

УДК 796.071.4+796.32

ПСИХОЛОГО-ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТРЕНЕРА, ЯКИЙ ФОРМУЄ СТАРТОВИЙ СКЛАД КОМАНДИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ДЛЯ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Людмила ТКАЧОВА, Ірина ГОРДІЄНКО, Олена МУРАТОВА, Ірина СЕРДЮК

Криворізький технічний університет

Дана стаття розкриває шляхи налагодження стосунків між людьми у малих вузькоспеціалізованих групах з метою найпродуктивнішої, найрезультативнішої їх взаємодії, зокрема в командах ігрових видів спорту.

Ключові слова: психологія, особистість, баскетбол, команда, взаємовідносини, тип особистості, налагодження, врегулювання.

Постановка проблеми. Серед багатьох наукових дисциплін, які вивчають різноманітні аспекти сучасного спорту, неабияке місце посідає психологія – наука про закономірності розвитку діяльності, свідомості та особистості людини. Вимоги сучасного спорту до людини настільки високі, що, наприклад, організація тренувальних занять і взаємовідносин спортсменів, визначення рівня їх емоційних станів і вольової підготовки немислимі без відповідних психологічних знань. Тому значну зацікавленість викликає спроба спеціалістів продемонструвати практичне значення цих знань, показати шляхи та форми їх використання в роботі зі спортсменами. Тренерові необхідно знати конкретні шляхи використання фундаментальних принципів психології у вирішенні найважливіших практичних проблем, які пов'язані з підготовкою спортсменів високого класу. Як правило, більшість авторів-психологів працюють над проблемами спортсменів, а літератури, яка допомагає тренеру в його нелегкій роботі, недостатньо. Тренер-викладач, вирішуючи психологічні завдання при проведенні занять, обов'язково відчуває на собі вплив того соціального, ідеологічного та культурного середовища, в якому ми живемо. Його загальний світогляд, симпатії та антипатії, морально-етичні цінності свідомо чи підсвідомо проявляються в методології та підходах до розв'язування практичних задач, які необхідно терміново вирішувати на кожному практичному занятті [1].

Мета дослідження. З метою надання допомоги тренерам-практикам у налагодженні і регулюванні взаємовідносин між людьми типу: гравець – гравець, гравець – гравці, гравець – тренер, команда – тренер у вузькоспеціалізованій групі, авторами пропонується використання психологічної системи «ДІСК», розробленої доктором Уільямом Мултоном Марстоном на основі Walk Thru the Bible Ministries, Inc («Подорож по Біблії») [3].

Дана система не зовсім звичайна. Це не просто викладення основ психологічних знань або популяризація досліджень. У ній показані конкретні шляхи використання фундаментальних принципів психології у вирішенні практичних проблем, що виникають у відносинах людей у будь-яких сферах життя. Завдяки «ДІСКу», можна успішно вирішувати найрізноманітніші завдання, як то: навчатися по-новому сприймати людей, які оточують нас, будувати правильні відносини з людьми (зокрема відносини між членами команди), навчитися адекватно оцінювати, в першу чергу, себе, а потім і оточуючих.

Результати дослідження та їх обговорення. Автор цієї психологічної класифікації доктор Уільям Мултон Марстон народився в місті Кліфсондейл (штат Масачусетс) у 181893 році. Навчався в Гарвардському університеті. Там д-р Марстон отримав три наукових ступеня, зокрема доктора філософії в 1921 році. У 1928 році У.М. Марстон видав книгу «Емоції нормальних людей», де він виклав свою теорію, якою користуються багато спеціалістів ще й сьогодні. Він вважав, що поведінку людей можна аналізувати за допомогою двох

осей координат, і що їх вчинки можуть бути активними чи пасивними залежно від того як ця людина сприймає навколишнє середовище – як протидіюче чи як благо приємне [3, с. 45].

Цілком правомірну серйозну увагу система приділяє проблемам психології особи (у даній статті – спортсменок-баскетболісток). Після короткого розгляду основних теоретичних підходів і методів вивчення особистості приводяться цікаві дані порівняльного дослідження особистісних і психологічних якостей дівчат-баскетболісток з метою допомогти тренерів у формуванні стартової п'ятірки [3, с. 8–9].

Пракуючих працівників безперечно зацікавлять розділи, що дають уявлення про групу чинників, які мають вирішальне значення для забезпечення успішного і надійного виступу, як окремого спортсмена, так і всієї команди в цілому. До цих чинників система відносить психологічні стани, лідерство, проблеми малих груп і групової взаємодії. Матеріали цієї системи є як би своєрідним мостом між психологічною теорією та практикою фізичного виховання і спорту.

У деяких питаннях загальний підхід системи «ДІСК» до психологічних проблем спорту відрізняється від позицій українських психологів. Проте висока прикладна і практична спрямованість цього методу роблять його корисним і цікавим для тренерів і спортсменів у процесі налагодження правильних ділових відносин між людьми [3, с. 26-27].

В експерименті за даною системою брали участь 21 дівчина-баскетболістка збірної команди Криворізького технічного університету. Дівчатам було запропоновано тест для визначення типу особистості (таблиці 1, 2). Завдання тесту полягає в тому, що в кожному рядку таблиці треба визначити слово, яке на думку учасниці тесту, найбільш влучно характеризує її особистість.

Таблиця 1

Тест для визначення типу особистості

№	А	Б	В	Г
1	стриманий	сильний	дбайливий	експресивний
2	першопроходець	коректний	захоплений	задоволений
3	старанний	що надихає	сміливий	точний
4	сперечальник	що сумнівається	нерішучий	непередбачуваний
5	поважний	товариський	терплячий	відважний
6	переконливий	самовпевнений	логічний	м'який
7	обережний	рівний	рішучий	компанійський
8	популярний	напористий	перфекціоніст	щирий
9	яскравий	скромний	поступливий	непохитний
10	педантичний	оптимістичний	наполегливий	погоджувальний
11	непохитний	покірливий	гостинний	балакучий
12	доброзичливий	уважний	грайливий	вольовий
13	привабливий	що ризикує	дисциплінований	обачний
14	стриманий	постійний	напористий	привабливий
15	захоплений	аналітичний	співчуваючий	рішучий
16	керівний	імпульсний	неквапливий	критичний
17	послідовний	твердий	живий	інертний
18	впливовий	добрий	незалежний	організований
19	ідеаліст	популярний	приємний	прямий
20	нетерплячий	серйозний	млявий	емоційний
21	що змагається	спонтанний	вірний	задумливий
22	самовідданий	делікатний	переконливий	мужній
23	залежний	легковажний	витривалий	деспотичний
24	толерантний	педантичний	що надихає	що направляє

В таблиці треба визначити відповідну букву в першому рядку

Тест для визначення типу особистості
Підрахунок результатів

№	Д	І	С	К
1	Б	Г	А	В
2	А	В	Г	Б
3	В	Б	А	Г
4	А	Г	В	Б
5	Г	Б	В	А
6	Б	А	Г	В
7	В	Г	Б	А
8	Б	А	Г	В
9	Г	А	В	Б
10	В	Б	Г	А
11	А	Г	В	Б
12	Г	В	А	Б
13	Б	А	Г	В
14	В	Г	Б	А
15	Г	А	В	Б
16	А	Б	В	Г
17	Б	В	Г	А
18	В	А	Б	Г
19	Г	Б	В	А
20	А	Г	В	Б
21	А	Б	В	Г
22	Г	В	Б	А
23	Г	Б	А	В
24	Г	В	А	Б

Потім необхідно підрахувати кількість букв, які ми визначили в першому стовпчику таблиці 2 і записати отримане число. Такий самий підрахунок необхідно зробити у кожному стовпчику. Сума чисел під всіма колонками повинна дорівнювати 24.

У пустій клітинці над першою колонкою пишемо букву «Д» (тип особистості – домінуючий), над другою – «І» (ініціативний, впливовий), над третьою – «С» (стабільний, постійний), над четвертою – «К» (копіткий). Необхідно виявити, під якою колонкою написано найбільше число і записати відповідну букву «Д», «І», «С», «К» поряд з цифрою 1 під таблицею 2. Букву, якій відповідає друге за величиною число, напишіть там само поряд з цифрою 2. У випадку, якщо у вас вийшли однакові цифри у двох колонках, і ці цифри виявилися першими або другими за величиною, запишіть у відповідну колонку обидві букви.

Коротка характеристика «Д», «І», «С», «К».

«Д» – домінуючий. Люди з яскраво вираженим «Д» схильні проявляти ініціативу в будь-яких питаннях, пов'язаних з їхньою метою. Головне прагнення цієї особистості – намітити конкретні цілі та якнайшвидше досягти позитивних результатів. Тому вони схильні домінувати у взаєминах з іншими людьми.

«І» – впливовий. Люди з яскраво вираженим «І» схильні проявляти ініціативу в питаннях, пов'язаних з людським фактором. Їх головне прагнення – заслужити визнання інших людей і мати можливість впливати на них.

«С» – значить «стабільний». Люди з яскраво вираженим «С» здатні відгукнутися на чужу біду і чим-небудь допомогти. Їх головне прагнення – спробувати влаштувати життя так, щоб уникнути конфліктів.

«К» – значить «копіткий, з високим виконавчим потенціалом». Люди з яскраво вираженим «К» схильні проявляти неабияку працездатність, старанність, терпіння, погодив-

шись виконувати роботу, запропоновану іншою особою. Їх головне прагнення – робити все правильно і якісно.

Системою «ДІСК» зацікавився колектив співавторів. Так, протягом року проводився експеримент з дівчатами збірної команди КТУ з волейболу. Результати були досить цікавими. Це ж тестування на визначення типу особистості пройшли спортсмени-легкоатлети – збірники КТУ.

Автор проводила експеримент з дівчатами збірної команди КТУ з баскетболу. Дослідження проводилося протягом року, включаючи й ігри під час тренувальних занять, ігри першості району, міста, серед ВНЗ III–IV рівнів акредитації, Криворізької зони, області. Всього було зіграно 64 тайми.

Команда у даному складі працює вже протягом чотирьох років. Тренер проводить тренування згідно з класичною методологією. Спортсменки мають приблизно однаковий рівень фізичної, технічної і тактичної підготовки. При цьому дівчата відрізняються за психоемоційними якостями, оскільки кожна з них є особистістю, яка підпадає під вплив сім'ї, оточення, колективу, групи, в якій навчається, і має власні генетичні особливості темпераменту.

Тренер мала змогу варіювати, експериментувати фактично під час кожної гри методом перестановки гравців у стартовій п'ятірці. Експеримент проводився таким чином: зібравши в одну п'ятірку яскраво визначених «Д» з незначним відсотком «І», автори мали змогу спостерігати наступну картину. Перший тайм дівчата блискуче вигравали. В другому таймі розпочиналися негаразди такого плану: кожна спортсменка намагалася грати роль «першої скрипки», змушуючи всіх інших працювати на себе. І до кінця третього тайму ця п'ятірка починала програвати, четвертий тайм закінчувався повною поразкою. Була створена контрольна група, підбір гравців якої базувався на знаннях тренера фізичних можливостей та психоемоційного стану її підопічних. Склад цієї групи залишався незмінним. Ще один піддослідний варіант будувався за принципом: «С» з незначним відсотком «І» та «К» з «С». Маючи приблизно однаковий потенціал, команда у такому складі у 63 % зіграних таймів виходила з гри з поразкою. Давав взнаки фактор відсутності «першої скрипки». І знову ж таки контрольна п'ятірка вигідно відрізнялася від експериментальної. Треба зазначити, що склад команди змінювався, незмінним залишався принцип підбору гравців згідно системи «ДІСК».

Останній варіант, який випробувала тренер, мав такий вигляд: розвідний (рос. – разводящий) – гравець, з якого починається атака; два гравці – нападаючі – гравці середньої і дальньої ліній та двоє центрових, які виконують функцію атаки з ближньої та середньої дистанції і підбір м'яча після невдалої атаки. За своїми психологічним типом особистості, згідно з системою «ДІСК», це є: розвідний – чітко виражений «І» зі значним відсотком «С». Двоє нападаючих – «І»-«Д» та «Д»-«І». Центрові – «І»-«С» та «С»-«К». І це виявився найрезультативніший варіант. Головним виявилось те, що контрольна група, створена тренером на базі своїх знань і досвіду, відрізнялась від переможного (найрезультативнішого) варіанту лише гравцем дальньої лінії. Ним виявився гравець, який за типом особистості був майже у чистому вигляді «С» (17 одиниць за таблицею 2).

Висновок

Отже, результативність контрольної і експериментальної груп виявилася однаковою. Тобто, користуючись системою «ДІСК», можна формувати результативну стартову п'ятірку, витрачаючи набагато менше часу, ніж це потрібно при класичному підході до вирішення таких питань. Ще один плюс психологічних тестів цього плану полягає в тому, що за допомогою даної системи тренер має змогу глибше зрозуміти внутрішній стан, характер спортсмена, допомогти становленню молодій людині як особистості і як діючого спортсмена. І, нарешті, дана система надає тренеріві безліч можливостей для експерименту, допомагає в реалізації свого творчого потенціалу, поглибленні знань з психології, дозволяє надати допомогу окремо взятій молодій людині, віднайти і посісти своє власне місце в житті.

Список літератури

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 226 с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 254 с.
3. Искусство общения. Как понять себя и научиться разбираться в людях. – Соруригт 200200 «Путешествие по Библии».
4. Кроник А.А. Межличностное отношение в малых группах. – К., 1982. – 184 с.
5. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 342 с.
6. Парашин Ю.П. Исследование взаимосвязей между психологическими качествами, экстремальными условиями и эффективностью соревновательной деятельности (На примере волейбола): Автореф. канд. дис. – М., 1991. – 35 с.
7. Психология спорта. – Изд-во: АСТ Харвест, 2007. – 352 с.
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 138 с.

ПСИХОЛОГО-ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА, ФОРМИРУЮЩЕГО СТАРТОВУЮ КОМАНДУ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Людмила ТКАЧЕВА, Ирина ГОРДИЕНКО, Елена МУРАТОВА,
Ирина СЕРДИУК

Криворожский технический университет

Аннотация: В данной статье рассматриваются пути установления отношений между людьми в малых узкоспециализированных группах с целью достижения ими наилучших результатов, в частности в командах игровых видов спорта.

Ключевые слова: психология, личность, баскетбол, команда, взаимоотношения, тип личности, установление, урегулирование.

PSYCHOLOGICAL AND PRACTICAL RECOMMENDATION FOR A TRAINER ORGANIZING A START TEAM OF HIGHER SKILL FOR SPORTS GAMES

Liudmila TKACHOVA, Irina GORDIENKO, Olena MURATOVA,
Irina SERDIUK

Kryvyi Rig Technical University

Abstract. The ways of establishment of relations between people in the small strictly specialized groups with the purpose for achievement the best results, in particular in the sport games teams are considered in the article.

Key words: psychology, personality, basket-ball, command, mutual relations, type of personality, establishment, settlement.