) Indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti sumisnosti sportsmeniv v akrobatytsi. [Individual psychological characteristics of compatibility among athletes in acrobatics] Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 1. S. 48-54.
12. Melnyk A.Iu., Algarad Raid. (2024) Psykholohichni osoblyvosti hravtsiv amplua zviazuvalnyi ta libero u voleiboli. [Psychological characteristics of players in the setter and libero positions in volleyball] Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnorbstv u zakladakh vyshchoi osvity. T. 1. S. 89-93.
13. Mishchuk D., Cherevycho O. (2016) Indyvidualno-typolohichni osoblyvosti voleibolistiv vysokoi kvalifikatsii. [Individual typological characteristics of highly skilled volleyball players] Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. №4(26). C. 31-38
14. Moldovan A. D., Dukhnova L.M., Korobko L. K., Moroz O.V. (2025) Voleibol yak suchasnyi format pidvyshchennia rukhvoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity. [Volleyball as a modern format for increasing physical activity among students in higher education institutions.] Akademichni vizii. Vyp. 40. S. 1-9
15. Osadcha L.A., Hrebiniuk N.M. (2024) Fiziolohichni i psykholohichni kharakterystyky hravtsiv-zakhysnykiv riznykh ihrovkykh vydiv sportu. [Physiological and psychological characteristics of defensive players in various sports.] Materialy VI mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia, 18-19.04.2024. Lviv-Torun. S. 261-264
16. Rybalko P. F., Matlash V. A., Andrieieva I. A. (2016) Osoblyvosti provedennia sektsiinykh zaniat z yunakamy-voleibolistamy 18–20 rokiv. [Features of conducting sectional training sessions with young volleyball players aged 18–20.] Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. Pedahohichni nauky. Vyp. 140. S. 71–74
17. Samodai V.I. (2010) Psykholohichni osoblyvosti yunakiv u protsesi vidboru do pliaznoho voleibolu. [Psychological characteristics of young men in the beach volleyball selection process.] Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 4. S. 122-124
18. Fedorets A.V. (2012) Zviazok samostavleniia ta indyvidualno-psykholohichnykh osoblyvosti osobystosti sportsmena z yoho sportyvnoiu maisternistiui. [The relationship between self-esteem and individual psychological characteristics of an athlete's personality and their athletic performance] Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky. Vyp. 14. S. 159-166.
19. Fedorova O.V., Ivanenko N.V. (2008) Vyznachennia pokaznykiv ekstraversii-introversii, neirotyzmu u sportsmeniv riznykh vydiv sportu. [Determination of extroversion-introversion and neuroticism indicators in athletes of different sports.] Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 4. S. 129-131.
20. Shuba L., Shuba V. (2022) Individual approach in motor abilities development for 9-11 year old female volleyball players. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 3 (148). s. 10-13
21. Kroeger O, Tuson J.M. (2013) Types of people. 16 personality types that determine how we live, work and love. New-York. 304 p.
22. Allan Pease, Barbara Pease. (2001) Why Men Dont Listen and Women Cant Read Maps: How Were Different and What to Do About It. Pease International Pty Ltd. 272 r.

Abstract

KIVERNYK Oleksandr, PETRYCHUK Petro
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

SPECIFIC FEATURES OF VOLLEYBALL AND INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF VOLLEYBALL PLAYERS: GENDER ASPECT AND RETURNABILITY

In today's world, sectional classes are a glaring necessity for student health, but most students do not attend them. One reason for this passivity is that teachers don't know which individual psychological traits of a student match up with a specific sport, so they can't really recommend a sport that the student will love so much that they won't be able to stop doing it. The choice of a section is made unconsciously, by trial and error. Modern sports science is interested in this issue only in terms of selection for professional sports, and only the aspect of morphological indicators has been developed qualitatively; science is only beginning to deal with the individual psychological characteristics of the individual. In addition, morphological indicators of selection do not always correspond to individual psychological characteristics, and then a person stops practicing the sport they have spent years on, and 86% of such people are over 21 years old! [4] Therefore, we tried to identify the abilities that allow one to play volleyball effectively and distinguish it from other sports,

in particular team games, which make it popular among people with certain individual psychological characteristics, as well as to determine the individual psychological characteristics of people who choose volleyball while studying at higher education institutions. Of these abilities, the following proved to be most specific to volleyball: 1. the ability to perform highly complex movements over short distances, 2. the ability to compete over distance, 3. fine muscle sensitivity. These abilities immediately explain the gender specificity of volleyball: in many surveys among women, volleyball ranks second in popularity after fitness. However, men also successfully play volleyball, so we proposed a method for determining the suitability of a man's individual psychological characteristics for volleyball: testing the ratio of masculinity and femininity in the brain using the A. & B. method. Please, testing the ratio of extroversion and introversion (here the methodology still needs to be chosen, since the diagnosis of the dichotomy of veracity is a scientific problem). In our opinion, when extroverts reach 25-40% introversion and women reach 25% or more brain masculinity and men reach 25-40% brain femininity, it makes sense to recommend volleyball among team sports.

Keywords: volleyball, individual psychological characteristics, dynamism, distance, brain femininity, brain masculinity, introversion, extroversion.
