

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Міністерство освіти і науки України  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ОЛІЙНИК ІРИНА СЕРГІЇВНА**

**УДК 796.325.063.4-055.2-048.34:159.922.27]-027.236**

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ КОМАНДИ**

017 – фізична культура і спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ І.С. Олійник

Науковий керівник:

Дорошенко Едуард Юрійович, доктор наук з фізичного  
виховання та спорту, професор

Дніпро – 2021

## АНОТАЦІЯ

**Олійник І.С. Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2021.

**Зміст анотації.** У дисертації розглянуто особливості змагальної діяльності, психологічної підготовки та психологічного клімату кваліфікованих волейболісток; запропоновано авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді; запропоновано алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, який вміщує теоретичний рівень (розширення знань стосовно феномену психологічного клімату в спортивній команді) та практичний рівень, який включає такі етапи: діагностичний (оцінка індивідуально-особистісних характеристик спортсменок та тренерів, особливостей взаємодії та показників психологічного клімату), апробаційний (застосування авторської методики) і контрольньо-корекційний (підведення підсумків і надання практичних рекомендацій тренерам); розроблено комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу; надані практичні рекомендації тренерам для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток за допомогою розробленої нами авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді та експериментально перевірити її ефективність.

**Практична значущість роботи** полягає у впровадженні авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді; у розробці комплексу спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу; у наданні науково-обґрунтованих практичних рекомендацій тренерам, щодо оптимізації психологічного клімату. Матеріали дисертаційного дослідження рекомендовано використовувати при розробці навчально-методичних посібників з волейболу, інших ігрових командних видах спорту, а також, при проведенні лекційних і методичних занять для фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

**Результати проведених досліджень впроваджені** у навчально-тренувальний процес жіночих збірних команд з волейболу Бердянського державного педагогічного університету, Запорізького державного медичного університету, Запорізького національного університету, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, федерації волейболу Запорізької області, ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (м. Запоріжжя), ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (м. Житомир) та СК ЗДМУ «Медик» (м. Запоріжжя). А також використані у навчальному процесі студентів Запорізького національного університету під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика обраного виду спорту (спортивні ігри)», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання та спортивного тренування», «Волейбол з методикою викладання», «Педагогіка тренерської діяльності»; Бердянського державного педагогічного університету під час викладання дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту (ігрові види)», «Загальна теорія підготовки спортсменів»; Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького під час вивчення таких навчальних дисциплін, як «Спортивні ігри з методикою викладання та навчальною практикою», «Рухливі ігри

з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи», «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту»; Запорізького державного медичного університету під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання», «Фізичне виховання та здоров'я», «Сучасні фітнес технології», що підтверджують відповідні акти впровадження.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що вперше:

- розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді;
- запропоновано алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, що містить теоретичний (розширення знань стосовно феномену психологічного клімату в спортивній команді) та практичний рівні, що включає етапи: діагностичний (оцінка індивідуально-особистісних характеристик спортсменок та тренерів, особливостей взаємодії та показників психологічного клімату), апробаційний (застосування авторської методики) і контрольньо-корекційний (підведення підсумків і надання практичних рекомендацій тренерам);
- визначено взаємозв'язки між показниками психологічного клімату в команді кваліфікованих волейболісток та показниками їх змагальної діяльності: кількість ефективних подач («Асе»), кількість ефективних блокувань, кількість набраних очок за гру;
- розроблено комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу;
- доповнено дані щодо використання засобів і методів оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, про необхідність врахування типу темпераменту спортсменок у змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток;

- підтверджено дані щодо позитивного впливу особистісних характеристик волейболісток на психологічний клімат у спортивній команді та ефективність змагальної діяльності, про значущість позитивного психологічного клімату для успішної змагальної діяльності спортсменів;

- дістали подальшого розвитку уявлення про вплив особистості тренера на оптимізацію психологічного клімату спортивної команди.

**У вступі** обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок автора, зв'язок роботи з науковими темами, наведено дані щодо апробації роботи та висвітлено кількість публікацій.

У першому розділі «**Психологічна підготовленість як фактор підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток**» подано всебічний аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду, який свідчить про те, що рівень соціально-психологічних взаємодій в команді багато в чому визначає ефективність ігрових дій спортсменів в екстремальних умовах змагальної боротьби. Визначено, що психологічний клімат в команді кваліфікованих волейболісток являє собою відносно стійкий, типовий для даної команди емоційно-динамічний настрій, він є інтегральною характеристикою колективу, відображає об'єктивні і суб'єктивні умови життєдіяльності команди.

Встановлено, що недостатнє приділення уваги такому поняттю як психологічний клімат значно знижує можливості команди в досягненні спортивних результатів, розкриття ігрового потенціалу кожного члена спортивного колективу, звужує можливості тренерського складу щодо керівництва командою.

Критичний аналіз літератури та практичний досвід показують, що психологічний клімат у підготовці кваліфікованих волейболісток є обов'язковою складовою їх становлення, як майбутніх висококваліфікованих спортсменок. Світові тенденції в даному напрямку свідчать про те, що ґрунтовно вивченим є питання підвищення спортивних результатів на основі вдосконалення технічної та тактичної підготовки, але дані про підвищення змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток

шляхом оптимізації психологічного клімату в спортивній команді майже відсутні, що й обумовлює необхідність вивчення окреслених питань.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано комплекс методів дослідження, їх зміст, умови використання, обґрунтовано їх вибір відносно об'єкта, предмета, мети та завдань. Наведено організацію досліджень та контингент.

У третьому розділі «**Визначення факторів, які впливають на підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі**» подана характеристика якісних показників психологічного клімату в волейбольних командах кваліфікованих волейболісток, наведено кількісно-якісні показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.

В результаті проведеного аналізу кількісно-якісних характеристик змагальної діяльності виявлено, що: найвищі абсолютні показники за кількістю набраних очок в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» зафіксовані у гравців амплуа «діагональний» – 16,54 очок за гру, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ у гравців амплуа «догравальник» – 14,2 очок за гру; найвищі абсолютні показники ефективності атаквальних техніко-тактичних дій в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» виявлені у гравців амплуа «діагональний» – 11,82 та 7,6 за гру та у гравців амплуа «догравальник» – 6,64 та 10,2 за гру; за показниками ефективності блокування найвищі абсолютні показники в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» спостерігались у гравців амплуа «діагональний» – 2,71 за гру, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» у волейболісток ігрового амплуа «догравальник» – 2,4 за гру та «центрального блокуючий» – 2,4 за гру.

З'ясовано, що у більшості волейболісток експериментальної групи проявляється холерико-сангвіністичний тип темпераменту (38,46%), в той час, як у волейболісток контрольної групи переважають чистий сангвіністичний (25%), а також холерико-сангвіністичний тип темпераменту (25%).

Визначено, що у спортсменок як експериментальної, так і контрольної груп наявний здебільшого середній рівень сформованості мотивації до успіху (46,1% і 41,7% відповідно).

В результаті аналізу самооцінки лідерства в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» виявилось, що у більшості спортсменок переважним є високий рівень лідерства (61,5% та 50% відповідно)

Виявлено, що найбільш частим способом реагування в конфлікті у волейболісток експериментальної групи є компроміс (38,5%), в той час, як у спортсменок контрольної групи – змагання (41,7%).

Дослідження психологічного клімату в спортивній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» дозволило виявити середній ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 18,8$ , при КСПК = 0,84, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» – високий ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 22,3$ ), при КСПК = 0,99. Також було виявлено, що психологічна атмосфера в обох досліджуваних групах є сприятливою. Але в той же час ми можемо стверджувати, що в колективі волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» існують наявні проблеми, а саме як відзначила більшість членів спортивної команди переважають такі негативні якості: незлагодна, незадоволеність, байдужість, холодність взаємин, нудьга та неуспішність.

Аналіз показників групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment» свідчить про те, що в експериментальній та контрольній групах найчастіше зустрічається роль «колективіста» ( $\Sigma$  балів = 155 та  $\Sigma$  балів = 166 відповідно).

При аналізі групової ефективності спортивної команди в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» нами були визначено, що найбільш результативним є параметр «зусилля» (30,92), а в спортивній команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» – параметр «єдність» (32,7).

Аналіз опитувальника за методикою «Соціометрія» в експериментальній групі дав змогу побачити, що індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) дорівнює 5,62, а індекс групової згуртованості ( $I_{зr}$ ) за показником «навчання» склав 0,33 бали, що вказує на низький рівень. В контрольній групі індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) дорівнює 6, а індекс згуртованості ( $I_{зr}$ ) за показником «навчання» склав 0,33 бали – низький рівень. Загальне число позитивних виборів в обох групах дорівнює 13 виборам.

У четвертому розділі «**Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток та експериментальна перевірка її ефективності**» описані передумови організації роботи з оптимізації психологічного клімату волейбольної команди, наведено зміст і структуру методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, описані особливості психологічного клімату та показники техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток після впровадження авторської методики.

Науково обґрунтовано та впроваджено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді.

Запропоновано алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, який вміщує теоретичний рівень (розширення знань стосовно феномену психологічного клімату в спортивній команді) та практичний рівень, який включає такі етапи: діагностичний (оцінка індивідуально-особистісних характеристик спортсменок та тренерів, особливостей взаємодії та показників психологічного клімату), апробаційний (застосування авторської методики) і контрольньо-корекційний (підведення підсумків і надання практичних рекомендацій тренерам).

Розроблено комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу. Надано науково-обґрунтовані практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату.

Протягом терміну впровадження авторської методики відбулися зміни у індивідуально-психологічних характеристиках спортсменок та показниках психологічного клімату в спортивній команді. А саме: наявний здебільшого середній (46,1%) рівень сформованості мотивації до успіху змінився на високий



рівень (53,8%), при  $t_{кр} = 4,039$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; середній ступінь сприятливості СПК змінився на високий ( $P_{абс} = 23,5$ ), при  $t_{кр} = 2,26$ ;  $p < 0,01$ ; показник психологічної атмосфери в команді виріс на 79 балів від загальної суми балів, а також виріс СГК позитивних якостей на 0,6 балів (6,67%) та знизився рівень негативних якостей на 0,41 бал (4,55%), при  $t_{кр} = 5,58$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; спостерігався найбільший приріс за показником групової ролі «діючий» ( $\Sigma$  балів = 21), при  $t_{кр} = 1,93$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ; відбулося зростання показників групової ефективності спортивної команди, найбільший приріст мав показник «єдність» (приріст  $\Sigma$  балів = 68), при  $t_{кр} = 4,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; була наявна позитивна динаміка соціометричних показників, а саме в категорії питання навчання – кількість позитивних виборів в категорії питань «навчання» зросли на 11 взаємних виборів; стала наявна абсолютна відсутність спортсменок зі статусом «ізолювані»; підвищення індексу групової згуртованості на 0,29 бала, при  $t_{кр} = 5,89$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ег}$ ) в сфері навчання, збільшився на 0,23 бала, при  $t_{кр} = 65,93$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; кількість позитивних виборів в категорії питань «дозвілля» зросли на 7; стала наявна відсутність жодної спортсменки зі статусом «ізолювані», індекс згуртованості ( $I_{зг}$ ) підвищився на 0,18 та став вище середнього рівня групової згуртованості, при  $t_{кр} = 13,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ег}$ ) в сфері дозвілля, збільшився на 0,39 бала, при  $t_{кр} = 49,5$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ .

Проведений порівняльний аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, які займалися за запропонованою нами авторською методикою засвідчив наявність позитивного ефекту від її впровадження та вказав на її ефективність. А саме: відбулося зростання кількості набраних очок: у кількісних показниках – 58 очок, у якісних показниках – 69,05%; співвідношення виграних і програних сетів підвищилося на 0,17 у.о. в кількісних показниках і на 2,55% у якісних показниках; співвідношення виграних і програних м'ячей зросло на 0,02 у.о., що становить 0,55%, при збільшенні середнього показника різниці виграних і програних м'ячів за гру – з 6,75 до 8,89; змінилось співвідношення – перемоги : поразки – 69,05:30,95; ЕГ зайняла більш високе місце у підсумковій турнірній таблиці: 4 місце в сезоні 2017-2018 рр. і 2 місце у сезоні 2018-2019 рр..

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» узагальнено та систематизовано результати проведених досліджень. Наведено отримані дані, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, волейбол, психологічна підготовка, психологічний клімат.

## ABSTRACT

**Oliinyk I.S. Increasing the efficiency of competitive activities of qualified volleyball players by optimizing the psychological climate of the team.** – Qualifying scientific work as a manuscript.

Thesis for the degree of the Doctor of Philosophy in the specialty 017 – Physical Culture and Sport. Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2021.

**Annotation content.** The dissertation considers the peculiarities of competitive activity, psychological training and psychological climate of qualified volleyball players; the author's method of optimizing the psychological climate in the sports team of qualified volleyball players on the basis of purposeful influence on personal development, improving interpersonal interaction in the sports team, improving connections in the system «coach – athlete» and developing skills to optimize the psychological climate; an algorithm for the process of optimizing the psychological climate in a sports team is proposed, which includes a theoretical level (expanding knowledge about the phenomenon of psychological climate in a sports team) and a practical level that includes the following stages: diagnostic (assessment of individual characteristics of athletes and coaches), climate), approbation (application of the author's methodology) and control and correction (summarizing and providing practical recommendations to coaches); developed a set of special exercises was developed to increase the level of psychological climate in the volleyball team during the preparatory period of the annual cycle; provided practical

recommendations to the coaches to optimize the psychological climate in the volleyball team.

**The aim of the study** is to increase the efficiency of competitive activities of qualified volleyball players with the help of our author's methodology of optimizing the psychological climate in the sports team and experimentally test its effectiveness.

**The practical significance** of the work lies in the introduction of the author's method of optimizing the psychological climate in the sports team of qualified volleyball players on the basis of purposeful influence on personal development, improving interpersonal interaction in the sports team, improving connections in the system in the team; in the development of a set of special exercises to increase the level of favorable psychological climate in the volleyball team during the preparatory period of the annual cycle; in providing scientifically sound practical recommendations to trainers on optimizing the psychological climate. The materials of the dissertation research are recommended to use during working out teaching-methodological tutorial not only in volleyball but also in other team kinds of sport. And also for giving lectures and having methodological classes for specialists in branch of physical education and sport.

**The results of the research are implemented** in the educational and training process of women's volleyball teams of Berdyansk State Pedagogical University, Zaporizhia State Medical University, Zaporizhia National University, Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky, Volleyball Federation of Zaporizhia Oblast, «Orbita-ZNU-ODYUSSH» (Zaporizhzhya), «Polissya-SHVSM-ZhDU» (Zhytomyr) and ZDMU «Medic» (Zaporizhzhya). And also used in the educational process of students of Zaporozhye National University during the teaching of disciplines «Theory and methods of physical education», «Theory and methods of the chosen sport (sports games)», «Psychological and pedagogical foundations of physical education and sports training», «Volleyball teaching methods», «Pedagogy of coaching»; Berdyansk State Pedagogical University during the teaching of disciplines «Theory and methods of the chosen sport (game types)», «General theory of training athletes»; Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky during the study of such disciplines as «Sports games with teaching methods and practice», «Mobile

games with teaching methods», «Theory and methods of physical education», «Organization and methods of sports and mass work», «Sports and pedagogical improvement in the chosen sport»; Zaporizhzhya State Medical University during the teaching of disciplines «Theory and Methods of Physical Education», «Physical Education», «Physical Education and Health», «Modern Fitness Technology», which confirm the relevant acts of implementation.

**The scientific novelty of the obtained results is that for the first time:**

- the author's method of optimizing the psychological climate in the sports team of qualified volleyball players on the basis of purposeful influence on personal development, improving interpersonal interaction in the sports team, improving connections in the system «coach – athlete», developing skills to optimize the psychological climate in the team;
- proposed algorithm for the process of optimizing the psychological climate in the sports team, containing theoretical (expanding knowledge about the phenomenon of psychological climate in the sports team) and practical levels, including stages: diagnostic (assessment of individual characteristics of athletes and coaches, interaction and indicators of psychological climate) , approbation (application of the author's methodology) and control-correction (summarizing and providing practical recommendations to coaches);
- the relationship between the indicators of the psychological climate in the team of qualified volleyball players and the indicators of their competitive activities: the number of effective innings («Ace»), the number of effective blocks, the number of points scored per game;
- developed a set of special exercises to increase the level of favorable psychological climate in the volleyball team during the preparatory period of the annual cycle;
- added data on the use of tools and methods to optimize the psychological climate in the sports team, the need to take into account the type of temperament of athletes in the competitive activities of qualified volleyball players;
- confirmed the data on the positive impact of personal characteristics of volleyball players on the psychological climate in the sports team and the effectiveness of

competitive activities, the importance of a positive psychological climate for successful competitive activities of athletes;

– got further development of the idea of the influence of the coach's personality on the optimization of the psychological climate of the sports team.

**The introduction** substantiates the relevance of the work, defines the purpose, objectives, object and subject of research, reveals the scientific novelty and practical significance of the results, identifies the personal contribution of the author, the relationship with scientific topics, data on approbation of work and the number of publications.

The first section «**Psychological background as a decisive factor of increasing the effectiveness of competitive volleyball players**» presents a comprehensive analysis of scientific and methodological literature and generalization of the best practices, which shows that the level of socio-psychological interactions in the team largely determines the effectiveness of gaming skills of athletes in extreme conditions of competitive struggle. It is determined that the psychological climate in the team of qualified volleyball players is a relatively stable, typical for this team emotional and dynamic mood, it is an integral characteristic of the team, reflects the objective and subjective conditions of the team.

It is established that insufficient attention to such a concept as psychological climate significantly reduces the team's ability to achieve sports results, the disclosure of the game potential of each member of the sports team, narrows the opportunities for coaching staff to lead the team. Critical analysis of the literature and practical experience show that the psychological climate in the training of qualified volleyball players is a necessary component of their formation as future highly qualified athletes. Global trends in this area indicate that the issue of improving sports results through improved technical and tactical training has been thoroughly studied, but data on improving the competitive activity of skilled volleyball players by optimizing the psychological climate in the sports team are almost non-existent.

The second section «**Methods and organization of research**» presents a set of research methods, their content, conditions of use, justifies their choice regarding the object, subject, purpose and objectives. The organization of research and the contingent

are given.

The third section **«Determination of factors which influence on the effectiveness of competitive activities in volleyball»** the characteristic of qualified indicators of the psychological climate in the volleyball teams of qualified volleyball players is given, quantitative and qualitative indicators of competitive activities of qualified volleyball players are provided.

As a result of the analysis of quantitative and qualitative characteristics of competitive activity it was revealed that: the highest absolute indicators on the number of points scored in the team «Orbita-ZNU-ODYUSSH» were recorded in players of «diagonal» role – 16.54 points per game, and in the team «Polissya -SHVSM-ZhDU» for players with the role of «finisher» – 14.2 points per game; The highest absolute indicators of the effectiveness of offensive technical and tactical actions in the team «Orbita-ZNU-ODYUSSH» and «Polissya-SHVSM-ZhDU» were found in players of the role of «diagonal» – 11.82 and 7.6 per game and players of the role of «finisher» - 6.64 and 10.2 per game; according to the indicators of blocking efficiency, the highest absolute indicators in the team «Orbita-ZNU-ODYUSSH» were observed in players of the role of «diagonal» – 2.71 per game, and in the team «Polissya-SHVSM-ZhDU» in volleyball players of the role of «finisher» – 2, 4 per game and «central blocking» – 2.4 per game.

It was found that most volleyball players in the experimental group have a choleric-sanguine type of temperament (38,46%), while volleyball players in the control group are dominated by pure sanguine (25%) and choleric-sanguine type of temperament (25%).

It was determined that the athletes of both the experimental and control groups have mostly an average level of motivation to succeed (46,1% and 41,7% respectively).

As a result of the analysis of self-assessment of leadership in «Orbita-ZNU-ODYUSSH» and «Polissya-SHVSM-ZhDU», it was found that a high level of leadership is predominant in most athletes (61,5% and 50% respectively).

It was found that the most common way to respond to the conflict in the volleyball players of the experimental group is a compromise (38,5%), while the athletes of the control group – competition (41,7%).

The study of the psychological climate in the sports team «Orbita-ZNU-ODYUSSH» revealed an average degree of favorable SPK ( $P_{abs} = 18.8$ , with  $KSPK = 0,84$ ), and in the team «Polissya-SHVSM-ZhDU» – a high degree of favorable SPK ( $P_{abs} = 22,3$ ), at  $KSPK = 0,99$ . It was also found that the psychological atmosphere in both groups is favorable, but at the same time we can say that in the team of the volleyball team «Orbita-ZNU-ODYUSSH» there are existing problems, namely, as noted by most members of the sports team, the following negative qualities prevail: disagreement, dissatisfaction, indifference, cold relationships, boredom and failure.

The analysis of indicators of group roles according to the method of «Belbin team roles assessment» shows that in experimental and control groups the role of «collectivist» is most common ( $\sum$  points = 155 and  $\sum$  points = 166 respectively).

When analyzing the group effectiveness of the sports team in the volleyball team «Orbita-ZNU-ODYUSSH» we determined that the most effective parameter is «effort» (30,92), and in the sports team «Polissya-SHVSM-ZhDU» – the parameter «unity» (32,7).

The analysis of the questionnaire by the method of «Sociometry» in the experimental group showed that the index of general emotional expansion of the group ( $I_{eg}$ ) is 5,62, and the index of group cohesion ( $I_{zg}$ ) on the indicator «learning» was 0,33 points, indicating low level. In the control group, the index of general emotional expansiveness of the group ( $I_{eg}$ ) is 6, and the index of cohesion ( $I_{zg}$ ) on the indicator of «learning» was 0,33 points – a low level. The total number of positive elections in both groups is 13.

The fourth section «**The author's methodology of optimization of psychological climate in the sports team of qualified volleyball players and experimental verification of its effectiveness**» describes the background conditions for organizing work on optimizing the psychological climate of volleyball team, the content and structure of the author's methodology of optimization of psychological climate in sports team of qualified volleyball players, technical and tactical actions in the competitive activities of qualified volleyball players after the implementation of the author's program are described.

The author's method of optimizing the psychological climate in the sports team of qualified volleyball players is scientifically substantiated and implemented on the basis of purposeful influence on personal development, improvement of interpersonal interaction

in the sports team, improvement of connections in the «coach-athlet» system.

An algorithm for the process of optimizing the psychological climate in a sports team is proposed, which includes a theoretical level (expanding knowledge about the phenomenon of psychological climate in a sports team) and a practical level that includes the following stages: diagnostic (assessment of individual and personal characteristics of athletes and coaches, features of interaction and indicators of psychological climate), approbation (application of the author's methodology) and control and correction (summarizing and providing practical recommendations to coaches).

A set of special exercises has been developed to increase the level of favorable psychological climate in the volleyball team during the preparatory period of the annual cycle. Scientifically substantiated practical recommendations to trainers on optimization of psychological climate are given.

During the implementation of the author's methodology there were changes in the individual psychological characteristics of athletes and indicators of the psychological climate in the sports team. Namely: the current mostly average (46,1%) level of motivation to succeed has changed to a high level (53,8%), with  $t_{cr} = 4,039$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; the average degree of favorable SPK changed to high ( $P_{abs} = 23,5$ ), with  $t_{cr} = 2,26$ ;  $p < 0,01$ ; the indicator of the psychological atmosphere in the team increased by 79 points from the total amount of points, as well as SGK positive qualities increased by 0.6 points (6,67%) and decreased the level of negative qualities by 0.41 points (4,55%), with  $t_{cr} = 5,58$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; there was the largest increase in the indicator of group role «active» ( $\Sigma$  points = 21), with  $t_{cr} = 1,93$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ , there was an increase in group performance of sports teams, the largest increase was in the indicator of «unity» (increase  $\Sigma$  points = 68), with  $t_{cr} = 4,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; there was a positive dynamics of sociometric indicators, namely in the category of training – the number of positive elections in the category of «training» increased by 11 mutual elections; there was an absolute absence of athletes with the status of «isolated»; increasing the group cohesion index by 0,29 points, with  $t_{cr} = 5,89$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; the index of general emotional expansiveness of the group ( $I_{eg}$ ) in the field of education increased by 0,23 points, with  $t_{cr} = 65,93$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; the number of positive elections in the category of «leisure» increased by 7; there was no female



athlete with the status of «isolated», the cohesion index ( $I_{zg}$ ) increased by 0,18 and became higher than the average level of group cohesion, with  $t_{cr} = 13,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; the index of general emotional expansion of the group ( $I_{eg}$ ) in the field of leisure, increased by 0,39 points, with  $t_{cr} = 49,5$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ .

The comparative analysis of the indicators of competitive activity of qualified volleyball players who practiced according to our proposed author's method showed the positive effect of its implementation and pointed to its effectiveness. Namely: there was an increase in the number of points scored: in quantitative terms – 58 points, in qualitative indicators – 69,05%; the ratio of won and lost sets increased by 0,17 c.u. in quantitative terms and by 2,55% in qualitative indicators; the ratio of won and lost balls increased by 0,02 c.u., which is 0,55%, with an increase in the average difference between won and lost balls per game – from 6,75 to 8,89; the ratio of victories has changed: defeats – 69.05: 30.95; EG took a higher place in the final standings: 4th place in the season 2017-2018 and 2nd place in the season 2018-2019.

The fifth section «**Analysis and generalization of research results**» summarizes and systematizes the results of research. The obtained data are presented, which confirm, supplement and expand the existing developments and completely new research results.

The **conclusions** reflect the solutions to the problems posed in the study.

**Keywords:** competitive activities, volleyball, psychological training, psychological climate.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Oliinyk I., Doroshenko E., Melnyk M., Sushko R., Tyshchenko V., & Shamardin V. Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021 21(3). 235-243. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1511> Наукове видання, яке входить до наукометричних баз Scopus. *(Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні схеми дослідження, проведення тестування, математико-статистична обробка*

*та узагальнення результатів).*

2. Олійник І.С. Особливості рольової структури в спортивних командах високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2020. С. 84-90. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-09.pdf> Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро: Інновація, № 3, 2018. С. 93-98. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-03/2018-03-14.pdf> Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *(Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження).*

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру:**

4. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Залежність психологічного клімату спортивної команди від індивідуально-психологічних особливостей кваліфікованих волейболісток. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції відповід. ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. М.О. Лянной. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 127-132. URL: [https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/5867/1/problemi\\_zdorovya\\_fizichnoyi\\_terapiyi\\_reabilitaciyi\\_ta\\_ergoterapiyi\\_2017\\_7bb09\\_145655792\\_copy.pdf](https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/5867/1/problemi_zdorovya_fizichnoyi_terapiyi_reabilitaciyi_ta_ergoterapiyi_2017_7bb09_145655792_copy.pdf) *(Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків).*

5. Олійник І.С., Мосол Н.О. Особливості морально-психологічного клімату в колективі жіночої волейбольної команди. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2017»: у 4 т. Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. Т.1С. 348-349. URL: [http://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//2017/original/molodaya\\_nauka\\_tom\\_1.pdf](http://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//2017/original/molodaya_nauka_tom_1.pdf) *(Здобувачеві належить участь у визначенні актуальності дослідження, пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження).*

6. Олійник І.С. Зв'язок рівня мотивації з психологічним кліматом у волейбольній команді. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2018. С.183-184.

URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf)

7. Олійник І.С., Олійник М.О. Вплив обраних способів реагування в конфлікті на психологічний клімат спортивної команди кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2019. С. 89-95. URL: <https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2019/05/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%A1%D0%9C%D0%91%D0%90-2019-3.05.19-1.pdf> *(Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації та інтернет-ресурсів, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження).*

8. Олійник І.С. Особливості психологічного клімату у волейбольній команді. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 153-154. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)

9. Олійник І.С. Визначення рольової структури в спортивній команді, як одного з визначальних факторів успішності змагальної діяльності. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) уклад.: А.В. Цьось, С.Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С.52.

URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/Tezu2020.pdf>

10. Олійник І.С. Оцінка групової ефективності в спортивних командах високої кваліфікації. Актуальные проблемы физического воспитания спорта и туризма. Материал VI международной научно-практической конференции. Мозырский государственный пед. университет им. И.П. Шамякина. 8-10 октября. Мозырь, Республика Беларусь, 2020. С. 221-223.

11. Олійник І.С. Групова ефективність як складова успіху в волейболі. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук.

інтернет-конф. (Черкаси, 27-28 травня 2020 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2020. С.107-111.

URL: [https://drive.google.com/file/d/1aXZYUpsqi8ufn7o105Zz-\\_Z0z0kEKHh8/view](https://drive.google.com/file/d/1aXZYUpsqi8ufn7o105Zz-_Z0z0kEKHh8/view)

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	23
ВСТУП .....	24
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....</b>	<b>33</b>
1.1 Психологічні особливості колективу волейбольної команди .....	33
1.2 Дослідження психологічного клімату у волейбольній команді .....	42
1.3 Специфіка змагальної діяльності у волейболі, яка детермінує формування психологічного клімату .....	55
1.4 Управління процесом психологічної підготовки волейболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей .....	58
1.5 Проблемні питання підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі на основі оптимізації психологічного клімату.....	66
Висновки до I розділу.....	70
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>72</b>
2.1 Методи дослідження .....	72
2.1.1 Аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет» .....	73
2.1.2 Педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболісток.....	73
2.1.3 Анкетування .....	74
2.1.4 Інтерв'ю з тренерами спортивної команди.....	75
2.1.5 Методи психодіагностики.....	75
2.1.6 Аналіз та інтерпретація показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.....	82
2.1.7 Педагогічний експеримент.....	83
2.1.8 Методи математичної статистики .....	84
2.2 Організація дослідження .....	84

РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	86
3.1 Характеристика якісних показників психологічного клімату в команді кваліфікованих волейболісток.....	86
3.2 Кількісно-якісні характеристики змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток .....	111
Висновки до розділу 3.....	121
РОЗДІЛ 4. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	123
4.1 Передумови організації роботи з оптимізації психологічного клімату волейбольної команди .....	123
4.2 Зміст і структура авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток .....	126
4.3 Особливості психологічного клімату в спортивних командах після проведення експерименту.....	137
4.4 Показники техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток після впровадження авторської методики.....	163
Висновки до розділу 4.....	180
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ... ВИСНОВКИ .....	183
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	192
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	200
ДОДАТКИ.....	205
	235

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ПК – психологічний клімат

КМС – кандидат в майстри спорту

МС – майстер спорту

МСМК – майстер спорту міжнародного класу

ТТД – техніко-тактичні дії

КСОПК – коефіцієнт суб'єктивної оцінки психологічного клімату

$K_{cp}$  – середній коефіцієнт суб'єктивних оцінок соціально-психологічного клімату

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ВК – волейбольний клуб

СПК – соціально-психологічний клімат

КСПК – коефіцієнт соціально-психологічного клімату

СГК – середньо-груповий коефіцієнт

$\Sigma$  – сума балів

$\Sigma_3$  – загальна сума балів

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний рівень розвитку волейболу в Україні та за кордоном характеризується великим рівнем конкурентності. Саме тому волейболістам необхідно показувати максимальні результати змагальної діяльності за рахунок підвищення показників фізичної, технічної і тактичної підготовки, які знаходяться на межі людських можливостей. Але навіть їх часто буває недостатньо для демонстрації найвищого результату. Така ситуація вимагає від спортсменів та їх тренерів пошуку нових можливостей, одним з варіантів яких є оптимізація психологічного клімату спортивної команди.

В пошуках можливих шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності вчені в сфері фізичної культури та спорту ґрунтовно дослідили вплив різних факторів на спортивний результат, зокрема, управління техніко-тактичною діяльністю – Е. Дорошенко, 2016 [50]; моделювання показників змагальної діяльності – В. Костюкевич, 2019 [90], О. Шинкарук, О. Мітова, 2017 [207], Н. Щепотіна, 2021 [219]; загальної теорії підготовки спортсменів – Л. Матвеев, 2019 [108], В. Платонов, 2019 [156]; впливу глобальних чинників на розвиток спорту – Р. Сушко, 2021 [180]; управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки – Ю. Шкрібтій, 2016 [210].

Наряду з тим, безумовно, важливим у цьому питанні є рівень психологічної підготовленості в процесі загальної підготовки спортсменів – Л. Андрюшина, 2020 [6]. В. Бочелюк, 2020 [15]; Н. Височіна, 2021 [36]; В. Воронова 2019 [34]; Г. Ложкін, 2018 [101]; Ю. Родіна, 2017 [168]; О. Шевяков, 2020 [203]; В. Шуба, 2016 [216]. У волейболі, який вважається одним з найбільш популярних видів спорту у світі з початку його виникнення, психологічна підготовленість є запорукою успішного виступу у змаганнях, це пов'язано з постійною емоційною напругою – С. Войтенко, 2016 [26]; О. Іващенко, 2018 [66], Ж. Козина, 2019 [83]; Г. Коробейніков, 2015 [88], О. Мітова, 2021 [117]; М. Олійник, 2021 [139]; Н. Самойлов, 2020 [169]; О. Соловей, 2019 [176], В. Тищенко, 2019 [184].



Одним з можливих шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності є оптимізація психологічного клімату у волейбольній команді. Психологічний клімат являє собою так зване «дзеркало», яке відображає ставлення спортсменів до тренувального процесу, до особистості тренера, один до одного, до суддівської колегії, адміністрації, до спортивної діяльності вцілому.

Вітчизняні (М. Воробйов, 2009 [30]; А. Драчук 2017 [54]; С. Кенані 2005 [74]; В.Пантік, 2010 [150]), та закордонні (Ю. Коломейцев, 2001 [84]; P. Dillulio, 2015 [236]; С. McLaren, 2016 [263]; S. Morgan 2017 [265]) науковці досить активно цікавились питаннями формування психологічного клімату в спортивній команді.

Недостатня увага до феномену психологічного клімату значно зменшує можливості команди в досягненні високих спортивних результатів, розкриття ігрового потенціалу кожного гравця спортивного колективу, звужує можливості тренерського складу щодо керівництва жіночою волейбольною командою. Потреба в оптимізації психологічного клімату спортивної команди зумовлена низкою причин, а саме: зростанням вимог сучасного спорту до рівня підготовки волейболісток і волейбольних команд; мінімізацією екстремальних та стресових ситуацій у жіночій волейбольній команді; посиленням соціально-психологічних явищ і процесів усередині спортивного колективу, що обумовлені стрімким розвитком спорту; зростанням конкуренції на офіційних міжнародних змаганнях; необхідністю вирішення завдань психологічного характеру, що постають перед волейболістками, командою, тренером у зв'язку з демонстрацією максимальних спортивних результатів на межі людських можливостей.

Світові тенденції в даному напрямку свідчать про те, що ґрунтовно вивченим є питання підвищення спортивних результатів на основі вдосконалення технічної та тактичної підготовки, але дані про підвищення змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату в спортивній команді майже відсутні, що й обумовили актуальність теми даного дисертаційного дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконувалась згідно із тематичним планом наукових досліджень

Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307).

Роль автора полягала в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі та систематизації отриманих даних, розробці авторської методики формування психологічного клімату у волейбольній команді та його оптимізації.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток за допомогою розробленої нами авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді та експериментально перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити й проаналізувати дані науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних вчених, а також мережі «Інтернет» з питань підвищення ефективності змагальної діяльності з урахуванням психологічної підготовленості спортсменок та оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді.
2. Визначити показники психологічного клімату та кількісно-якісні характеристики змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.
3. Розробити і впровадити авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді у процес підготовки кваліфікованих волейболісток.
4. Дослідити ефективність впливу авторської методики на ефективність змагальної діяльності та показники психологічного клімату жіночих волейбольних команд.

**Об'єкт дослідження** – вплив психологічного клімату в команді на змагальну діяльність кваліфікованих волейболісток.

**Предмет дослідження** – засоби і методи формування оптимального психологічного клімату волейбольної команди.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел та мережі «Інтернет»; педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболісток; анкетування; інтерв'ю з тренерами спортивної команди; методи психодіагностики; аналіз та інтерпретація показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Анкетування дало змогу отримати особисту інформацію про спортсменок, а також взаємовідносини в системах «спортсмен-спортсмен» і «тренер-спортсмен». Метод педагогічного спостереження був використаний для якісної оцінки та аналізу впливу психологічної сторони підготовленості волейболісток на їх тренувальну та змагальну діяльність. За допомогою методу інтерв'ю нами було здійснено оцінку особистості тренерів, рівня авторитету та особливостей їх стилів керівництва, визначені особливості взаємодії і психологічного клімату в волейбольних командах, з'ясовані стосунки та установки тренерів по відношенню до спортивної діяльності, до сприйняття та оцінки результатів змагань, тобто розуміння основних проблем і труднощів, які виникають в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Для визначення типу темпераменту волейболісток нами був використаний тест Г. Айзенка. Особливості мотиваційної сфери спортсменок були вивчені за допомогою методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса. Визначити актуального рівня виявлення лідерства у сумісній діяльності проводилось за допомогою «Експрес-тест самооцінка лідерства». Для визначення типових способів реагування на конфліктні ситуації нами була застосована методика «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса. Методика «Belbin team roles assessment» Р. Белбіна дозволила дослідити, які саме ролі виконують волейболістки в своєму спортивному колективі. Для виміру сприйняття волейболістками здібностей своєї спортивної команди організовувати та виконувати командні спільні дії, які необхідні для досягнення спортивного результату був використаний опитувальник «Групова ефективність спортивної команди» Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко. За допомогою методики «Соціометрія» Я.

Морено нами були досліджені міжособистісні та міжгрупові стосунки, вивчена типологія соціальної поведінки волейболісток в умовах групової спортивної діяльності, проаналізована соціально-психологічна сумісність гравців команди. Діагностика морально-психологічного клімату колективу була проведена за допомогою методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна. Оцінка психологічної атмосфери в спортивному колективі проводилась за рахунок аналізу методики «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова. Перегляд відеоматеріалів дозволив зробити аналіз та інтерпретацію показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального. Метою констатувального експерименту було визначення показників ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, а також оцінка психологічного клімату в волейбольних командах кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир). Метою формувального експерименту було одержання нових теоретичних і експериментальних даних про особливості психологічного клімату та міжособистісної взаємодії в вертикальній та горизонтальній системах взаємодії в спортивних командах, а також їх взаємозв'язку з показниками ефективності змагальної діяльності в жіночих волейбольних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) після впровадження авторської методики. Для інтерпретації результатів педагогічного експерименту використовували методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що вперше:

- розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді;
- запропоновано алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, що містить теоретичний (розширення знань стосовно феномену

психологічного клімату в спортивній команді) та практичний рівні, що включає етапи: діагностичний (оцінка індивідуально-особистісних характеристик спортсменок та тренерів, особливостей взаємодії та показників психологічного клімату), апробаційний (застосування авторської методики) і контрольнo-корекційний (підведення підсумків і надання практичних рекомендацій тренерам);

- визначено взаємозв'язки між показниками психологічного клімату в команді кваліфікованих волейболісток та показниками їх змагальної діяльності: кількість ефективних подач («Асе»), кількість ефективних блокувань, кількість набраних очок за гру;

- розроблено комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу;

- доповнено дані щодо використання засобів і методів оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, про необхідність врахування типу темпераменту спортсменок у змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток;

- підтверджено дані щодо позитивного впливу особистісних характеристик волейболісток на психологічний клімат у спортивній команді та ефективність змагальної діяльності, про значущість позитивного психологічного клімату для успішної змагальної діяльності спортсменів;

- дістали подальшого розвитку уявлення про вплив особистості тренера на оптимізацію психологічного клімату спортивної команди.

**Теоретична та практична значущість** полягає у розширенні та доповненні наукових знань з особливостей психологічної підготовленості як фактору підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток; ґрунтовному вивченні проблемних питань підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі на основі оптимізації психологічного клімату.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в

системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді; у розробці комплексу спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу; у наданні науково-обґрунтованих практичних рекомендацій тренерам щодо оптимізації психологічного клімату. Матеріали дисертаційного дослідження рекомендовано використовувати при розробці навчально-методичних посібників з волейболу, інших ігрових командних видів спорту, а також, при проведенні лекційних і методичних занять для фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

**Особистий внесок здобувача** в спільно опублікованих працях полягає в аналізі літературних джерел, проведенні експериментальних досліджень, систематизації та інтерпретації фактичного матеріалу, теоретичній розробці та експериментальній перевірці ефективності авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

**Результати проведених досліджень впроваджено** у навчально-тренувальний процес жіночих збірних команд з волейболу Бердянського державного педагогічного університету, Запорізького державного медичного університету, Запорізького національного університету, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, у федерацію волейболу Запорізької області, ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (м. Запоріжжя), ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (м. Житомир) та СК ЗДМУ «Медик» (м. Запоріжжя). А також використані у навчальному процесі студентів Запорізького національного університету під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика обраного виду спорту (спортивні ігри)», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання та спортивного тренування», «Волейбол з методикою викладання», «Педагогіка тренерської діяльності»; Бердянського державного педагогічного університету під час викладання дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту (ігрові види)», «Загальна теорія підготовки спортсменів»; Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького під час вивчення таких навчальних дисциплін, як

«Спортивні ігри з методикою викладання та навчальною практикою», «Рухливі ігри з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи», «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту»; Запорізького державного медичного університету під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання», «Фізичне виховання та здоров'я», «Сучасні фітнес технології», про що свідчать відповідні акти впровадження.

**Апробація роботи.** Матеріали дисертаційного дослідження було оприлюднено:

- на міжнародному рівні: XI Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух» (м. Київ, 2018 р.); XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2018 р.); V Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Харків, 2019 р.); IV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини» (м. Луцьк, 2020 р.); Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», (г. Мозырь, 2020); Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2020); VIII Міжнародна наукова інтернет-конференція «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я», (м. Черкаси, 2020 р.);

- на всеукраїнському рівні: III Всеукраїнська заочна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії» (м. Суми, 2017 р.);

- на регіональному рівні: конференція молодих вчених «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2018–2020 рр.).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображено в 11 опублікованих наукових працях, з яких: 1 входить до наукометричної бази Scopus, 2 – у фахових виданнях України, які включено до міжнародної наукометричної бази

Index Copernicus, 8 робіт апробаційного характеру.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг роботи – 312 сторінок, з них 234 – основного тексту. Робота містить 35 таблиці, 5 формул і 14 рисунків. Список використаної літератури налічує 286 найменувань, серед них – 57 латиницею та 5 інтернет-ресурсів.



# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

### 1.1 Психологічні особливості колективу волейбольної команди

Люди у будь-якому вигляді спільної діяльності об'єднуються в малі соціальні групи та досягають успіху на основі взаєморозуміння та узгодженості зусиль. Спортивна діяльність є тому підтвердження. Спортивна команда в будь-якому виді спорту є різновидом малої соціальної групи, всередині якої діє пристрій взаємовідносин та відповідає відомим соціально-психологічним схемами, а також педагогічному плану [7, 20, 28].

Під керівництвом науковця К. Платонова була створена оригінальна психологічна теорія груп і колективів, особливе місце в якій відводилося цілям і мотивам різної спільної діяльності груп. На його думку, колективами можуть бути названі тільки такі соціальні групи, які об'єднуються «спільними цілями та близькими мотивами спільної діяльності, що підпорядковані меті цього суспільства» [160].

До складу такої групи входять люди об'єднані спільними цілями спортивної діяльності, які виконуються під контролем тренера, інструктора та суддівської колегії. Така діяльність характеризується як індивідуальними, так і командними фізичними зусиллями, спрямованими на досягнення максимально можливих особистих і командних результатів, що регламентовані часом, статтю, віком, правилами та нормами [3, 17, 166].

Для спортивної групи властиві такі ознаки, якими характеризуються малі групи:

- автономія групи, її деяка відособленість від інших груп;
- згуртованість, наявність почуття «ми»;
- контроль за поведінкою членів групи;

- положення та роль (спортивна команда відводить кожному своєму гравцю відповідну роль в залежності до займаного ним у групі положенню);

- ієрархія членів спортивного колективу;

- конформізм (приспособність і готовність розділити наявні в групі норми, обов'язки та порядок);

- добровільність входу і виходу з групи;

- прагнення зберегти оптимальний обсяг групи;

- інтимність (членам спортивної групи в достатній мірі відомі особисті та інтимні сторони життя кожного гравця);

- стабільність;

- референтність, привабливість членів спортивного колективу для кожного учасника, який входить в неї, прагнення робити так, як це заведено серед тих, хто привабливий;

- психологічний клімат жіночої спортивної команди, в якому почуття та бажання особистості отримують своє задоволення або незадоволення [27, 56, 202].

Слід зазначити особливі ознаки, які притаманні спортивній групі, а саме:

- спрямованість на досягнення високих особистих та командних результатів;

- специфічність рольових дій;

- однаковий віковий і кваліфікаційний рівень членів;

- статева ідентичність (за винятком деяких видів спорту);

- специфічність мотивів вступу в групу і присутності в ній;

- спонтанність організації [3, 8, 18].

Основа спортивної взаємодії передусім передбачає особливий рівень розвитку колективу, якою є спортивна команда. Їй вже властиві встановлені групові процеси та стани, своєрідні механізми функціонування та взаємної організації. Інакше кажучи, спортивна команда є особливою формою організації людей, заснована на заздалегідь встановленому рольовому позиціонуванні членів, які мають спільне бачення ситуації (тренувальної та змагальної), стратегічних цілей і тактичних схем і володіють відпрацьованими процедурами взаємодії. Будучи в такому стані спортсмени нерідко виділяють особливу близькість, згуртованість, взаємне

переживання, яке являє собою одну з умов взаєморозуміння, що передує взаємопроникненню у більш глибокий внутрішній світ іншого індивіда. Саме переживання «розширюється» за рахунок приєднання чужого, що в кінцевому результаті призводить до збільшення горизонту розуміння. Переживання та розуміння становлять феномен взаємного зв'язку, завдяки якому спортивний колектив набуває особливу єдність, утворюючи груповий суб'єкт діяльності [18, 23, 43, 63].

Вчений Р. Міхелс говорить, що для підвищення рівня гри, особливо це відноситься до спортсменів в різних видах спортивних ігор, необхідно поетапно і систематично вдосконалювати роботу команди, покращувати групову і командну взаємодію спортсменів в залежності від обраної схеми техніко-тактичних дій. Надалі, на високому рівні майстерності гравців, цілісність команди стає все більш і більш значущою [112].

Якщо розглядати спортивну команду з точки зору системного підходу, то можна сказати, що будь-яка спортивна команда може розглядатися як штучно створена система, призначена для рішення певних завдань: навчання початкуючих спортсменів, базової підготовки, досягнення високих спортивних результатів, досягнення певного результату на конкретних змаганнях і так далі [36, 45, 76].

Г. Ложкін, визначає команду як міцно згуртовану групу людей, спеціально підготовлених для спільної роботи. При цьому їй притаманні такі загальні якості суб'єкта колективної діяльності, як: цілеспрямованість (прагнення до основної значимої мети); умотивованість (діяльне відношення до спільної праці); інтегрованість (взаємозв'язок і взаємозалежність гравців спортивної команди); структурованість (визначеність взаємного розподілу функцій і відповідальності); узгодженість (взаємна домовленість дій взаємодіючих суб'єктів); організованість та керованість (підпорядкованість певному порядку діяльності); результативність ( здатність досягати позитивного результату) [101, 103].

У спортивній команді панує дух високої взаємної вимогливості та в той же час великої поваги до особистості кожного члена колективу. У правильно розвиненої групи особисті інтереси його членів збігаються із загально груповими інтересами

колективу. Члени спортивної групи відчують почуття гордості за свій колектив, що відображається в прагненні бути активним учасником його діяльності [102, 145].

Одним з основних засобів спілкування в малих спортивних групах є жива розмовна мова, яка відтворюється на зрозумілій для кожного члена спортивного колективу мові. Спортсмени, які не знають мови одне одного, починають відчувати труднощі. Проте, якщо посадити в човен двійку спортсменів-веслярів, які спілкуються на різній мові, вони добре зрозуміють один одного навіть без слів і зможуть об'єднати свої зусилля в одній команді [16, 34].

Характерними рисами відрізняється також загальний стиль життя та діяльності спортивного колективу. У ньому немає місця поганому настрою навіть у винятково важких випадках життя [66].

Спортивна команда виділяється здоровим оптимізмом, який відображається в радісних почуттях і настроях, що пов'язані з участю у спільній діяльності колективу, винятково творчому підйомі, міцною дружбою між членами колективу [124].

В спортивній команді є як гравці основного складу, так і запасні. Взаємовідносини між цими учасниками в першу чергу залежать насамперед від тренера. Якщо керівник довіряє гравцям основного складу, і, в той же час, дає можливість показати себе на змаганнях спортсменам «запасного» складу, то взаємовідносини всередині команди будуть дружніми, без негативного емоційного напруження. Робота між тренером і командою являє собою специфічний та особливий чинник формування психологічної атмосфери в колективі [6, 172].

Правильно побудований підбір складу команди та вміння тренера навчити не тільки тактичного та технічного майстерності, та й взаєморозумінню всіх учасників спортивного колективу – це запорука перемоги та успіху в змаганнях [9, 19].

Отже, одним з найважливіших показників «командності» є характер наявних міжособистісних відносин у професійному колективі спортсменів, причому основну роль відіграє особистість тренера [71, 100].

У самій сутності спортивної команди закладено прагнення безперервно удосконалювати форми організації та діяльності, постійно рухатися тільки вперед, бачити поступальний розвиток спорту, намічати та вирішувати все нові та кращі

завдання[79, 160].

Для спортивної команди характерно залучення всіх своїх членів у активну роботу з вирішення загальних його завдань. Все це можуть бути окремі питання методики підвищення спортивної майстерності та рівня підготовленості, технічної та тактичної вдосконалення членів спортивної команди, підтримка на високому рівні досягнутого положення поряд з іншими спортивними колективами та ін. [106, 217].

Не зважаючи на це спортивний колектив ставить перед собою також цілі та завдання, спрямовані на загальний розвиток якогось виду спорту: не тільки застосування наразі відомих засобів і методів тренування, але й перевірку їх на досвіді, розвиток і вдосконалення [221].

Такий вид спорту, як волейбол, характеризується великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності спортсмена визначаються особливістю ігрових дій, об'єктивними особливостями змагальної боротьби [25, 38].

Також волейбол висуває великі вимоги до психічних якостей спортсмена. При рівній технічній і тактичній майстерності перемагає спортивна команда, гравці якої демонструють велику волю до перемоги. Протягом навчально-тренувальної роботи та змагань перед спортсменами постає велика кількість об'єктивних і суб'єктивних труднощів, розв'язання яких вимагає різних вольових якостей [58, 110].

Гра в волейбол – це не стільки, єдиноборство на майданчику, скільки велика підготовча робота до гри. Можна зробити висновок, що це є психологічний двобій «тренер-гравець», в якому тренер зобов'язаний вміти не завжди діставати перемогу. І тут велике значення мають особистісні якості тренера [139, 275].

Тренер просто повинен у кожній конкретній ситуації проявляти мистецтво педагога. Чітко розібравшись в нюансах гострої ситуації, він повинен обрати єдино вірний шлях вирішення конфлікту. Це може бути навіть через штучне донесення конфліктної ситуації до апогею. Іншими словами, це один із пунктів його посадової інструкції – вирішення конфліктних ситуацій без руйнування колективу.

Пункт взагалі то, неформальний, але обов'язковий [62, 209, 266].

Відмічаємо, що головною ланкою, котра пов'язує всі напрямки досліджень та проблеми, якими опікується психологія спорту, є людина – суб'єкт спортивної діяльності (спортсмен, тренер), тому основним змістом сучасної психології спорту є не тільки визначення структури особистості спортсмена, збагачення її конкретним експериментальним змістом, але й пошук шляхів вдосконалення психологічного забезпечення та супроводу діяльності в спорті та наповнення його практичним спрямуванням [12, 163, 270].

Особистість спортсмена, його особистісні якості являють собою фундамент для розвитку тих чи інших взаємовідносин в спортивній команді [13].

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів представляє собою великий інтерес для психологів з усього світу вже не перше десятиліття [28, 40].

Особистість спортсмена та її психологічні особливості формуються під впливом різноманітних чинників та видів діяльності, в яких він бере участь. Спорт є не єдиним видом діяльності, котрим зайняті спортсмени. На розвиток особистості спортсменок впливають різні види діяльності, а саме: трудова та громадська діяльність, навчання та освіта, естетичне та художнє виховання. До цього треба додати вплив різноманітних взаємин, в які спортсмени вступають з іншими особистостями в побуті та в процесі всіх видів діяльності, а також вплив масових засобів інформації – театру, кіно, радіо, методичної, наукової та художньої літератури і т.п. [63, 89].

В результаті сукупного впливу всіх цих чинників у волейболісток складаються певні риси його світогляду, суспільні потреби та інтереси, характерні для людини моральні риси особистості. Але оскільки вплив цих чинників на різних спортсменів в тій чи іншій мірі різний та обов'язково ніколи не збігається, особистість волейболістки, як і кожної іншої людини, завжди індивідуальна та неповторна [164, 225].

Тільки абстрагуючись від усіх інших різноманітних видів діяльності та зосереджуючи свою увагу тільки на спортивній діяльності, можна виділити ті риси особистості, які можуть характеризувати людину як спортсмена та розвинулися у

нього під час занять саме спортивною діяльністю [8, 103].

На розвиток психологічних особливостей особистості спорт має вплив завдяки тільки йому властивим особливостям. Основними з цих особливостей є:

- змагальний характер спортивної та ігрової боротьби, спрямованої на завоювання рекорду чи перемоги над супротивником;
- максимально можливе напруження всіх фізичних і психічних сил волейболістки під час цієї боротьби, без чого не можливо домогтися рекордного результату;
- систематичні, тривалі, наполегливі, важкі спортивні тренування, які вносять вагомі корективи в режим життя та побутові умови [115, 198].

В. Воронова вважає, що спортсмена характеризують:

- всебічний фізичний розвиток, досягнутий за рахунок вдосконалення під час спортивної діяльності життєво важливих фізіологічних функцій організму;
- достатньо висока ступінь загальної працездатності організму;
- видатна (при порівнянні зі звичайним середнім рівнем) здатність управління власним тілом, що виражається в високій досконалості рухових навичок, умінь, а також здібностей – сили, витривалості, швидкості та координованості рухів;
- добре розвинуті процес відчуттів, винятково м'язово-рухових і зорових, а також високо розвинені процеси сприйняття;
- підвищена здатність помічати та виділяти значні для виконуваної діяльності моменти в навколишньому середовищі та у власних рухах і діях;
- великий досвід відчуття різних емоційних станів і почуттів, які пов'язані з активними проявами особистості;
- добре розвинена здатність керувати своїми емоційними станами;
- розвинені вольові сторони особистості, здатність до витраті максимально можливих вольових зусиль для досягнення необхідної мети;
- вміння дуже швидко орієнтуватися та приймати правильні рішення в ситуаціях, які вимагають негайних активних дій;
- морально-вольові якості спортсмена: дисциплінованість, рішучість, сміливість, мужність, готовність до вирішення великих об'єктивних і суб'єктивних

проблем та труднощів [34, 35].

В процесі життєдіяльності спортивного колективу кожен спортсмен робить свій особливий внесок у психологічний клімат спортивної команди та відчуває на собі його вплив. У волейболісток залежно від ступеня задоволеності, положення в команді, взаємин із партнерами й тренером виникає переважно настрій, який впливає на загальний емоційний настрій усіх членів команди. Спортсменка повинна визнавати соціальне значення моральних норм, визнавати їх, прагнути у своїх діях і вчинках їм відповідати, переживати їх порушення. Сукупність норм кожної спортивної команди характеризує її ціннісні орієнтації, особливості емоційних та поведінкових реакцій, рівень моральної вихованості членів спортивного колективу, адже емоційне життя спортивної команди надзвичайно багате [30, 170].

У роботах багатьма авторами [32, 122, 147, 270] висловлюється думка про зв'язок індивідуально психологічних особливостей особистості з успішністю спортивної діяльності. Безумовно, дана проблема набуває особливого значення в сучасних умовах професійної діяльності спортсмена.

Важливим є прийняття особистості волейболістки, її індивідуальність, як цінність. Врахування психологічних особливостей усіх спортсменок є основою та запорукою успіху в досягненні високих спортивних результатів [185].

Отже можна зробити висновки, що колектив – це соціальна спільність людей, сформована на основі суспільно-значущих цілей, загальних ціннісних орієнтацій, спільної діяльності та спілкування. Волейбольна спортивна команда є основною соціально-психологічною одиницею в спорті і є колективом зі своїми психологічними особливостями і певними взаємовідносинами. Спортивній команді властиві усі ознаки, якими в соціальній психології характеризуються малі групи: чисельність, автономність, загально групова мета, колективізм, диференційована і структурність. У спортивній команді дуже важливим є постійна рухова взаємодія при постійному безпосередньому міжособистісному контакті її членів один з одним в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності [164, 208].

Волейбол – це колективна гра, в якій успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів спортивної команди. Завдання та дії кожного спортсмена



диктуються виконуваними їм функціями, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаємодія, взаєморозуміння, взаємодопомога не тільки визначають ступінь зіграності окремих спортсменок, ланок і всієї команди в цілому, а також характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомогу, товариську підтримку, відчуття колективізму. В свою чергу, спортивна команда, той суб'єкт колективної діяльності, який об'єднує в одне ціле багатьох спортсменів, і від того, наскільки вони утворюють «моноліт», буде залежати їх виступ [26, 81, 190].

Спортивна діяльність в іграх потребує від спортсменів постійного зв'язку один з одним, активних дій своїх товаришів по волейбольній команді та інтеграції цих дій. Крім того, дана ситуація передбачає наявність взаємозамінних ролей чи високоспеціалізованих функцій членів команди [177, 90, 178].

Місце волейболістки в структурі команди визначається не тільки її спортивною функцією (нападник, ліберо, зв'язуючий та ін.), але і в значному ступені рівнем спортивного результату, демонстрованим волейболісткою, її особистими якостями, серед яких провідну роль відіграють соціальна спрямованість особистості, тип темпераменту, зовнішній вигляд, загальний рівень культури [59, 65 ].

Завдяки рівню прояву означених якостей у волейболісток, незалежно від їх спортивної функції, наявні такі основні соціально-психологічні типи: лідер – має авторитет у всіх або у більшості членів спортивної команди; волейболістки, які мають переваги – мають тісні та теплі сосунки з більшістю членів команди; небажані волейболістки – мають такі зв'язки з меншістю членів спортивної команди ; ізолювані – волейболістки, які не мають позитивних зв'язків з іншими спортсменками. Велике значення для сумісності, особливо в командно-ігрових видів спорту, має структура рольових взаємовідносин у команді. У спортивних командах виділяються такі ролі: соціальна, міжособистісна, функціональна [121, 191].

## 1.2 Дослідження психологічного клімату у волейбольній команді

На думку Ю. Коломейцева, спортивна команда представляє собою колектив зі певними психологічними особливостями, в якому між спортсменами створюються певні відносини. Створити хороший психологічний клімат у спортивному колективі, сформувати команду так, щоб всі її члени вміло взаємодіяли на полі, гармоніювали один з одним як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі тяжкий труд та велике мистецтво [84].

Психологічний клімат – це якісна сторона міжособистісних взаємовідносин, яка виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, яка сприяє або перешкоджає продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі [36, 205].

Як вважає К. Платонов, соціально-психологічний клімат (як властивість групи) є найважливішим з компонентів внутрішньої структури групи, визначається міжособистісними відносинами в ній, створюють стійкі настрої групи, від яких залежить ступінь активності в досягненні цілей [160].

Соціально-психологічний клімат у спортивній команді – це типовий для даної команди емоційно-динамічний настрій, він є інтегральною характеристикою колективу, відображає об'єктивні та суб'єктивні умови життєдіяльності команди [150].

Г. Ложкін вказує, що психологічний клімат спортивної команди є переважно і відносно стійкою духовною атмосферою, яка визначає відносини спортсменів один до одного. Вчений зазначає, що формування і підтримка психологічного клімату залежить від усвідомлення тренерами та психологами сукупності базових уявлень про складні феномени, які визначають життєдіяльність спортсменів в команді [103].

Соціально-психологічний клімат – це складне явище, яке об'єднує у собі певну систему взаємовідносин між членами колективу, яка під впливом індивідуальних психофізіологічних особливостей та внутрішньо-групових традицій і стандартів формують певну колективну свідомість та настрій, а також комплекс психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній спільній діяльності

та всесторонньому розвитку особи в групі для досягнення цілей окремого індивіда, та колективу загалом [47, 263].

Залежно від рівня психологічного клімату спортивна команда може бути кваліфікована як:

- сполучена – члени спортивного колективу сприймаються як єдина цілеспрямована група;
- розчленована – всередині якої є кілька згуртованих мінігруп, заснованих на неформальних взаємозв'язках, а між цими групами існують формальні зв'язки;
- роз'єднана – між спортсменами існують тільки формальні зв'язки [54, 199].

Психологічний клімат, як будь-яка, динамічна система, досягнувши піку соціально-психологічної готовності, не може тривалий час знаходитися в цьому стані. Незмінно настає момент спаду всіх чи деяких функцій. Перехід із одного якісного утворення в інше – смисл та існування. У зв'язку з цим психологічний клімат необхідно розглядати не як дещо незмінне, дане початком, застигле, а як утворення, яке формується, розвивається та регулюється через форму і зміст залежно від рівня розвитку його носія – спортивної команди [112, 265].

Процес розвитку команди відбувається в декілька стадій: становлення, найвища форма розвитку і згасання. Найвищу форму розвитку спортивної команди можна спостерігати в момент успішного виступу на змаганнях. Цьому моменту відповідає високий рівень розвитку елементів психологічного клімату. Незалежно від успіху, закінчення змагань для спортсменів супроводжується станом психологічної і фізичної перенасиченості, навантаженням, спілкуванням, керівними впливами тренера. Цьому сприяє постзмагальний спад напруженості, мобілізаційної готовності, мотивації: слабо мотивована діяльність не викликає попередніх емоцій, а тренування не характеризуються гарним настроєм. Знижується інтенсивність міжособистісних контактів як у формальній так і в неформальній сферах спілкування, змінюється стиль управління й ставлення до тренера. У команді спостерігається значне зниження впливу психологічного клімату на ефективність тренувальної та змагальної діяльності [21, 112, 167].

Процеси неконтрольованого і спонтанного формування в групі визначають динаміку психологічного клімату спортивної команди. Самоформування психологічного клімату, як частина загального процесу, відбувається у формальній та неформальній сферах спілкування. Якщо у формальній сфері, цьому процесу відводиться якась частина, то у неформальній йому належить провідна роль [37, 84].

На думку А. Драчука, початок формування психологічного клімату припадає на період перших тренувань. Об'єднанні в команду різними потребами (бажання самоствердитися, отримати груповий захист, бути фізично розвинутим) спортсмени початківці «вивчають» один одного щодо виявлення думок, поглядів на різні явища спортивного й суспільного життя, вимог тренера, ставлення до тренувального процесу, навантажень. Спортсмени, які знайшли собі однодумців, об'єднуються [54].

Так у формальній структурі утворюється неформальна підгрупа, яку кожний її член доповнює знаннями й уявленнями про поведінку, де обмінюються життєвим досвідом, поглядами на події, оцінками діяльності тренера, своїх товаришів по команді [35, 126].

Найбільш комунікативні з них, які об'єднанні потребою інтелектуального обміну, незадоволені інтенсивністю спілкування на тренуваннях, роблять спроби додаткових контактів поза нею [44].

Найбільш актуальним стає питання психологічного клімату, коли спортивна команда готується та перебуває в складній ситуації (участь у Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи тощо), де тільки техніко-тактичної майстерності недостатньо. На змаганнях такого рівня нагороди виборюють спортсмени приблизно такого ж самого рівня тактичної, технічної, фізичної підготовленості, але перемагають зазвичай ті спортсмени, котрі перебувають в атмосфері взаємодопомоги й підтримки, сформованому позитивному психологічному кліматі [125, 151].

Але позитивно налаштований психологічний клімат не менш важливий і під час навчально-тренувальних занять, адже він є своєрідним гарантом психологічної стійкості кожного спортсмена. В процесі оптимізації психологічного клімату

команди слід також враховувати індивідуальні психологічні особливості кожного спортсмена, як одиницю спортивного колективу. Особисте ставлення окремого спортсмена, його ціннісні орієнтації, рівень мотивації, рівень конфліктності, рівень розвитку лідерських якостей, тощо, визначають психологічний клімат команди в цілому [127, 265].

Нерідко прагнення зберегти позитивний психологічний клімат і згуртованість в спортивній команді призводить до того, що в середині неї з'являється відчуття внутрішньої рівноваги, зникає принципова та ділова критика. Група намагається не звертати увагу на конфліктні ситуації, які вимагають ділового рішення. Несхвалення та різкі зауваження партнерів і тренера, хоча й розцінювалися спортсменами як небажані, які створюють підвищену напруженість у грі, але не змінили істотно результативність, а в ряді випадків навіть покращували її. У всякому разі, установка спортивної команди на результат може і не зменшувати ефективність діяльності навіть за відсутності згуртованості за особистісними якостями [68, 98].

Психологічний клімат має багаторівневу й багатоаспектну структуру. Саме тому у визначенні структурних елементів психологічного клімату необхідно враховувати вплив методологічних вимог, від яких залежать цей феномен, а саме: стійкість та динамічність [113, 206].

Стійкість передбачає стан, у якому базові елементи: соціальні норми, система цінностей, взаємовідносини, стиль керівництва, сумісність, рівень конфліктності – залишаються стабільними й передбачуваними. Динамічність психологічного клімату полягає, по-перше, у тому, що його елементи є гнучкими відповідно до зовнішніх впливів, по-друге, вони знаходяться у визначеному співвідношенні між собою: взаємопов'язані й взаємно компенсують один одного [149, 206].

Слід розуміти, що якщо стійкість базових елементів надає психологічному клімату спортивної команди якісного визначення і завершеності, то динамічні процеси – нової форми і змісту. У зв'язку з цим у визначенні структури психологічного клімату спортивної команди необхідно виділити момент динамічної стійкості [151, 280].

Кожний із елементів повинен володіти стійкістю і незмінністю, однак його зміст можливий і повинен бути динамічним. Внутрішня динамічність елементів, їх взаємозв'язок і взаємовплив створюють уяву про психологічний клімат, як живий організм, який постійно поновлюється, міняється та реагує на зовнішні й внутрішні впливи [126, 181].

А. Неретин зі співавторами під складовими соціально-психологічного клімату та факторів, що на нього впливають виділяють: мотивацію, згуртованість, сумісність, лідерство та конфліктність [126].

Структура психологічного клімату складається з таких елементів:

- особистісні якості спортсменів і тренера;
- ставлення до тренувальної і змагальної діяльності та до самого себе;
- взаємовідносини в спортивній команді;
- стиль керівництва тренера та його авторитет;
- психологічна сумісність у системах «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен»;
- конфліктність між спортсменами, спортсменами й тренером;
- психологічна референтність;
- потреби і мотивація;
- психологічне наслідування і зараження;
- груповий настрій та емпатія;
- загальна думка, традиції, звички;
- соціальні норми поведінки [182, 265].

Найважливішим елементом у структурі психологічного клімату є взаємовідносини. У процесі тренувальної і змагальної діяльності тренеру необхідно вивчати феномен взаємовідносин, який проявляється у формі взаємодії, взаємозв'язків, взаємовпливів, взаємного прийняття, взаємопроявів і взаємопізнання [205, 251].

Характер міжособистісних відносин суттєво пов'язаний із рівнем розвитку команди як колективу. У системі міжособистісних взаємин прийнято виділяти ділові (формальні) й особистісні (неформальні, емоційні) стосунки. На відміну від

морального, психологічний клімат формується в результаті неформальних міжособистісних відносин. Спортивна практика показує: щоб створити позитивний психологічний клімат у спортивній команді необхідні вмiла майстерність тренера, складний, багатогранний і довгий педагогічний процес. Насамперед він передбачає виховання глибокої iдейності в спортсменів, є основою, запорукою успіху та стрижнем усього світогляду особистості [64, 113].

Крім того, створення позитивного психологічного клімату в спортивній команді потребує взаємної підтримки та взаємної поваги всіх її членів. Одним із важливих чинників, який має вплив на згуртованість спортивної команди є саме психологічна сумісність її членів. Сумісність членів спортивної команди слід розглядати на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному. У зв'язку з цим розрізняють соціальну, психологічну й психофізіологічну сумісність [42, 67].

Соціально-психологічний клімат аналізується за допомогою стилю взаємовідносин людей, які знаходяться в безпосередньому контакті один з одним. У процесі формування психологічного клімату складається система міжособистісних відносин, що визначають соціальне та психологічне самопочуття кожного члена групи [113, 202].

Соціально-психологічний клімат – це характер взаємовідносин між людьми, переважаючий тон загального настрою в колективі, пов'язаний із прийняттям та задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем управління та іншими факторами. Однак, слід зазначити, що його визначення є дещо ширшим, адже враховує не лише стиль взаємовідносин, але і настрої групи [113, 170].

Психологічний клімат – це емоційне забарвлення особливих психологічних зв'язків всіх членів колективу, що виникає на основі їх загальної симпатії, збігу характерів і інтересів. Через ці форми реалізується весь спектр міжособистісних взаємодій: співробітництва, суперництва і конкуренції, симпатії і антипатії, згоди-незгоди, поваги – неприязні, боротьби – підлеглості, конфлікту – згуртованості та багато іншого. Необхідно констатувати, що окрім цих елементів, існують й інші, які в деяких ситуаціях не менше впливають на характеристику психологічного клімату [

236, 251].

Однак, як засвідчують результати дослідження Ю. Коломейцева, такі елементи відповідають принципу стійкості й динамічності, іншими словами, вони відіграють провідну роль у регуляції психологічного клімату спортивної команди в усіх тренувальних і змагальних ситуаціях. На процес оптимізації психологічного клімату впливають об'єктивні та суб'єктивні фактори, а також ряд соціально-психологічних чинників [84].

Врахування чинників, які впливають на процес формування психологічного клімату є передумовою ефективної побудови навчально-тренувальних занять та досягнення високих спортивних результатів на змаганнях. З метою регуляції психологічного клімату спортивної команди тренеру необхідно застосовувати заходи для профілактики чи усунення можливих негативних психологічних явищ. В таблиці 1.1 представлені складові соціально-психологічного клімату та чинники, які на нього впливають [29, 192, 243].

*Таблиця 1.1*

**Чинники, які впливають на формування позитивного соціально-психологічного клімату в спортивній команді**

ЧИННИКИ				
МОТИВАЦІЯ	ЗГУРТОВАНІСТЬ	СУМІСНІСТЬ	ЛІДЕРСТВО	КОНФЛІКТ
- формування внутрішньої мотивації міжособистісних взаємовідносин	- формування почуття приналежності до команди через прийняття загальнокомандних цілей; - запровадження командних ритуалів; - попередження та усунення негативних явищ, пов'язаних з процесом змагання	- аналіз психологічних проявів; - оптимізація командного спілкування; - організація тренувальної діяльності гравців з урахуванням операційно-ролевої і психологічної сумісності	- виключення рольової невизначеності; - формування ядра активу групи; - цілеспрямована активація лідерів ігрових ланок; - позитивний вплив на аутсайдерів	- прогнозування конфліктних ситуацій; - індивідуальна і колективна робота з «проблемними» членами команди; - навчання заходам запобігання розвитку конфлікту



На психологічний клімат також впливають всі різновидності стихійного чи спеціально прихованого чи відкритого руху необ'єктивної інформації, яка змінює взаєностосунки людей. Змістовне, оперативне, офіційне інформування нейтралізує руйнівний вплив необ'єктивної інформації [49, 243].

Також впливовим психологічним явищем є незадоволення. Воно може виявлятися відкрито та можуть не мати зовнішнього вияву. Тренеру важливо своєчасно визначати й усувати причину незадоволення чи пояснювати його безпідставність [49, 146, 243].

Негативні традиції в колективі впливають на психологічний клімат. У їх основі лежать поведінкові стереотипи, які живляться бездумним наслідуванням, некритичним повторенням яких-небудь дій [243].

Вивчаючи негативні явища в спортивній команді, які породжують непорозуміння й конфлікти, виокремлюють також і неформальні об'єднання в ній. Таке буває, коли всередині команди виникає контактна група, прагнення якої не суперечать загальним, але все ж мають груповий, а не колективний характер. Подібна група заважає роботі, відволікає увагу тренера, створює передумови деструктивних взаєностосунків і погіршення психологічного клімату в команді [21, 251].

Істотне значення має мотивація на досягнення загальної мети. Тому в змагальній ситуації, коли йдеться про перемогу, ігрові взаємини рідко змінюються тому, що особиста неприязнь між спортсменами не має великого значення. У зв'язку з цим у спортивних колективах необхідно розглядати згуртованість у двох аспектах – діловому та емоційному [24, 222].

Зокрема, в дослідженнях Р. Мартенса показано, що мотивація в спортивній команді на досягнення мети більш впливова для успіху, ніж мотивація на спілкування. Однак найбільшого успіху досягали команди, мотивовані і на те і на інше [43, 106].

Вивчення особистості спортсмена, його мотивації є актуальним для практичної роботи тренера спортивної команди з двох причин: по-перше, психологічні особливості особистості суттєво впливають на результативність

спортивної діяльності; по-друге, спорт є надійним засобом виховання і формування особистості. Присутність такого зворотного зв'язку виносить високі вимоги до знань тренера в сфері психології особистості спортсмена [66, 235].

Мотивація лежить в основі всіх людських вчинків. Саме тому її розцінюють як ряд послідовних дій для досягнення тієї чи іншої мети. Так як кожна дія в кінцевому підсумку має на увазі результат слід говорити про мотивацію успіху, адже досягнення бажаного – це успіх в першу чергу для особистості [45, 239].

Розвиток мотивації досягнення успіху включає три послідовні етапи: автономної компетентності, соціального аналізу та інтегрований етап соціального та самопорівняння [223, 261].

Таким чином, розвиток мотивації досягнення залежить від уміння особистості розділяти ситуації, в яких необхідне порівняння з людьми (оцінка власних здібностей у порівнянні з успіхами інших у процесі змагальної діяльності, а також гострої конкуренції), і в яких зі своїми наявними власними попередніми результатами (самооцінка власних здібностей, досягнень, результатів у порівнянні з попередніми) [222].

У спортивній діяльності ситуації самопорівняння можуть бути відображені у вигляді порівняння з власним попереднім результатом, досягненням або нормативом, якого спортсмен хоче досягти, а ситуації соціального порівняння – у формі порівняння з результатами суперників або відомого спортсмена. Слід зауважити, що у спорті мотив досягнення успіху, так само як і мотив уникнення невдачі, здатен розвиватися в усіх цих ситуаціях за рахунок рефлексії когнітивно-операційного, особистісно-ціннісного, а також результативного компонентів [66, 235].

Структура мотивації досягнення створюється на основі ситуації, в яку людина включена, та рефлексії власних здібностей. В людини виникає певна потреба (в досягненні успіху та в уникненні невдачі), для задоволення якої член спортивної команди проявляє відповідну активність. Характер і особливості підкріплення з боку оточуючих (заохочення або покарання), очікування спортсмена (успіху або невдачі) та стійкого емоційного забарвлення діяльності (позитивне чи негативне), і

останнє – це проміжні успіхи та невдачі, які призводять до формування відповідного типу мотивації [69, 261].

Якщо говорити про згуртованість спортивних команд, слід враховувати емоційні взаємовідносини між спортсменами та ігрові, адже симпатії не є єдиною причиною, що штовхає спортсменів залишатися членами даної команди [70, 251].

Дослідження взаємозв'язків між згуртованістю, результатами діяльності та задоволеністю спортсменів в команді дозволило дійти висновку, що виявлення згуртованості команд тільки за ознакою симпатії та антипатії недостатньо, тому слід також орієнтуватись на інші критерії:

- оцінку можливостей і здібностей спортсмена (оцінка за ігровими якостями);
- можливість сформувати спільну діяльність приємною;
- вплив, який чиниться спортсменом на інших членів групи;
- оцінки того, наскільки сильно у спортсмена почуття приналежності до даної команди, чи має ця приналежність для нього суттєве значення;
- рівень взаємодії та згуртованості спортивної команди в цілому [37, 102].

Виявилось, що якщо робити оцінку згуртованості команди по двох останніх критеріях, то зв'язок між згуртованістю і успішністю виступів є (більш згуртовані спортсмени перемогли більше зустрічей). За іншими критеріями даного зв'язку виявлено не було. Встановлено також, що згуртованість між спортсменами пов'язана не стільки з зайнятим місцем у турнірній таблиці та класом команд, скільки зі зміною турнірного становища. Покращення турнірного становища супроводжувалося зростанням згуртованості, погіршення турнірного становища призводило до її зниження [26, 149].

Важливим фактором, який впливає на згуртованість спортивної команди, є психологічна сумісність її членів. На жаль, до цих пір в спортивній практиці цьому фактору приділялося недостатньо уваги. Причини несумісності і фактори сумісності можуть бути різними [74, 114].

Ю. Коломейцев спробував дати класифікацію різних видів сумісності та несумісності. Він розділив всі випадки на три групи: психофізіологічну, психологічну й соціальну, що важливо враховувати в ході роботи по створенню

згуртованості членів команди і формуванню необхідного психологічного клімату, а також усуненню небажаних конфліктів між спортсменами або командою і тренером [84].

Взагалі слід відзначити суперечливість результатів, одержуваних у соціально-психологічних дослідженнях з цього питання. У деяких ситуаціях дуже високий рівень згуртованості позитивно впливає на результат спортивної діяльності. В інших випадках висока згуртованість може навіть перешкоджати ефективної діяльності [57, 71, 174].

Спортивні команди, члени яких мали невелику потребу в дружніх взаємовідносинах, займали більш високе місце на змаганнях, ніж команди, в яких спортсмени мали потребу в теплих і близьких міжособистісних відносинах [69, 118].

Досягнення спортсменами високого результату можливо, незважаючи на внутрішні конфлікти, яке спростовує існуючу думку, ніби спортивні команди добиваються успіху тільки тоді, коли всередині спортивного колективу встановлені близькі дружні стосунки [101, 126].

Передбачається, що при високій згуртованості члени команди більше турбуються про збереження добрих відносин з товаришами, ніж про досягнення значних спортивних показників. Спроби тренерів спортивних команд нав'язати в таких колективах мотиваційну установку на досягнення мети неминуче призводять до конфлікту [31, 235].

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від:

- рівня психологічної сумісності, ступеня конфліктності групової думки, норм, звичок і особливостей поведінки, особливостей взаємосприйняття та взаємооцінювання спортсменів тощо;
- чисельності, укомплектованості складу спортивної команди, відповідності ампула та рівня підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення та інше;
- умов матеріального забезпечення навчально-тренувальної діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму проведення занять, відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу заохочень спортсменів за їх

діяльність;

- особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди

спортсменам за їх діяльність;

- методів та сталого управління тренера командою, особливостей відносин у системі «тренер-спортмен»;

- відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди [30, 47].

Створення сприятливої психологічної атмосфери в команді відбувається через проведення таких заходів:

- створення здорової основи спортивного колективу – ветеранів команди, капітана та явних лідерів;

- постійне підвищення авторитету тренерського складу та ветеранів команди;

- створення єдиної системи ціннісних орієнтацій членів спортивної команди стосовно успіху або поразки;

- присутності творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів спортивної команди;

- створення в команді атмосфери взаєморозуміння та доброго гумору (що унеможлиблює глузування досвідчених членів спортивного колективу над «молодими») шляхом взаємодопомоги та взаємопідтримки;

- постійна участь усіх членів команди як у спортивному спільному житті колективу, так і в культурно-масових заходах;

- розміщення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням рис їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин і взаємовпливу;

- відповідний підбір партнерів для занять і тренувань з метою заподіяння здорової конкуренції в спортивній команді та недопущення погіршення стосунків між її членами, які успішно виконують необхідні вправи, техніко-тактичні завдання і тими, хто це поки що не може зробити;

- намагання тренера спортивної команди впроваджувати позитивні зміни як демократичного, так і авторитарного стилю керівництва спортивним колективом [125, 170].

Отже, алгоритм процесу регуляції психологічного клімату повинен включати: аналіз і оцінку чинників психологічного клімату, добір методів дослідження та збір інформації, її опрацювання й інтерпретацію, формулювання висновків і вибір тренером оптимального рішення [243].

На думку А. Драчука, активним впливом тренер повинен направляти групове судження на позитивне вирішення виникаючих конфліктів, попереджувати появу руйнуючих тенденцій в спортивній команді. Згуртованість спортивної команди підсилює позитивний настрій, який підвищує сприйняття позитивних і не сприйняття негативних явищ [54].

Успіх у тренерській діяльності значною мірою залежить від знань, якими оперує тренер, від того, як він створює свої відносини зі спортсменами [31, 40].

Таким чином, соціально-психологічний клімат – ступінь задоволеності основних соціальних потреб членів спортивного колективу. Рівень розвитку колективу, особливості особистості, із яких він складається, стають опосередкованими чинниками впливу процесу регуляції психологічного клімату, і є регуляцією як чинником, який впливає на психологічний клімат, має свою особливість у вигляді різних компонентів [42, 151].

Тренер робить істотний вплив майже на всі чинники, які обумовлюють у тому чи іншому рівні соціально-психологічний клімат спортивної команди. Уміння тренера спортивної команди побудувати правильні професійні та особистісні відносини зі своїми вихованцями, добрий робочий контакт полегшують рішення виховних завдань – розвиток гармонійної особистості спортсменів, розкриття їхніх нерозкритих можливостей, а також створюються зручні умови для управління командою [154].

### **1.3 Специфіка змагальної діяльності у волейболі, яка детермінує формування психологічного клімату**

Волейбол – це ациклічна командна гра, в якій м'язова робота носить швидко-силовий, координаційний характер. В умовах малого розміру майданчика та обмеженнях у торканні м'яча, демонстрація всіх технічних і тактичних елементів гри потребує точності та цілеспрямованості рухів. Рухові дії волейболісток включають в себе миттєві старты та прискорення, стрибки, велику кількість вибухових ударних рухів впродовж тривалого та майже безперервного реагуванні на ситуацію, яка кожен хвилину змінюється. Цим визначаються досить серйозні вимоги до рівня фізичної підготовленості волейболісток [20,102].

Відомо, що сучасний волейбол ставить високі вимоги до функціонального стану організму та фізичних якостей людини. Навантаження у гравців дуже високі. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, але й за координаційною структурою, що сприяє одночасному розвитку усіх якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості [62, 157].

Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в ситуації, яка постійно змінюється, обирати з численного арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до функціонування багатьох нервових процесів. Уміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля за короткий час є необхідними умовами правильного виконання прийомів гри у волейбол. Тому розробка технічних прийомів і тренувальних методів гри повинна сприяти вдосконаленню технічних елементів та забезпечувати поліпшення якості навчального і тренувального процесу [60, 101, 110].

Змагальна діяльність у волейболі супроводжується найвищим емоційно-психічним напруженням. Психофізіологічні особливості значною мірою визначаються не тільки необхідністю швидкого аналізу ситуації й екстреної нервово-м'язової відповіді на неї, але також наявністю елементів небезпеки, здатністю

передбачити ситуації й умінням уникати їх [62, 163].

Згідно з науковими працями А. Ільїна, позитивний вплив на відношення до результатів змагальної діяльності надають: «емоційна стійкість, психологічна гнучкість, сміливість, товариськість, колективізм, совісність, гумор, демонстративність, домінантність, користолюбства, сексуальність, ігровий потенціал, оптимізм», а негативний вплив на відношення до результатів змагань надають «невротичність, напруженість, депресія, почуття провини. А також з меншим впливом агресивність, страх, підозрілість, мрійливість, мінливість настрою, надчутливість, збудливість, песимізм» [67, 68].

Однією з найважливіших складових особистості спортсмена, що визначають підготовку, гру й результативність виступів кваліфікованих волейболісток є психологічний клімат. Він формується з настрою кожного спортсмена та обумовлюється «взаємозараженням» спортсменів емоціями один одного. Бадьорий, врівноважений або тривожний, занепадницькі тон життя спортивної команди в значній мірі визначає взаємовідносини між волейболістками, їх задоволеність перебуванням в спортивному колективі, ефективність їх діяльності [184, 193].

Зазначимо, що стимулюючу роль можуть відігравати успіх і невдача. Вони також можуть викликати приплив енергії, яка спрямована на аналіз причин поразки, пошук можливості й шляхів їх усунення [224].

Відомо, що успіх та поразка інколи викликають і негативні стани спортсмена. У випадку перемоги це стан переоцінки своїх сил, самовпевненості, зазнайства; у випадку поразки – стан пригноблення, байдужості, негативного ставлення до подальших тренувальних занять, інколи навіть утрати віри у свої сили.

Крім того, можуть виникати й конфліктні ситуації між членами команди. Цим станам підвладні як спортсмени, такі тренери. Звичайно, для кожного характерне своє рідне ставлення до успіхів і невдач [29].

Оптимізація позитивного психологічного клімату у волейбольній команді є складним процесом, який вимагає певних усвідомлених зусиль як тренера, так і спортсмена, спеціальних знань, власного бажання й зовнішнього впливу, а також розвинених вольових якостей. Тому тренер повинен уміти регулювати власний



емоційний стан, виробляти почуття впевненості й самовладання в команді та кожен з гравців повинен підтримувати в команді відчуття професійної значущості. Такий комплекс особистісних характеристик допоможе волейбольній команді реалізувати повністю не тільки під час тренувального процесу, але й буде запорукою оптимального психічного стану в змагальних умовах [128, 162, 243].

Розглядаючи психологічний клімат з погляду оптимізації змагальної діяльності волейболісток, слід зазначити на її тісний взаємозв'язок з поведінковими характеристиками або різними діями та реакціями спортсменів. Питання аналізу особливостей змагальної діяльності спортсменок, специфіки волейболу як виду спорту або діяльності, керування розвитком цього виду спорту, вивчення найбільш характерних особистісних особливостей спортсменів у зв'язку з їх діяльністю, широко представлено багатьма авторами в науковій літературі [190, 205, 227].

Багаторічна підготовка у волейболі передбачає виділення ряду чинників, які допомагають оцінювати існуючий рівень підготовленості і дає можливість прогнозувати успішність спортивного тренування на кожному окремому етапі [158, 231, 260].

Більшість фахівців у волейболі сходяться на думці, що в процесі багаторічної підготовки спортсменів різного віку необхідно дотримувати наступні умови:

- поетапна оцінка перспективності спортсмена, заснована на методиках, що містять або включають медичні, педагогічні і психологічні дослідження;
- облік і постійний аналіз вікової динаміки існуючих показників рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і рухових здібностей;
- вивчення закономірностей формування рухової функції спортсменів без чого неможлива розробка нових і вдосконалення відомих тестів контролю;
- розробка і використання в практичній діяльності тренерів модельних характеристик різних сторін підготовленості [22, 38, 83].

Управляти системою підготовки волейболістів можливо за допомогою застосування структурного підходу, який розподіляється на:

- модельні характеристики спортсменів, що відповідають сучасним вимогам;
- програми підготовки, що розкривають зміст програмно-тренувального процесу;

- комплексний контроль за станом здоров'я, фізичним розвитком, динамічною фізичною підготовленістю, що забезпечує освоєння ними програмного матеріалу;
- корекція програм підготовки на підставі комплексного контролю [39, 51, 110 ].

Розглядаючи змагальну діяльність як інтегральний показник рівня підготовленості в волейболі, можна відмітити, що кількісні її параметри, незалежно від віку, стабільно входять до складу пріоритетних чинників підготовленості спортсменів. При цьому якісних характеристик діяльності змагання на початкових етапах підготовки не мають в цьому плані переважного значення [26, 143].

Таким чином, тільки за допомогою комплексу цих чинників і на підставі визначення критеріїв оцінки різних сторін підготовки, параметрів структурних ланок тренувального процесу, а саме, показників, що визначають успішність змагальної діяльності, можливе подальше підвищення ефективності управління багаторічною підготовкою у волейболі.

#### **1.4 Управління процесом психологічної підготовки волейболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

Сучасний спорт змушує тренерів шукати можливості підвищення ефективності гри у волейбол. Суперечності в думках стосовно шляхів розвитку волейболу, введення нових правил волейболу, різні підходи до побудови процесу підготовки висококваліфікованих і кваліфікованих спортсменів поставили багато питань у визначенні прогностично інформативних показників схильності волейболісток до занять цим видом спорту та підвищенні ефективності управління навчально-тренувальним процесом [45, 233].

Варіанти вирішення цих проблем бачиться як в індивідуалізації, так і спеціалізації засобів і методів підготовки, а також нормалізування співвідношення передбачених обсягів фізичної та технічної підготовки на основі обліку особливостей психологічного клімату в спортивному колективі та підготовленості волейболісток [14, 62, 156].

В теперішній час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, коли фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів світу знаходиться майже на одному рівні. Тому результат спортивних змагань залежить значною мірою від психологічних чинників. Чим відповідальніше змагання, тим запекліша спортивна боротьба та тим більшого значення набуває психологічний стан спортсменок. В такому виді спорту, як волейбол, безліч прикладів, коли всупереч усім прогнозам, створеним на оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості членів спортивної команди, виграє відносно слабка команда. Це пояснюється, як правило, психологічними чинниками. Високий емоційний підйом, прагнення перемогти нерідко призводять до перемоги над більш підготовленим супротивником, який недооцінив суперника та вступив з ним у гру в стані меншої змобілізованості [41, 77, 116].

Досягнення високої фізичної, технічної, тактичної підготовленості команди та успішні виступи на змаганнях неможливі без достатнього рівня розвитку певних психологічних якостей, а також властивостей особистості кваліфікованих волейболісток. Гра у волейбол висуває високі вимоги до психіки кваліфікованих спортсменок, а саме: відчуттю, сприйнятті, увазі, реакції, уяві, усім видам пам'яті, мисленню, емоціям і вольовим якостям. Для того, щоб досягти успіху у волейболі спортсмени повинні вміти правильно розпоряджатися своїми емоціями, діями, психічним самопочуттям при будь-яких станах організму. Тому настільки важлива та необхідна психологічна підготовка кваліфікованих волейболісток [52, 111, 116].

Отже, психологічною підготовкою спортсмена називається організований, керований процес прояву його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, відповідним цим можливостям. Прийнято розрізняти три провідні види психологічної підготовки, пов'язаних між собою, але спрямованих на вирішення окремих завдань:

- загальна психологічна підготовка;
- спеціальна психологічна підготовка безпосередньо до змагань;
- психологічний захист в конкретному змаганні [69, 167].

Виділяють такі основні характеристики гри як специфічної діяльності:

- виконання тяжких в моторному відношенні дій, що передбачають маніпуляції з таким предметом, як м'яч;
- сприйняття одночасно декількох об'єктів (спортсмен, м'яч), як у центрі своєї уваги, так і в полі зору;
- комплексна реакція на швидкі переміщення декількох об'єктів сприйняття: члени своєї спортивної команди, суперники, а також, з особливо високою швидкістю, м'яч;
- реалізація тактичних рішень в умовах ліміту часу;
- контроль усіх прогнозувань (оцінка майбутніх дій гравців своєї команди та суперників на основі знань про їх вмінь до прийняття рішень і прогнозі найбільш ефективних ходів при даній тактичній ситуації);
- рефлексія (роздуми як би за інших спортсменів, при якому формується можливість побудувати модель поведінки іншої волейболістки за типом «я знаю, що він розуміє, що я буду діяти так, а я виконаю по-іншому»);
- швидка зміна від атакуючих дій до захисних і відповідно – дуже швидка зміна тактичних рішень, плану дій;
- активне включення усіх гравців, що знаходяться на волейбольному майданчику (в цьому відношенні волейбол не такий, як більшість інших ігор, де деякі спортсмени можуть тимчасово побувати в стані «оперативного спокою»);
- велика значимість кожної дії з м'ячем (волейбол – це єдиний ігровий вид спорту, де технічна помилка впливає не лише на сам розвиток гри, але і карається суддею);
- максимальна включеність всіх волейболісток у гру з першого тактичного ходу;
- перехід на різні за біомеханічними та психологічними характеристиками дії з м'ячем: прийом, передача гравцю зі своєї команди, нападаючий удар, блок, догравання;
- постійна готовність волейболістки до несподіванок, як щодо зміни сформованої оперативної ситуації, так і щодо ходу гри [60, 94, 116].

Можна зробити висновки, що психологічна підготовка кваліфікованих волейболісток – це педагогічний процес, в якому ефективність його залежить від виконання окремих загально-педагогічних принципів, серед яких слід відокремити принципи навчання, свідомості та активності, систематичності та послідовності, всебічності та міцності. Принцип навчання виявляється у здійсненні виховання та формування особистості кваліфікованої волейболістки через зміст, методи та організацію всього навчально-тренувального процесу, а також завдяки впливу особистості тренера та колективу. Принцип свідомості та активності розуміється як оптимальне співвідношення педагогічного керівництва паралельно з самостійною, свідомою, активною та творчою діяльністю спортсмена. Цей принцип обумовлює необхідність усвідомлення спортсменом, значення розвитку психологічних функцій та якостей для досягнення успіху, бажання самовиховання, самоконтролю, постійному вирішенні проблем та питань на шляху до спортивного вдосконалення. В той же час він визначає необхідність для волейболісток у цілеспрямованому розвитку своїх психічних властивостей, нормалізації психічних станів, у виробленні позитивних суспільно важливих мотивів тренування та участі в змаганнях, у створенні стійких інтересів, у розвитку в спортсменок бажання до самовиховання [4, 25, 52, 256].

Принципи систематичності і послідовності. Виконання більшості прийомів гри пов'язано зі швидкістю реакції, миттєвим переключенням із одних форм рухів на інші, правильним орієнтуванням на майданчику. Складність ігрових дій полягає у тому, що увесь арсенал прийомів доводиться застосовувати у різних комбінаціях та умовах, які відрізняються за швидкістю та характером [83].

Гра волейболістки нерозривно пов'язана з виконанням необхідних дій в умовах гострого дефіциту часу, і саме тому потрібно максимально швидко реагувати, точно та своєчасно сприймати відповідні рухи. Ефективність техніко-тактичних дій визначається гарним периферійним зором спортсменок, достатнім рівнем розвитку у них інтенсивності, стійкості, розподіленням та переключенням уваги. Волейболістці потрібно одночасно сприймати велику кількість об'єктів, які визначають обсяг його уваги, миттєво переключати та розподіляти його [53, 80].

Гра в нападі з першої передачі, вихід волейболістки з задньої лінії до сітки для проведення атак, різних варіантів захисних та атакувальних дій – усе це висуває високі вимоги до мислення волейболісток. Їм необхідно вміти швидко та точно орієнтуватися й оцінювати дії партнерів й супротивників у грі, самостійно приймати ефективні тактичні рішення, розгадувати задумки супротивника. Взагалі в тактичних діях волейболісток реалізується їх творче мислення, пам'ять та увага. Одна з важливих психологічних особливостей рухової активності спортсменок – це вміння виконувати точні та диференційовані просторово-часові та м'язові зусилля [26, 41].

Процес формування психічної готовності кваліфікованих волейболісток передбачає, щоб весь процес підготовки обов'язково був систематичним і послідовним. Всі засоби та прийоми психологічного впливу на гравця будуть найбільш ефективними, якщо вони грамотно розподілені по періодах навчально-тренувального процесу та забезпечують послідовність накопичення знань, формування умінь, розвиток навичок, вдосконалення сприйняття, уваги, всіх видів мислення [2, 53, 207].

Принципи всебічності та міцності. Психологічна підготовка повинна плідно здійснюватися тільки в нерозривному зв'язку з усіма видами підготовки – фізичної, технічної, а також тактичної. Психологічному впливу має відповідати все, від чого залежить надійне та досконале виконання тренувально-змагальної діяльності: властивості особистості; пізнавальні, розумові та психологічні процеси; психічний стан. Недостатньо сформовані сприйняття, увага, нечіткі уявлення не можуть гарантувати успішний виступ у змаганнях. Відображаючи деякі закономірності процесу психологічної підготовки, слід зауважити, що всі перераховані принципи взаємопов'язані та взаємозумовлені. Порушення одного з них гальмує реалізацію інших. Лише здійснення всіх принципів в сукупності та єдності забезпечує високий рівень психологічної підготовленості кваліфікованої волейболістки [44, 63, 144].

Загальна психологічна підготовка здійснюється на протязі всіх періодів річного циклу підготовки, а не тільки безпосередньо перед майбутніми змаганнями. Впродовж загальної психологічної підготовки розвиваються всі необхідні

властивості та якості волейболістки, а також формуються умови для повної реалізації її можливостей у тренувальному та змагальному процесі [78, 115, 264].

Основними завданнями загальної психологічної підготовки кваліфікованих волейболісток є:

- виховання морально-вольових якостей особистості спортсменки;
- розвиток процесів сприйняття, а також формування та вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, а саме: «відчуття м'яча», «відчуття сітки», «відчуття волейбольного майданчика», «відчуття часу», «відчуття партнера»;
- розвиток усіх видів уваги, зокрема її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу та переключення;
- удосконалення тактичного мислення, пам'яті та уяви, можливості швидко та правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне рішення та контролювати свої дії;
- розвиток здібностей контролювати свої емоції в процесі підготовки до майбутніх змагань і в процесі самої гри [58, 224, 256].

Саме формування та розвиток цих якостей і властивостей, які взагалі визначають і становлять у своїй єдності спеціальні можливості, здібності та майстерність кваліфікованої волейболістки.

Спеціальна психологічна підготовка спортсменок здійснюється тоді, коли мета психологічної підготовки – підведення волейболістки до вищого рівня готовності до відповідальних змагань, і її спрямованість істотно змінюється. Починається спеціальна підготовка з її планування, коли тренер, усвідомлюючи індивідуальні особливості кожного гравця та «характер» своєї спортивної команди, а також рівень підготовки на теперішній час, заздалегідь підбирає засоби підвищення або зменшення психічного напруження останніх тренувань. Особливу роль в процесі спеціальної психологічної підготовки грає процес створення соціального мікросередовища в команді. Не звертаючи увагу на те, що це постійно здійснюється впродовж тренувального процесу, але безпосередньо перед змаганнями набуває особливого значення. Тренер відокремлює засоби психічної ізоляції «скигліїв» і прагне збільшити активність оптимістів, створює в спортивній

команді обстановку спокою, ділової впевненості, велику увагу приділяє психічному стану формальних і неформальних лідерів, а також маргіналів [67, 112, 200].

Психологічна підготовка кваліфікованих волейболісток до майбутніх змагань здійснюється на основі загальної психологічної підготовки та пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед волейболістками в даній, конкретній грі [65, 108].

До їх числа слід віднести:

- усвідомлення волейболістками особливостей спортивних завдань майбутньої гри;
- вивчення існуючих умов майбутніх змагань (час і місце змагань, освітленість, температура);
- вивчення та аналіз сильних і слабких сторін супротивника та підготовка до дій з урахуванням даних особливостей;
- усвідомлення та оцінка своїх власних можливостей в даний момент;
- боротьба з негативними емоціями, викликаними майбутньою грою;
- формування стійкої впевненості у своїх силах і можливостях при виконанні поставлених завдань в майбутніх змаганнях [58, 128].

Безпосередньо в день гри провідна спрямованість регулюючих впливів – це формування спокійної бойової впевненості. Впродовж цього впливу в основному змінюються зі сфери свідомості кваліфікованих спортсменок в сферу несвідомого, тобто часто засоби регуляції тільки позначаються умовними знаками та як би не помічаються. Психологічна робота бере своє начало зі створення почуття впевненості в своєму успіху [81, 115].

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між спортсменками, які сприймаються суб'єктивно, виявляються в характері та способах їх взаємного впливу у процесі сумісної діяльності й у безпосередньому спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших гравців та оцінок їх поведінки, думок, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки є основою формування психологічного клімату в спортивному колективі [79, 102].



Тренер спортивної команди в процесі змагально-тренувальної діяльності має великий вплив на психологічну підготовку спортсменів та психологічний клімат спортивної команди. Під час роботи він стикається з різними видами психологічного клімату і природно виникає необхідність в його зміні. Необхідно налагодити контакти всередині системи, максимально використовувати можливості кожного гравця [51, 200].

В дослідженнях сучасних науковців визначались особистісні якості та риси, необхідні ідеальному тренеру. Порівняння результатів опитування тренерів та спортсменів свідчить наступне: тренер повинен бути відкритим, дружнім, емоційно стійким, здатним управляти спортсменом, особливо в екстремальних змагальних ситуаціях. У нього повинні бути досить високий рівень інтелекту, впевненість у собі, практичність. Він має бути новатором, організованим, рішучим і самостійним [123, 161, 252].

Проте, вивчення оцінок психологічних особливостей самих тренерів спортивних команд виявило, що їх уявлення про ідеального тренера дуже розходиться з тим, що вони уявляють собою в дійсності. Збіг мав місце тільки по двох характеристиках – схильності до домінування (управління іншими) і готовності прийняти нове [281].

Проте, бажане розійшлося з дійсністю. Дослідження психологічних особливостей успішних і неуспішних тренерів спортивних команд теж не дало суттєвих відмінностей. Проте виявилось, що тренери повинні мати сильний характер, стійкість до психічного напруження, незалежність, впевненість в собі, твердість і реалістичність поглядів, авторитарність, що дозволяє керувати спортсменами, ґрунтуючись на своєму особистому професійному досвіді. Однак очевидно, що перераховані особливості притаманні не всім видатним тренерам [31, 86, 257].

Таким чином, ми можемо переконатися, що без психологічної підготовки кваліфікованих волейболісток не можна обійтися не тільки впродовж тренувального процесу, а й безпосередньо під час проведення спортивних змагань. У результаті психологічної підготовки волейболіста відбувається розвиток психічних якостей,

необхідних для досягнення високого рівня спортивного результату, психологічної витривалості й готовності до змагальної діяльності. Оптимізація психологічного клімату в команді кваліфікованих волейболісток є ефективним напрямом управління процесом психологічної підготовки.

### **1.5 Проблемні питання підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі на основі оптимізації психологічного клімату**

Проблема підвищення результативності змагальної діяльності цікавить все більшу увагу науковців. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції та обумовленим цим підвищенням вимог до рівня змагань волейболісток роль психологічного чинника в цьому виді діяльності стає все більш відчутною. Саме тому, на сучасному етапі розвитку спорту питання підвищення ефективності самої системи психологічної підготовки волейболісток займає одне з перших місць. Вона повністю пов'язана з управлінням тренувальних та змагальних процесами. Одним з основних психологічних феноменів, що забезпечують результативність змагальної діяльності, є позитивний психологічний клімат спортивної команди [72, 128].

Як зазначає Л. Матвеев, спортивні змагання це основа існування та розвитку спорту. Специфіка змагальної діяльності майже у всьому визначає напрямок і зміст багаторічної підготовки волейболісток (принципи, відбір, засоби, методи, контроль та інше). Змагальна діяльність повністю пов'язана зі спортивним результатом. Це обумовлює потребу ретельного вивчення змісту змагальної діяльності, виділення факторів, що визначають досягнення високих спортивних результатів [109].

У даній сфері діяльності, особливо в ігрових видах спорту, емоціональний стан дуже важливий, емоційне розпечення досягає високого рівня. Слід зазначити, що сумісні дії спортсменок у процесі гри є можливістю для того, щоб виплеснути власні негативні емоції та незадоволення у будь-чому на гравця зі своєї команди. Непорозуміння, низький рівень емпатії, заздрість, власна тверда позиція, непоступливість, безкомпромісність і цілий ряд інших якостей і станів особистості

спортсменок обумовлюють погіршення психологічного клімату в спортивній команді, що, безумовно, відображається негативно на результатах її ігрової діяльності. Отже, проблема формування гарної атмосфери в спортивній команді є важливою і практично значущою. Позитивний психологічний клімат пов'язаний із цілеспрямованою діяльністю спортивної команди, продуктивним просуванням до досягнення загальних завдань, із подоланням перешкод, різних труднощів, із тимчасовими невдачами, помилками, непередбаченими обставинами [33, 50, 113].

У дослідженні Ю. Коломейцева показано, що міжособистісні відношення мають істотний вплив на результати спортивної діяльності: при близькій та добрих взаємовідносинах результати покращуються, при поганих – навпаки [84].

Слід також зазначити, що у дослідженні науковця О. Мітової показано, що чинником, який гальмує підвищення спортивної майстерності гравців спортивної команди є негативний ефект міжособистісних відношень в колективі [117].

Психологічний чинник відіграє інтегральну роль, забезпечуючи рівень психорегуляції, який відповідає завданням змагальної діяльності, створюючи передумови для досягнення цілі. Психічна готовність до змагань характеризується упевненістю спортсмена у своїх власних силах, бажанням до кінця боротися за досягнення заданої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, достатнім ступенем стійкості відносно до багатьох несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, можливістю доволіно керувати своїми діями, почуттями, думками, поведінкою відповідно до змін умов спортивної боротьби. Комплекс психічних властивостей особистості волейболістки гарантує надійний і стабільний виступ у спортивних змаганнях та систематичне тренування із застосуванням навантажень значного обсягу і максимальної інтенсивності [71, 139].

Виховання спортсменок волейболісток здійснюється в процесі подолання труднощів, які виникають у процесі навчально-тренувальних занять і на змаганнях. Під час тренувань створюються ситуації, які сприяють вихованню інтелектуальних і моральних якостей, волі і розвитку навичок у подоланні труднощів. Урахування аспектів психологічної підготовки волейболісток сприяє формуванню духовно багатой і вольової особистості, яка націлена на досягнення результатів. Спортивні

змагання потребують від спортсменок максимального фізичного і психологічного напруження. Успіх у змаганнях досягається максимальними вольовими зусиллями, спрямованими на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Тому важливе значення має готовність спортсменки до змагань [59, 106].

Від того, наскільки зможе волейболістка реалізувати себе, свої вміння в тих чи інших конкретних сформованих умовах, повністю залежить її спортивна кар'єра та спортивні результати. Необхідно створювати такі соціальні умови, які б визначали сприятливе залучення спортсмена до занять даним видом спорту, його соціалізацію (тобто засвоєння та повне відтворення соціального досвіду), створення високого особистісного змісту занять волейболом, зацікавленістю їх для самої волейболістки. Предметом особливого піклування тренерів і спортсменів є оптимальні міжособистісні стосунки, у яких особливу роль відіграють взаємні вимогливість, повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом [66, 112].

Аналіз залежності зростання спортивних результатів від міжособистісних відносин «тренер-спортсмен», проведений Ю. Коломейцевим показав, що є позитивний зв'язок між ставленням спортсменів до тренера і такими якостями спортсменів, як дисциплінованість, наполегливість, старанність [84].

Опитування тренерів, з ким із їхніх учнів вони працюють із задоволенням, хто розуміє їх з «півслова» і з ким їм працювати важко, дозволило визначити наступне: при збігу типологічних особливостей у тренерів та спортсменок останні досягали значних результатів, ніж за відсутності такого збігу [85, 228].

Тренерам можна рекомендувати не тільки не уникати, а навпаки, прагнути отримати кваліфіковану професійну думку (поданням інтерв'ю та тестуванням) про свої психологічні особливості. Така інформація допоможе тренеру в роботі, і він зможе виявити тих спортсменок у своїй команді, з якими йому простіше чи важко працювати та встановити взаєморозуміння. Спортсменки з групи, з якими тренеру працювати легше, відрізняються практичністю і реалістичністю, більше покладаються на себе [186].

Очевидно, що ці особливості не можуть не імпонувати тренеру і викликають його позитивне ставлення до спортсменів. З іншого боку, між спортсменками другої групи (з якими тренеру працювати важко) та їх тренером за особисті с ними характеристиками виявилось багато схожості. Але це були властивості, які не сприяють успішній взаємодії-незалежність, упертість, агресивність, бажання керуватися власними правилами поведінки. У цих випадках спортсменки часто шукають на можливість переходу до інших тренерів. Однак не тільки несумісність може бути причиною відходу спортсменки до іншого тренера. Причини можуть бути різними, не тільки суб'єктивними, а й об'єктивними, викликаними необхідністю подальшого зростання спортсменки [146, 161].

Багато тренерів самі передають своїх учнів більш досвідченим майстрам, розуміючи, що їх власний професійний рівень не забезпечить успіху. Найбільш важливе значення має спілкування тренера зі спортивною командою в ігрових видах спорту. Воно повинно бути безперервним, звертатися потрібно, коли є така можливість, до кожного гравця, тому як в іншому випадку одні волейболістки будуть вважати, що тренер не звертає на них уваги («Чому він не розмовляє зі мною?»), а інші – що він до них постійно звертається («Чому він робить зауваження постійно тільки мені одному?»). Порушення внутрішньо-групового спілкування веде за собою, як правило, до порушення командної взаємодії, а часом і до конфліктів між гравцями [45, 99].

Спілкування тренера з командою може відбуватися у вигляді підказок у ході гри, команд при замінах гравців, роз'яснень і переконань під час пауз, тайм-аутів. Проте при цьому важливо правильно підібрати момент для тієї чи іншої форми власного втручання. Спортивний тренер повинен не тільки сам вміти взаємодіяти зі спортсменами, а й вимагати на протязі гри внутрішньо-групового спілкування від своїх волейболісток. Якщо в процесі гри волейболістки не спонукають, не підтримують один одного, потрібно вказати на цей недолік спробувати ліквідувати його в процесі тренувальних занять. Потрібно відмітити, що особлива роль повинна відводитися лідерам спортивної команди, яких слід персонально проінформувати про необхідність підбадьорювання волейболісток, особливо чутливих до зауважень

партнерів [19, 46, 211].

Як вважає Р. Міхелс – один з авторитетних спеціалістів, який успішно працював з командами в футболі – більшість тренерів думає про побудову спортивної команди на внутрішньому (психологічному) рівні. Зокрема, про менталітет гравців, про дух команди, що дуже важливий та позитивно впливає на готовність колективно працювати для досягнення загальної мети [112].

Тому тренеру важливо мати на увазі психологічні аспекти побудови, формування та комплектування спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності. Наголошується, що не можна значно поліпшити гру окремої спортсменки, висококласного гравця, але можна поліпшити ефективність її дій в команді [66, 98].

Отже, в науковій практиці існує ряд підходів до підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Одним з яких є оптимізація психологічного клімату в спортивній команді, що суттєво впливає на ефективність навчально-тренувального процесу, на їх самопочуття й працездатність, і тим паче на результат виступу спортсменок на змаганнях. Сформувати спортивну команду з добрим психологічним кліматом, згрупувати гравців таким чином, щоб всі спортсменки не тільки успішно взаємодіяли на майданчику, але й були гармонічні один з одним, як особистості, уникали конфліктів і непорозумінь – це велике вміння та мистецтво.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних вчених, а також мережі «Інтернет» з проблеми дослідження виявив існування різних поглядів і концептуальних підходів щодо можливих варіантів покращення спортивних результатів в волейболі, однак мало дослідженими залишаються питання вирішення цього питання за рахунок оптимізації психологічного клімату в спортивній команді. Отже, виникає потреба у поглибленому аналізі, а також створенні на цій основі спеціальної авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

У процесі роботи досліджено, що спортивна команда є основною соціально-психологічною одиницею в спорті та колективом зі своїми психологічними особливостями і певними взаємовідносинами.

Під час теоретичного аналізу результатів дослідження виявлено, що особливістю спортивних ігор є те, що вони потребують від спортсменок постійного зв'язку один з одним, активних дій своїх товаришів по команді та інтеграції цих дій. В процесі спільної спортивної діяльності постійно відбувається диференціація ролей і функцій між членами спортивної команди та формування певної стійкості систем відносин між гравцями, які виконують різні функції. Рівень соціально-психологічних взаємодій в спортивній команді багато в чому обумовлює ефективність ігрових дій спортсменок в екстремальних та швидко мінливих умовах змагальної боротьби. Для волейболу характерна велика емоційна та інтелектуальна насиченість. Дуже високий емоційний підйом і добра морально-вольова підготовка в спортивній команді нерідко призводять до перемоги над сильнішим суперником.

Проаналізувавши літературні джерела вітчизняних і закордонних вчених, можна зробити висновок, що психологічний клімат в команді кваліфікованих волейболісток являє собою соціально-психологічне явище, яке формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників та обумовлює емоційно-психологічну стійкість як окремої спортсменки, як особистості, так і команди в цілому. Цілеспрямована та досить тривала загальна психологічна підготовка кваліфікованих волейболісток призводить до того, що необхідність управління гравцем ззовні стає все меншою. Таким чином можна стверджувати, що психологічний клімат у підготовці кваліфікованих волейболісток є обов'язковою складовою їх становлення, як майбутніх висококваліфікованих спортсменів.

Основні результати дослідження, які розглянуті в розділі 1, відображено в публікаціях [131, 132, 133, 134, 136].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел та мережі «Інтернет».
2. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболісток.
3. Анкетування.
4. Інтерв'ю з тренерами спортивної команди.
5. Методи психодіагностики, що містять комплекс діагностичних методик:
  - 5.1 оцінка індивідуальних характеристик спортсменок проводилась за допомогою методик: тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту [63]; «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса [56]; «Експрес-тест самооцінка лідерства» [5]; «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса [48];
  - 5.2 оцінка взаємовідносин в спортивній команді проводилась за допомогою методик: «Соціометрія» Я. Морено [5]; «Belbin team roles assessment» Р. Белбіна [11]; «Групова ефективність спортивної команди» Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко [87];
  - 5.3 оцінка психологічного клімату в спортивній команді проводилась за допомогою методик: «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна [10]; «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова [57].
6. Аналіз та інтерпретація показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математичної статистики.



**2.1.1 Аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет».** Вивчалися і узагальнювалися науково-методична та спеціальна література вітчизняних та закордонних вчених, а також Інтернет ресурси, що представляють інтерес у зв'язку з проблематикою, яка стосується підвищенню ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, психологічної підготовки спортсменок та оптимізації психологічного клімату в волейбольній команді.

Аналіз здійснювався шляхом вивчення літературних джерел і досвіду передових тренерів-практиків з волейболу та фахівців галузі олімпійського і професійного спорту.

Такий аналіз дозволив сформулювати уявлення про особливості тренувально-змагальної діяльності, виявити дані стосовно сучасних підходів та практичного вирішення проблеми оптимізації психологічного клімату в спортивній команді.

Відповідно до завдань нашого дослідження були вивчені науково-методичні джерела, які стосуються психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток та особливості міжособистісної взаємодії, яка забезпечує фундамент для його формування, а також визначення взаємозв'язку психологічного клімату з ефективністю змагальної діяльності.

Використання даного методу дозволило вивчити стан проблеми, сформулювати мету і задачі дослідження, визначити комплекс методів дослідження.

**2.1.2 Педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю кваліфікованих волейболісток.** Метод педагогічного спостереження використовувався для якісної оцінки та аналізу впливу психологічної сторони підготовленості волейболісток на їх спортивної діяльності.

Педагогічне спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю (техніко-тактичними діями) кваліфікованих волейболісток було проведено протягом змагальних мікроциклів двох сезонів 2017-2018 та 2018-2019 років.

Сутність педагогічного спостереження полягала в цілеспрямованому сприйнятті, аналізі й оцінці ефективності педагогічних дій і організації занять при виконанні спортсменами завдань на тренуваннях і в процесі змагальної діяльності для одержання конкретних фактичних даних. При роботі зі спортсменами ми застосовували метод відкритого спостереження. Випробувані усвідомлено виконували завдання, будучи проінформованими, що за ними спостерігає експериментатор. У ході спостереження були проаналізовані поведінкові реакції спортсменів у тренувальних та змагальних умовах, способи емоційного реагування, мотиви, що спонукують їх до дії й прагнення перемогти. Отриману інформацію зіставляли з результатами виступів. Крім прояву поведінкових характеристик волейболісток ми вивчали способи вербального (словесного) реагування спортсменів на різні ігрові ситуації.

Надалі зібраний матеріал спостережень сприяв створенню авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді.

**2.1.3 Анкетування.** Даний метод має психологічну спрямованість і дозволяє отримати особисту інформацію про спортсменок. В ході роботи нами було використано роздаточне анкетування, яке передбачає особисте вручення анкети волейболісткам, заповнення її вдома і повернення будь-яким способом. Перевагами цього виду анкетування є особистий контакт дослідника з респондентом поліпшує в останнього зацікавленість у темі дослідженні; можна проконсультувати респондента про особливості заповнення анкети [57, 277].

В анкеті нами були використані закриті питання, на які спортсменкам було потрібно відповісти «так» чи «ні». Анкета була складена нами особисто та містила 10 питань. Питання в анкеті умовно були поділені на блоки, а саме: особисті дані спортсменок; самоаналіз себе, як члену спортивного колективу; взаємовідносини в системах «спортсмен-спортсмен» та «тренер-спортсмен». Перелік питань анкети був затверджений на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету ( витяг з протоколу № 2 від 11.09.2018 р.).

**2.1.4 Інтерв'ю з тренерами спортивної команди.** Метод інтерв'ю з тренером спортивної команди – це організований і структурований контакт, який завжди є індивідуалізованим і передбачає наявність певної тактики або схеми ведення діалогу по значущим для нього питанням. Предметом інтерв'ю з тренерами є не зовнішня, а внутрішня для них реальність спортивного життя.

Метою проведення інтерв'ю з тренером спортивної команди була оцінка особистості тренерів, рівня авторитету і особливостей їх стилів керівництва, визначення особливостей взаємодії та психологічного клімату в волейбольній команді, з'ясування стосунків і установок тренерів по відношенню до спортивної діяльності, до сприйняття і оцінці результатів змагань, тобто розуміння основних проблем і труднощів, які виникають в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

В процесі інтерв'ю нами були використані відкриті запитання. Протягом збору інформації про проблеми, які наявні в спортивній команді, ми користувалися своєю спостережливістю і звертали увагу на виразні рухи, особливості пози, голосу, міміки і мимовільні рухи очей під час бесіди і відповідей на питання. Перелік питань інтерв'ю з тренерами був затверджений на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету (витяг з протоколу №3 від 18.10.2018 р.).

**2.1.5 Методи психодіагностики.** Оскільки одним із завдань нашого дослідження було вивчення психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток та особливості міжособистісної взаємодії, що забезпечують фундамент для його формування, то відбір методів психологічної діагностики мав бути особливо досконалим.

Обрані методики відповідали всім статистичним вимогам (валідності, надійності, прогностичній цінності тощо). Умови проведення тестування були стандартними для всіх спортсменок. Тестування проводилося під ретельним спостереженням і контролем дослідника, що дозволило об'єктивно виміряти й оцінити отримані показники.

В процесі дослідження нами були використані такі методики, які ми умовно розподілили на блоки:

1. Оцінка індивідуальних характеристик спортсменок проводилась за допомогою методик:

1.1 Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту. Вибір даного тесту обумовлений важливістю вивчення психофізіологічних особливостей спортсменок, оскільки вони є базою для індивідуального підходу у спортивній підготовці та визначають ступінь реалізації функціонального потенціалу [63].

Спираючись на отримані в ході застосування методики результати, можливо здійснити прогнозування поведінки спортсменок, швидкість та форму їх реагування, стиль гри та інші характеристики, на підставі типу темпераменту. Для цього ми визначали провідні психологічних властивості темпераменту – екстраверсію-інтроверсію і нейротизм. У ході дослідження обчислюється частота (р) різних типів темпераменту серед кваліфікованих волейболісток, за формулою (2.1):

$$p = \frac{n}{N}, \quad (2.1)$$

де n – кількість осіб, що мають певний тип темпераменту у досліджуваній групі осіб, N – загальна кількість осіб у досліджуваній групі осіб.

Похибку репрезентативності (m) розраховували за формулою (2.2):

$$m = \sqrt{\frac{p \cdot q}{N}}, \quad (2.2)$$

де N – загальна кількість осіб у досліджуваній групі осіб,

p – частота типу темпераменту у досліджуваній групі осіб.

1.2 «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса [56].

За допомогою даної методики можливо дослідити мотиваційну сферу спортсменок та особливості їх мотивації. Методика представляє собою опитувальник, який включає в себе 41-не закриті питання. Існує такі рівні мотивації

до успіху, а саме: низький, середній і високий рівень мотивації до успіху.

### 1.3 «Експрес-тест самооцінка лідерства» [5].

Методика складається з десяти суджень. Досліджуваним потрібно вибрати найбільш актуальну для себе відповідь та підкреслити її. Даний експрес-тест дозволяє визначити актуальний рівень виявлення лідерства у сумісній діяльності.

### 1.4 «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса [48].

Методика визначає типові способи реагування спортсменки на конфліктні ситуації, виявляє тенденції її взаємовідносин у складних умовах. За допомогою цієї методики можна з'ясувати наскільки волейболістка схильна до суперництва та співпраці в спортивному колективі, чи прагне вона до компромісів, намагається уникнути конфліктів або, навпаки, загострити їх. Також, можна також оцінити ступінь адаптації кожної волейболістки до того чи іншого колективу, спільної спортивної діяльності. Досліджуваним видається анкета з 30 пар тверджень, потім з кожної пари спортсменки повинні обрати одне твердження, яке більш підходить до них.

2. Оцінка взаємовідносин в спортивній команді проводилась за допомогою методик:

### 2.1 «Belbin team roles assessment» Р. Белбіна. [11].

У своїй практичній методиці автор виділяє такі ролі в команді: діючий, голова, порушник спокою, мислитель, дослідник ресурсів, оцінювач, колективіст, доводить до кінця. Тест складається з семи окремих блоків та включає вісім запитань чи тверджень, з якими волейболістки можуть погодитись або ні. На кожен блок відводиться 10 балів, привласнювати їх можна не більше ніж трьом або чотирьом твердженням в блоці. Слід зазначити, що одній пропозиції можна привласнити як найменше 2 бали. Якщо спортсменки згодні з яким-небудь твердженням на 100%, то вони можуть віддати йому 10 балів. Треба переконатися, що сума балів за всі питання кожного розділу складає десять та підсумок для всіх семи розділів складає сімдесят.

2.2 «Групова ефективність спортивної команди» Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко [87].

Опитувальник «Групова ефективність спортивної команди» Д. Фельц та С. Лірґг, адаптований С. Войтенко потрібен для виміру сприйняття волейболістками здібностей своєї спортивної команди організовувати та виконувати командні спільні дії, які необхідні для досягнення спортивного результату [86].

Опитувальник включає 20 різних запитань, що відносяться до уявної змагальної ситуації, описаної інструкцією та поділений на п'ять показників: здібність, єдність, стійкість, підготовленість, а також зусилля. Волейболісткам пропонується оцінити впевненість в тому, що їх спортивна команда здатна. Запитання передбачають варіанти відповідей, кожен з яких пропонується спортсменці оцінити за 10-бальною шкалою Р. Лайкерта (1-10), яка визначалась більшою або меншою кількістю балів, від «зовсім не впевнений» до «абсолютно впевнений». У таблиці 2.1 наведено нормативні показники опитувальника групової ефективності спортивної команди.

*Таблиця 2.1*

**Нормативні показники опитувальника групової ефективності спортивної команди**

Рівень	Діапазон показників
Високий	29-40
Середній	14-28
Низький	7-13

**2.3 «Соціометрія» Я. Морено [5].**

Соціометрія досліджує міжособистісні та міжгрупові стосунки, дає можливість вивчати типологію соціальної поведінки волейболісток в умовах групової спортивної діяльності, судити про соціально-психологічну сумісність гравців команди. Досліджуваним пропонується індивідуальна соціометрична картка, яка містить 4 питання, відповідь на які складається з імен своїх колег по команді. Оскільки міжособистісні стосунки завжди розгортаються у спортивній команді на двох рівнях – формальному та неформальному, то досліджуваний повинен зробити вибір стосовно двох сфер – сфери спільної діяльності та сфери дозвілля.

Вона дозволяє зробити миттєвий зріз з динаміки внутрішньо групових відносин для того, щоб отримані результати використати для переструктурування групи і підвищення її згуртованості.

Були проаналізовані такі групові показники як:

1) Індекс згуртованості групи ( $I_{зг}$ ) (2.3), він надає інтегральну характеристику згуртованості в команді (характеризує внутрішню емоційну атмосферу в спортивній команді):

$$I_{зг} = \frac{R_1}{R} \quad (2.3)$$

де  $I_{зг}$  – індекс згуртованості;

$R_1$  – кількість взаємних позитивних виборів;

$R$  – загальна кількість позитивних виборів у групі.

Чим вищий індекс групової згуртованості, тим вищим є рівень внутрішньогрупової інтеграції та психологічної сумісності членів групи. Зв'язок значення індексу групової згуртованості та її рівнем представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Значення індексу групової згуртованості	Рівень групової згуртованості
0-0,49	Низький
0,5-0,59	Нижче середнього
0,6-0,69	Середній
0,7-0,85	Вище середнього
0,85-1	Високий

2) Індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ЕГ}$ ) (2.4) визначається за формулою:

$$I_{ЕГ} = \frac{R+R}{N} \quad (2.4)$$

де  $I_{EG}$  – коефіцієнт експансивності групи;

$R$  – кількість всіх позитивних виборів у групі;

$R1$  – кількість всіх негативних виборів у групі;

$N$  – число членів групи.

Індекс емоційної експансивності характеризує потребу визначати ставлення (симпатії-антипатії) до інших членів групи та показує характер емоційної спрямованості групи і особливості психологічного клімату.

3. Оцінка психологічного клімату в спортивній команді проводилась за допомогою методик:

3.1 «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна [10].

Метою цієї методики є діагностика морально-психологічного клімату колективу. Методика включає в себе 20 суджень, згрупованих у 10 пар. Волейболістам було запропоновано, уважно перечитавши усі з подвійних висловлювань, обрати те з них, яке є найбільш типовим для характеристики спортивної команди.

Методика Л. Лутошкіна «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» у спортивних командах визначалась за результатами заповнення опитувальника спортсменами. Рівні і показники сприятливості (несприятливості) соціально-психологічного клімату (СПК) у волейбольних командах розраховувалась за формулою (2.5):

$$P_{abc} = \frac{\sum_{j=1}^n P_{jind}}{n} \quad (2.5)$$

де:  $P_{abc}$  – абсолютний показник рівня сприятливості (несприятливості) соціально-психологічного клімату (СПК) в команді;

$P_{jind}$  – індивідуальний показник рівня сприятливості (несприятливості) соціально-психологічного клімату в команді  $j$ -м опитуваним за результатами анкетування;

$\sum_{j=1}^n P_{jind}$  – сума індивідуальних показників сприятливості (несприятливості) соціально-психологічного клімату в команді;



$n$  – кількість опитаних.

При заповненні опитувальника за 13 показниками діапазон абсолютних значень ( $-39 \leq P_{abc} \leq 39$ ) визначається усіма можливими комбінаціями цифр на оцінній шкалі (від +3 до -3). Цей діапазон є занадто широким і має великі розриви між визначеними рівнями сприйнятливості СПК (табл. 2.3).

Відтак, перехід від абсолютних показників –  $P_{abc}$  до відносних коефіцієнтів –  $K_{СПК}$  ( $0 \leq K_{СПК} \leq 1$ ), здійснювався з використанням графіка, що зумовлено необхідністю унормування кількісних показників відповідно до прийнятого підходу при розробленні даних.

Таблиця 2.3

### Показники сприйнятливості соціально-психологічного клімату

Рівні сприйнятливості СПК	Показники сприйнятливості СПК		
	Абсолютні показники рівнів сприйнятливості СПК – $P_{abc}$	Якісні показники сприйнятливості СПК	Відносні (числові) показники сприйнятливості СПК, $K_i$ СПК
1-й рівень	більше 22	Високий ступінь сприйнятливості СПК	$0,9 \leq K_{1СПК} < 1,0$
2-й рівень	від 8 до 22	Середній ступінь сприйнятливості СПК	$0,6 \leq K_{2СПК} < 0,9$
3-й рівень	від 0 до 8	Низький ступінь сприйнятливості СПК	$0,4 \leq K_{3СПК} < 0,6$
4-й рівень	від 0 до (-8)	Початкова несприйятливість СПК	$0,15 \leq K_{4СПК} < 0,4$
5-й рівень	від (-8) до (-10)	Середня несприйятливість СПК	$0,1 \leq K_{5СПК} < 0,15$
6-й рівень	від (-10) і нижче	Сильна несприйятливість СПК	$0 \leq K_{6СПК} < 0,1$

Примітка.  $P_{abc}$  – абсолютний показник рівня сприйнятливості (несприятливості) соціально-психологічного клімату (СПК) в команді

3.2 «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова [57].

Методика дозволяє оцінити психологічну атмосферу в спортивному колективі. З цією метою членам спортивної команди пропонується оцінити стан психологічної

атмосфери за дев'ятибальною шкалою. При цьому оцінюються полярні якості: позитивні і негативні.

**2.1.6 Аналіз та інтерпретація показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.** Аналіз відеоматеріалів здійснювався з метою отримання детальної інформації щодо параметрів тренувальної та змагальної діяльності окремих гравців і волейбольної команди в цілому. Впродовж педагогічного експерименту здійснено відеозапис офіційних календарних ігор і окремих тренувальних занять волейбольних команд «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) двох сезонів 2017-2018 та 2018-2019 рр.

Перегляд відеоматеріалів дозволив здійснити аналіз та реєстрацію кількості та якості виконання техніко-тактичних дій волейболісток у кожному сеті з наступним занесенням опрацьованих матеріалів у спеціально розроблені протоколи.

В процесі змагальної діяльності проаналізовано техніко-тактичні дії, що доповнювались використанням відеозапису з подальшою обробкою даних. Отримані дані дозволили виявити показники активності, ефективності та структурні характеристики виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток з урахуванням ігрової спеціалізації (амплуа). Реєстрація показників техніко-тактичних дій проводилася на основі використання «Інтернет» ресурсів та аналізу протоколів протягом офіційних змагань на наступних рівнях:

- ігри команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» з волейболу на турнірі Суперліги сезонів 2017-2018 і 2018-2019 рр.;
- ігри команди ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» з волейболу на турнірі Першої ліги сезону 2017-2018 рр.;
- ігри команди ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» з волейболу на турнірі Вищої ліги сезону 2018-2019 рр..

В процесі досліджень техніко-тактичних дій у тренувальній та змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток проаналізовано такі показники:

- кількість ігор;

- загальна кількість подач;
- загальна кількість прийнятих подач (прийом);
- загальна кількість атак;
- кількість набраних очок;
- кількість набраних очок за рахунок подач;
- кількість набраних очок за рахунок атак;
- кількість набраних очок за рахунок блоку;
- відсоток набраних очок від усіх подач (%);
- відсоток набраних очок від загальної кількості атак (%);
- помилки при атаці (заблоковані атаки);
- коефіцієнт корисної дії (ККД, %);
- показники загальної ефективності захисних командних та індивідуальних техніко-тактичних дій, згідно ігрового амплуа;
- середні показники набраних очок за рахунок блоку за гру командні дії та індивідуальні дії;
- середні показники набраних очок за рахунок атаки за гру командні дії та індивідуальні дії;
- середні показники набраних очок за рахунок подачі за гру командні дії та індивідуальні дії;
- середні показники набраних очок за гру командні дії та індивідуальні дії.

**2.1.7 Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент здійснювався в період з 2017 по 2021 роки та полягав в оцінці ефективності авторської методики, яка була розроблена для підвищення ефективності змагальної діяльності за рахунок оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

У дослідженні взяли участь 25 спортсменок віком від 18 до 31 років, які спеціалізуються у волейболі та мають спортивну кваліфікацією від I розряду до МСМК, що розподілені на нееквівалентну експериментальну групу (n = 13) – команда «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя), та контрольну групу (n = 12) –

команда «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир).

В роботі використовувались традиційні види педагогічного експерименту – констатувальний та формувальний, що передбачали оцінку відповідно традиційної і експериментальної авторської методики на підставі вивчення та аналізу динаміки показників техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток, індивідуально-психологічних характеристик спортсменок, показників міжособистісної взаємодії та психологічного клімату в спортивних командах в рамках констатувального і формувального експериментів.

**2.1.8 Методи математичної статистики.** Обробка і аналіз показників техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболісток проводилась за допомогою інтегрованих статистичних і графічних пакетів «MS Excel-7», «Statistica-9.0», «SPSS -12», які широко використовуються в сфері фізичної культури та спорту [48, 89, 105, 242, 250, 274].

При математичній обробці результатів дослідження обчислювалися наступні статистичні характеристики: середнє арифметичне – за абсолютний показник варіації ознак, що характеризує величину і характер варіювання, обрано стандартне відхилення –  $S$  та стандартна помилка середнього арифметичного значення –  $m$ . Достовірність відмінностей основних статистичних характеристик (вибіркових середніх) визначалася за  $t$ -критерієм Стьюдента, також був проведений кореляційний аналіз для виявлення щільності взаємозв'язків між показниками на основі підрахунку величин коефіцієнтів рангової кореляції. Статистична обробка результатів була отримана на більш високих рівнях значущості  $p=0,01$  та  $p=0,001$  [57, 107, 234, 269].

## **2.2 Організація дослідження**

Дослідження проводилося на базі волейбольних команд «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) в чотири етапи з 2017 до 2021 рр.

На першому етапі (2017 р.) було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та мережі «Інтернет» з проблематики дослідження, обґрунтовано її актуальність, теоретичну та практичну значущість. На цьому етапі визначено мету, завдання, предмет та об'єкт дослідження, розроблено програму проведення констатувального і формувального експериментів.

На другому етапі (2017-2018 рр.) було проведено констатувальний експеримент, метою якого було визначення показників ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, а також оцінка психологічного клімату в волейбольних командах кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир).

Третій етап дослідження (2018-2019 рр.) передбачав проведення формувального експерименту, розробку та впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Метою формувального експерименту є аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, одержання нових теоретичних і експериментальних даних про особливості розвитку психологічного клімату в спортивних командах, міжособистісної взаємодії в волейбольних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир), а також їх взаємозв'язок після впровадження авторської методики.

На четвертому етапі (2019-2021 рр.) здійснювали обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівняння результатів констатувального та формувального експериментів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, практичних рекомендацій, спеціальних вправ, які спрямовані на оптимізацію психологічного клімату в волейбольній команді та оформлення результатів дослідження у вигляді дисертаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

#### **3.1 Характеристика якісних показників психологічного клімату в команді кваліфікованих волейболісток**

Для більш розгорнутого розуміння особливостей міжособистісної взаємодії та психологічного клімату в спортивних командах контрольної (ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ») та експериментальної (ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ») груп протягом констатувального експерименту нами було проведене педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Ці дані були необхідні для розуміння умов ефективності взаємодії гравців в команді, включеності окремих гравців в групі зв'язки, для розгорнутої соціально-психологічної характеристики групи в аспекті взаємозв'язків і взаємовідносин її членів у процесі спортивної діяльності, а також для характеристики поведінки та особливостей спілкування конкретних членів спортивного колективу.

В обох командах нами була проаналізована інтенсивність спортивного спілкування в ході тренування, його обсяг та спрямованість. Було виявлено, що в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» на професійне спілкування в процесі тренувального заняття спортсмени відводять небагато часу, більшість гравців виконують свою «ігрову роботу» окремо один від одного. Саме тому це обумовлює низький рівень взаємодії між волейболістками.

Також нам стало відомо, що спрямованість спілкування є досить обмеженою. Тобто, спілкування відбувається в окремих мікрогрупах, які мало взаємодіють між собою. В змагальній діяльності також прослідковувався тісний зв'язок між членами цих угруповань. Цей зв'язок відображався при виконання технічних і тактичних прийомів безпосередньо під час гри. В процесі змагальної та тренувальної діяльності присутніми були несхвалення та негативні оцінки дій партнерів, сторонні розмови, не пов'язані з завданнями спортивної діяльності. Все це відноситься до

непродуктивного виду спілкування в спортивній команді, що ускладнює спільні групові дії та підвищує напруженість у групі. Такий вид спілкування в спортивній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» свідчить про відсутність згоди і єдиної орієнтації в варіантах вирішення групової задачі, про потенційні конфлікти в міжособистісній сфері, про домінування в думках егоцентричних устремлінь членів групи, про небажання співпрацювати і допомагати один одному.

Протягом тайм-аутів відбувались пошуки винного, сперечання, дискусія про можливі варіанти минулого ігрового епізоду, про те, що можна чи потрібно було зробити, переважав недоброзичливий тон, неповага до партнера і т.д. Така поведінка волейболісток в більшості випадків заважала одержанню перемоги на змаганнях.

Проаналізувавши особливості міжособистісної взаємодії в волейбольній команді кваліфікованих волейболісток «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» ми дійшли висновку, що в спортивному колективі панує спокійна, врівноважена атмосфера. В процесі тренувань волейболістки спілкуються одна з одною. Якщо виникають непорозуміння, спортсменки не скриваючи свого невдоволення проговорюють про проблему, яка склалася. Проте уві свої зауваження гравці висловлюють в коректній формі, не ображаючи інших.

Під час змагань спортсменки волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» надавали можливість кожному проявити себе на ігровому майданчику, реагували на зауваження тренера спортивної команди. Але в той же час спортсменки підтримували одна одну під час гри та в моменти невдачі.

Для виявлення індивідуальних особливостей в процесі психодіагностики нами було проведено анкетування в двох волейбольних командах: «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ».

Кількість досліджуваних дорівнювала 25 осіб. Розроблена нами анкета вміщувала 10 запитань. Питання в анкеті умовно були поділені на блоки, а саме: особисті дані спортсменок; самоаналіз себе, як члену спортивного колективу; взаємовідносини в системах «спортсмен-спортсмен» та «тренер-спортсмен» (Додаток В).

За результатами анкетування було виявлено значні труднощі у формуванні взаємовідносин між членами спортивного колективу в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ». З'ясовано, що тільки 38,5% респондентів вважають своїми друзями товаришів по команді.

Також на питання, чи спілкуються вони з товаришами по команді у вільний від тренувань час, тільки 30,8% дали позитивну відповідь. Водночас з'ясовано, що 46,2% респондентів не задоволені своїми стосунками з тренером. На питання «Чи виникають у Вас проблемні ситуації, непорозуміння зі членами спортивної команди?» 69,2% респондентів відповіли, що такі ситуація бувають в їх колективі.

Водночас нами було з'ясовано, що такі відповіді спортсменок волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» були обумовлені частою зміною членів команди, що не може не перешкоджати побудові міцних та дружніх взаємовідносин в команді.

Спортсменки волейбольного клубу «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» мали більш високий відсоток позитивних відповідей порівняно з волейболістками команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ». Наприклад, 66,7% респондентів в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» відповіли, що спорт займає весь їх вільний час, в той час як тільки 38,5% спортсменок з волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» підтвердили це твердження.

На запитання «Чи задоволені Ви своїми стосунками з тренером?» 53,8% опитуваних волейболісток з команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» дали позитивну відповідь, натомість в контрольній групі 75% спортсменок дали позитивну оцінку стосункам з тренером.

Можна зробити висновок, що метод анкетування є інформативним при дослідженні як особливостей спортсмена, так і спортивного колективу в цілому. Також слід зазначити, що вивчення анкет є підґрунтям при роботі зі спортивною командою. Вона дозволяє ретельно вивчити індивідуальні особливості спортсменок, їх взаємовідносини всередині команди та визначити місце кожної спортсменки в структурі спортивного колективу.



В процесі констатувального експерименту нами був використаний метод інтерв'ю з тренерами спортивних команд «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» з метою оцінки особистості тренерів, рівня авторитету та особливостей їх стилів керівництва, визначення особливостей взаємодії та психологічного клімату в волейбольній команді, з'ясування стосунків і установок тренерів по відношенню до спортивної діяльності, до сприйняття і оцінці результатів змагань, тобто розуміння основних проблем і труднощів, які виникають в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Нами були поставлені відкриті запитання до тренерів волейбольних команд.

Процес інтерв'ю з тренерами спортивної команди був поділений на умовні стадії. Перша стадія інтерв'ю включала в себе: знайомство з метою встановлення контакту і атмосфери довірливості у спілкуванні з тренерами спортивного колективу; збір інформації про особливості взаємодії в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен» та психологічного клімату в спортивній команді, а також про особливості особистості тренерів та стилів їх керівництва ( Додаток Г).

Завдяки цієї стадії ми дізналися від тренерів волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», що на їх погляд у волейболісток є проблеми в спілкуванні та наявні часті конфлікти в професійній, та особистій сфері. Також стало відомо, що інколи виникають непорозуміння між спортсменками та їх тренерами. В процесі інтерв'ю було виявлено, що серед тренерів переважає авторитарний стиль керівництва.

Натомість тренери волейбольного клубу «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» суттєвих та глобальних конфліктів між спортсменками і тренерами в процесі тренувальної та змагальної діяльності не виникало. Інколи між волейболістками виникали непорозуміння на особистому плані, але вони були незначними та вирішувалися досить швидко. На думку тренерів вони частіше використовують авторитарний стиль керівництва, але за необхідності застосовують демократичний стиль.

Друга стадія інтерв'ю була спрямована на виявлення наявних заходів щодо згуртування членів спортивного колективу, вивчення звичок, традицій та звичаїв, які притаманні волейбольних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-

ШВСМ-ЖДУ».

Нами було з'ясовано, що в спортивній команді ЕГ є куточок, де тренери розміщують фотокартки найбільш значущих моментів в житті спортивного колективу. Члени спортивної команди після проведення навчально-тренувальних занять святкують дні народження та інші свята. Проте визначено, що волейболістки не організовують сумісне дозвілля, адже спортивний колектив поділений на мікрогрупи. Тренери волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» розповіли нам, що регулярно святкують у вільний від тренувально-змагальної діяльності час Новий рік та дні народження. Постійно роблять спільні фото та зберігають їх в окремих фотоальбомах.

Третя стадія інтерв'ю була спрямовано на визначення бажаного результату після впровадження авторської методики підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату, узагальнити попередні стадії та перейти від навчання до дії.

Тренери обох волейбольних команд наголосили, що вони бажають, щоб колектив волейбольної команди став більш дружним, взаємовідносини в спортивній команді налагодились. Тренери підкреслили про необхідність зниження рівня конфліктності між спортсменками, підвищення їх рівня мотивації до спортивної діяльності. Адже, все це є підґрунтям для підвищення спортивних результатів.

Наступним кроком наших досліджень був аналіз психодіагностичного дослідження темпераменту особистості за допомогою опитувальника Г. Айзенка [63].

На думку науковців у сфері спортивної психології, тип темпераменту спортсменів може істотно відбиватися як на рівні самооцінки й стресостійкості гравців, так і впливати на особливості їх змагальної діяльності (реалізацію техніко-тактичних дій, вибір індивідуального стилю ведення змагальної боротьби, тощо) [88, 141, 169].

В результаті було опитано 25 волейболісток з ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» і ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ». Спочатку був проведений кількісний аналіз результатів і отримано дані (Додаток Д, Д.1). Індивідуальні дані випробуваних спортсменок

ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та їх розподіл згідно кола Г. Айзенка представлено на рисунку 3.1.

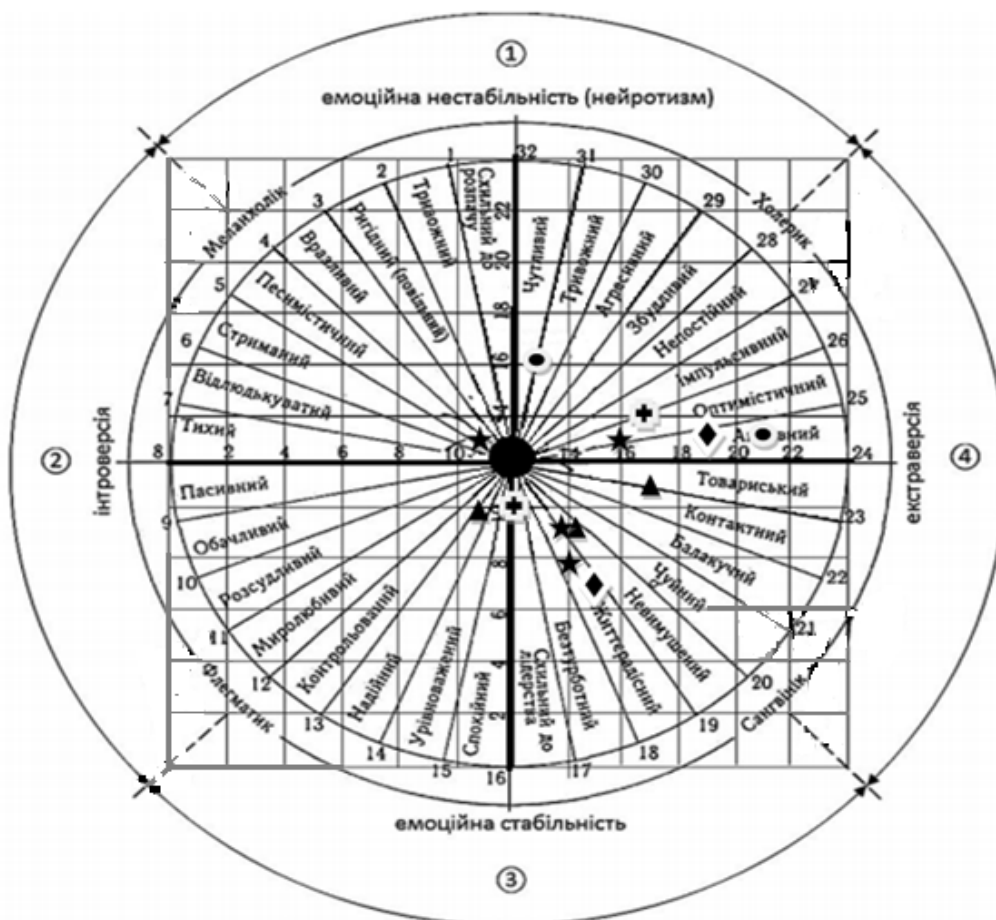


Рис. 3.1. Розподіл кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»

згідно кола Айзенка:

1. ● – розігравач;
2. ★ – догравальник;
3. ▲ – центральний блокуючий;
4. ◆ – діагональний;
5. + – ліберо

Проаналізувавши дані кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», ми з'ясували, що у 38,46% (5 волейболісток, які мають ігрове амплуа розігравач, діагональний, догравальник, центральний блокуючий та ліберо) проявляється холерико-сангвіністичний тип, у 23,09% (три волейболістки, дві з яких мають ігрове амплуа догравальник, центральний блокуючий) сангвіністично-

флегматичний, у 15,38% (дві волейболістки: гравці ігрового амплу центральний блокуючий та ліберо) флегматично-сангвіністичний, 7,69% (одна волейболістка, яка є діагональним гравцем) виявилася чистим сангвініком, у 7,69% (одна волейболістка – догравальник) має меланхолійно-холеричний тип і 7,69% (одна волейболістка – розігравач) має холерико-меланхолійний тип.

Індивідуальні дані випробуваних спортсменок ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» і їх розподіл згідно кола Айзенка представлено на рисунку 3.2.

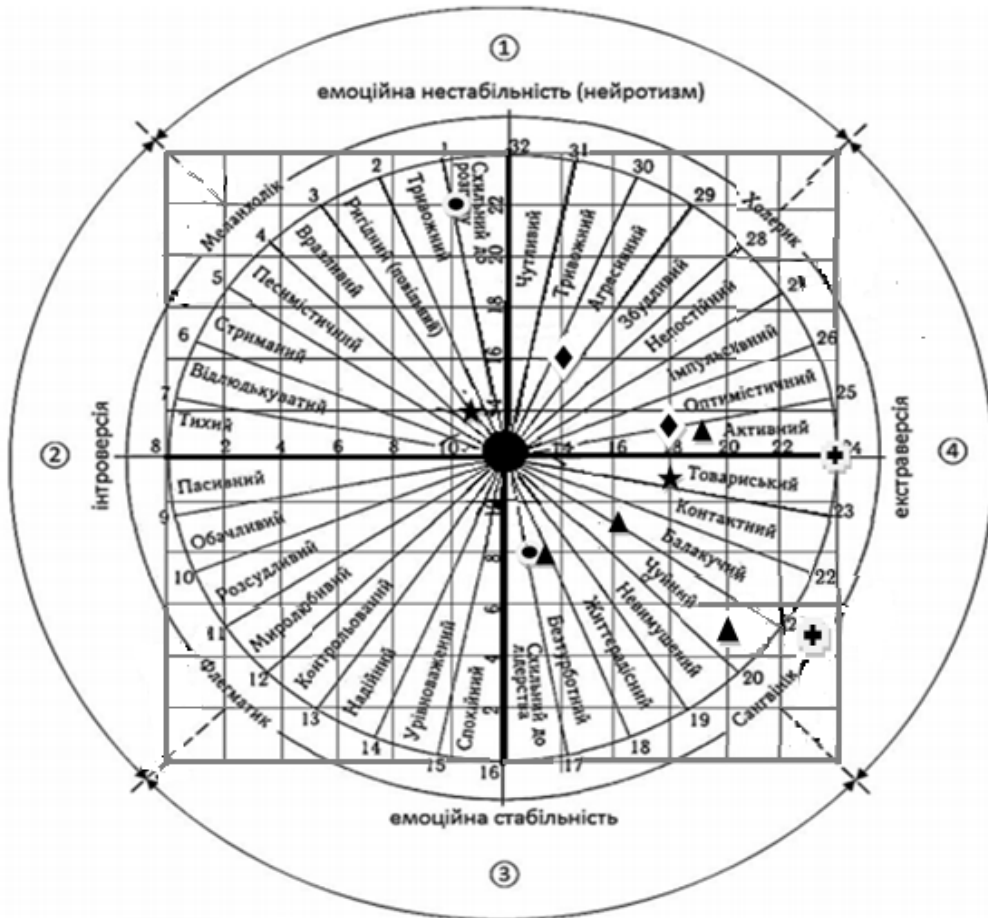


Рис. 3.2. Розподіл кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»

згідно кола Айзенка:

1. ● – розігравач;
2. ★ – догравальник;
3. ▲ – центральний блокуючий;
4. ◆ – діагональний;
5. ⊕ – ліберо

В результаті психодіагностичного обстеження темпераменту у спортсменок волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» виявилось, що в волейбольній команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» у 25% (три волейболістки, які мають ігрове амплуа діагональний, центральний блокуючий та ліберо) проявляється холерико-сангвіністичний тип, у 25% (три спортсменки, дві з яких є центральними блокуючими гравцями та одна виконує роль ліберо) виявилися чистими сангвініками, у 16,67% (дві волейболістки: гравці ігрового амплуа розігравач та центральний блокуючий) сангвіністично-флегматичний тип, у 8,33% (одна волейболістка, яка є догравальником) меланхолійно-холеричний, у 8,33% (одна волейболістка – діагональний) холерико-меланхолійний тип, у 8,33% (одна волейболістка, яка є розігравачем) виявилася чистим меланхоліком та ще 8,33% (одна волейболістка, яка має ігрове амплуа догравальник) має сангвіністично-холеричний тип.

Потрібно зазначити, якщо розділити кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за шкалою екстраверсія-інтроверсія, то для 84% спортсменів характерна екстраверсія.

Отримані результати пояснюються тим, що змагальна діяльність у волейболі є груповою, колективною і вимагає від гравців високої рухливості нервових процесів, уміння миттєво змінювати характер діяльності, швидко переключатися, це й вплинуло на природний відбір у команду волейболісток потрібної типології.

Дослідження рівня мотивації до успіху кваліфікованих волейболісток проводилось в за допомогою методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса. Адже, рівень мотивації спортсменів є одним з важливих складових в структурі позитивного психологічного клімату спортивної команди [56].

Мотивація спортивної діяльності – це складне особистісне утворення, яке, водночас, обумовлюється ситуацією діяльності. Розвиток здібностей в процесі спортивної діяльності визначається взаємодією особистісно-ціннісного, когнітивно-операційного та результативного компонентів.

Досягненню високих спортивних результатів у спорті сприяє орієнтація на процес розвитку усіх компонентів здібностей в процесі самопорівняння.

Мотивація досягнення успіху виступає деяким «фоном» розвитку спортивних здібностей, а провідну роль у цьому процесі визначає поєднання її структурних елементів. Узагальнені результати методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса в сезоні 2017-2018 рр. в ЕГ та КГ представлено у відсотковому співвідношенні в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати діагностики кваліфікованих волейболісток за методикою  
діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса  
в сезоні 2017-2018 рр.**

№ з/п	Рівні сформованості мотивації до успіху	Волейбольна команда «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (n=13)		Волейбольна команда «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (n=12)	
		Осіб	%	Осіб	%
1	Високий	4	30,8	4	33,3
2	Середній	6	46,1	5	41,7
3	Низький	3	23,1	3	25

Примітка. n – кількість досліджуваних спортсменок

На підставі результатів методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» виявилось, що у 30,8% (чотири кваліфіковані волейболістки: одна є гравцем ігрового амплуа розігравач, друга –діагональний, третя – догравальник, четверта – центральний блокуючий) високий рівень мотивації до успіху, у 46,1% (шість волейболісток, з яких одна розігравач, одна діагональний, три догравальника, одна ліберо) середній рівень, а у 23,1% (три спортсменки: дві є гравцями ігрового амплуа центральний блокуючий та одна ліберо) низький рівень (Додаток Е).

Також, були проаналізовані результати методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса в ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ», як ми бачимо, у 33,3% (чотири волейболістки, дві з яких є діагональними гравцями, одна – центральний блокуючий, одна – ліберо) високий рівень мотивації до успіху, у 41,7% (п'ять волейболісток: дві мають ігрове амплуа – розігравач, три – центральних блокуючих) середній рівень, а у 25% (три спортсменки: дві з яких догравальники та одна ліберо, низький рівень (Додаток Е.1).

Як видно з наведених даних, у волейболісток команд «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» і «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» наявний здебільшого середній (46,1% і 41,7% відповідно) рівень сформованості мотивації до успіху.

В даний час, коли фізичні навантаження спортсменів виявляються близькими до граничних, а в напруженій боротьбі за спортивні результати рахунок йде на частки секунди, особливого значення набувають лідерські якості спортсменів.

Тому дуже важливо формувати лідерські механізми і моделі, які будуть детермінувати прагнення спортсменів до підвищення результатів змагальної діяльності.

Діагностика лідерства в спортивної діяльності є актуальним напрямом вивчення спортивної команди, яка нерозривно пов'язана з оцінкою психологічного клімату.

Феномен лідерства у спорті є своєрідним критерієм розвитку здібностей і підвищення резервних можливостей як окремих спортсменів, так і команди в цілому

На рис. 3.3 представлені результати опитування за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» кваліфікованих волейболісток ЕГ та КГ на офіційних іграх чемпіонату України (Суперліга) та іграх чемпіонату України (Перша ліга) у сезоні 2017-2018 рр.

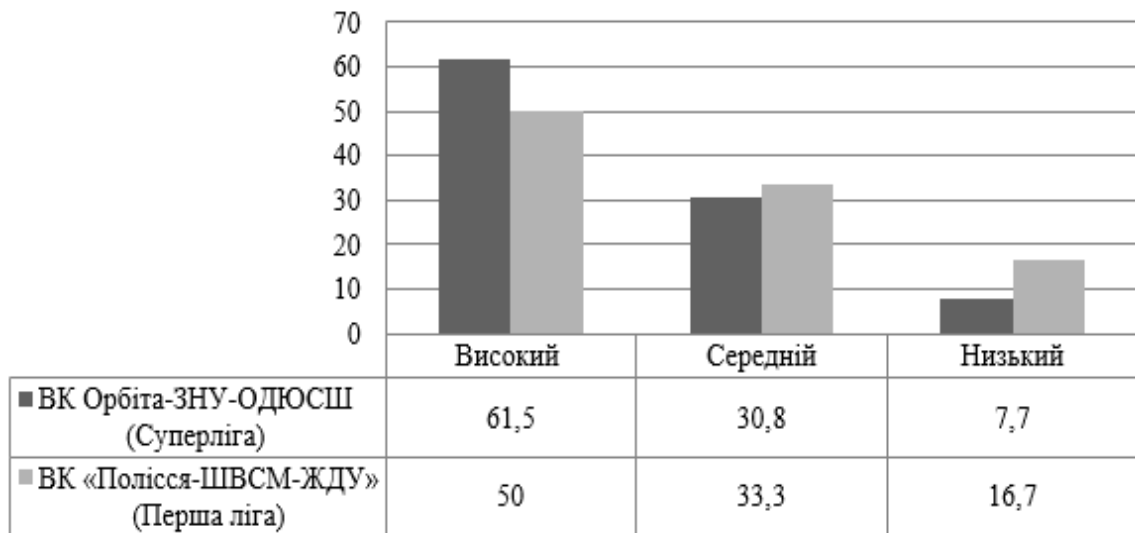


Рис. 3.3 Порівняльний аналіз рівня лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» в сезоні 2017-2018 рр., %

■ Експериментальна група    ■ Контрольна група

На підставі результатів методики «Експрес-тест самооцінки лідерства» в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» виявилось, що у 61,5% (вісім кваліфікованих волейболісток, з яких дві мають ігрове амплуа розігравач, дві – діагональний, одна – догравальник, дві – центральний блокуючий та одна – ліберо) високий рівень лідерства, у 30,8% (чотири волейболістки: дві виконують роль догравальника, одна – центрального блокуючого, одна – ліберо) середній рівень, а у 7,7% (гравець ігрового амплуа догравальник) низький рівень лідерства (Додаток Ж).

Також, були проаналізовані результати методики «Експрес-тест самооцінки лідерства» в ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ». У 50% (шість волейболісток: одна з яких має ігрове амплуа розігравач, дві – діагональний, одна – догравальник, одна – центральний блокуючий та одна – ліберо) високий рівень лідерства, у 41,7% (п'ять волейболісток: одна – розігравач, три є центральними блокуючими та одна виконує роль ліберо) середній рівень, а у 8,3% (одна спортсменка, яка є догравальником) низький рівень лідерства (Додаток Ж.1).

Це свідчить про те, що у спортсменок обох командах переважно високий рівень лідерства, з одного боку – це добре, якщо говорити про досягнення окремого



спортсмена, але в командних видах спорту – це може погіршити результат команди в змагальній та тренувальній діяльності. Тобто, якщо лідерство різних спортсменок виявляється у різних сферах, то з-поміж них може постати конкуренція за абсолютне лідерство у команді. За наявності ж лідерів лише в одній сфері може виникнути боротьба за першість, і вони не можуть успішно виступати у одній команді, команду розколюють на мікрогрупи, конкуруючі між собою. Це спричиняє спад досягнення команди. Стиль поведінки спортсменки в конкретному конфлікті визначається тим, як вона прагне задовольнити власні інтереси (позиціонуючи себе пасивно чи активно) й інтереси іншого партнера (діючи спільно чи індивідуально). Згідно з моделлю Томаса-Кілмена виділяють п'ять основних стратегій поведінки особистості в конфлікті, а саме: конкуренція, співробітництво, уникнення, пристосування та компроміс.

На рис. 3.4 представлені результати порівняльного аналізу методики «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса кваліфікованих волейболісток ЕГ та КГ в сезоні 2017-2018 рр..

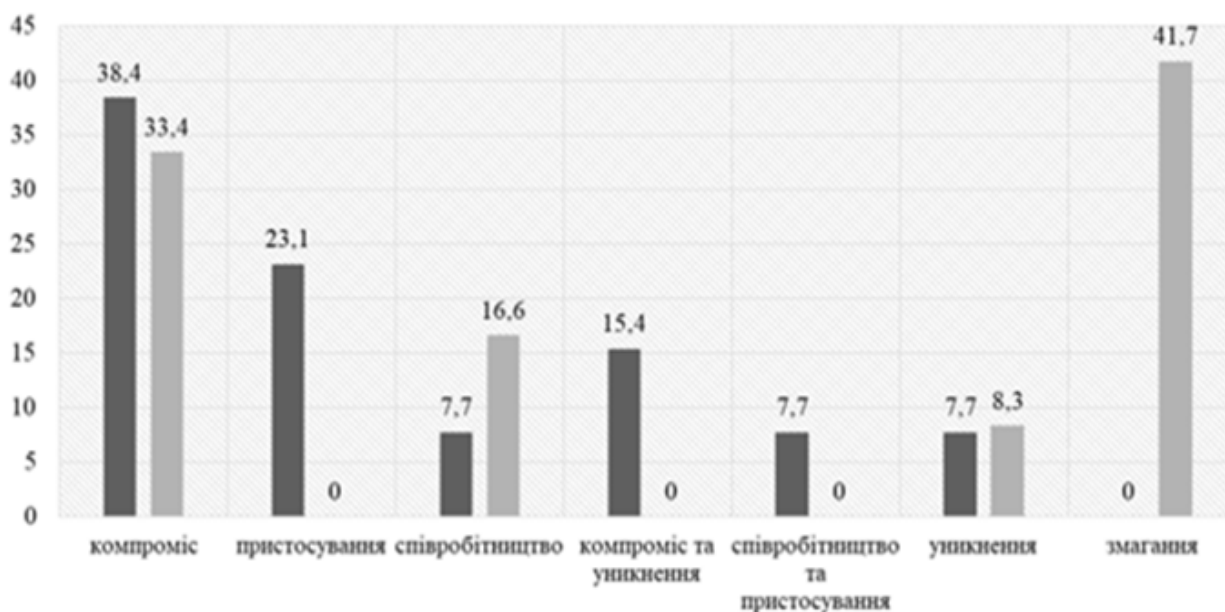


Рис. 3.4 Порівняльний аналіз результатів методики «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса в волейбольних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» в сезоні 2017-2018 рр., %

■ Експериментальна група    ■ Контрольна група

Завдяки методиці «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса було виявлено, що у 38,5% волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» в сезоні 2017-2018 рр. спосіб реагування в конфлікті – компроміс (п'ять спортсменок: одна виконує роль розігравача, дві – догравальника, дві – центрального блокуючого), у 23,1% пристосування (три волейболістки, з яких одна є розігравачем, одна – догравальником, одна – ліберо), у 15,4% компроміс та уникнення (дві спортсменки: одна має ігрове амплу діагональний та ще одна центральний блокуючий), у 7,7% уникнення (одна волейболістка, яка має ігрове амплу ліберо), у 7,7% співробітництво та пристосування (одна волейболістка, яка є гравцем діагональний), у 7,7% співробітництво (одна спортсменка, яка виконує роль догравальника) (Додаток И).

В той час, як у 41,7% волейболісток спортивної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» спосіб реагування в конфлікті – змагання (п'ять волейболісток, з яких одна є гравцем амплу діагональний, одна – догравальник, дві – центральний блокуючий та одна – ліберо, у 33,4% – компроміс (чотири спортсменки, з яких одна – розігравач, одна – діагональний, одна – центральний блокуючий, одна – ліберо), у 16,6% – співробітництво (дві волейболістки: одна – розігравач, одна – догравальник) у 8,3% – уникнення (одна волейболістка – центральний блокуючий) (Додаток И.1).

В результаті аналізу методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна в спортивній команді ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» в сезоні 2017-2018 рр., за абсолютним показником рівня сприятливості (несприятливості) соціально-психологічного клімату, було виявлено середню ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 18,8$ ) (рис. 3.5).

Для переходу до відносного коефіцієнту  $K_{СПК}$  достатньо піднятися прямою лінією по вертикалі від цифри 18,8 на осі  $P_{abc}$  до перетину цієї лінії з кривою графіка і ліворуч по горизонталі отримати на осі  $K_{СПК}$  відповідне значення. У даному випадку  $K_{СПК} = 0,84$ . Така оцінка обумовлена тісною взаємодією членів команди в процесі тренувальної та змагальної діяльності, колективним характером гри, єдиними цілями та завданнями, прагненням до перемоги, але в той же час ми можемо стверджувати, що в колективі існують наявні проблеми, тому він потребує

оптимізації з метою видалення недоліків і підвищення ефективності змагальної діяльності. Також, був проведений аналіз сприятливості психологічного клімату в ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою Л. Лутошкіна «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі». Було виявлено високий ступінь сприятливості СПК, який дорівнює 22,3 (більше 22 – високий ступінь сприятливості СПК), який представлений на рис. 3.5. У даному випадку  $K_{СПК} = 0,99$ . Це свідчить, про те що психологічний клімат у ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» знаходиться на більш вищому рівні, ніж у ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» в сезоні 2017-2018 рр.. Такий результат обумовлений зайнятим місцем на Чемпіонаті України командою ЕГ яка посіла 4 місце, в той час як команда КГ, з високим рівнем психологічного клімату, посіла 1 місце.

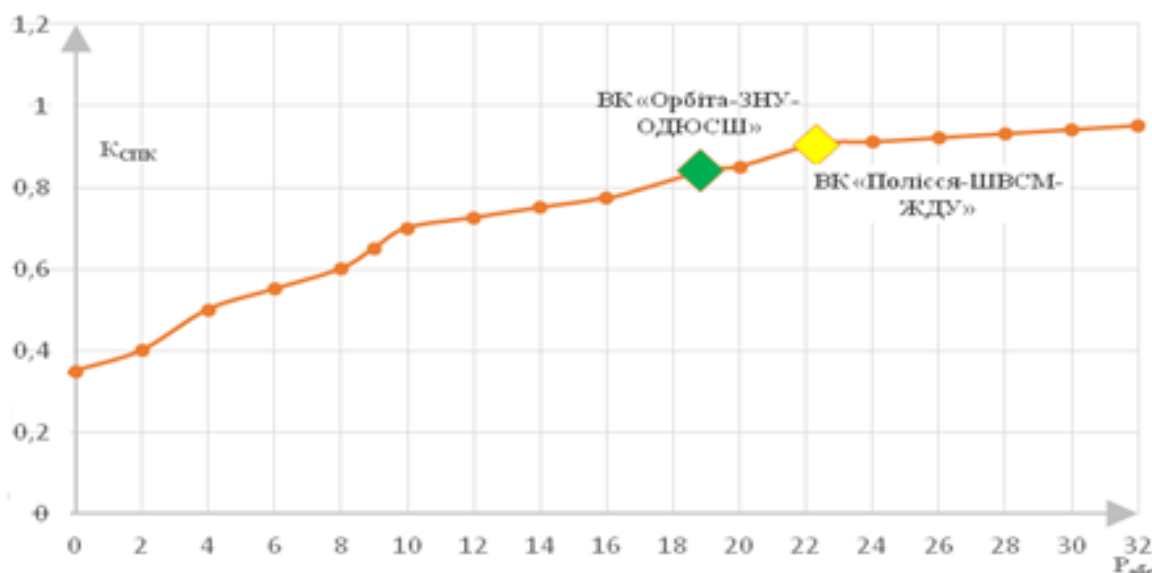


Рис. 3.5 Графік сприятливості психологічного клімату в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» в сезоні 2017-2018 рр.

Особливістю спортивних ігор є те, що вони вимагають від спортсменів постійного зв'язку між собою, активних дій своїх товаришів по команді та інтеграції цих дій у змагальну діяльність.

В результаті аналізу методики «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова, нами було визначено, що атмосфера в спортивній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» в сезоні 2017-2018 рр. сприятлива. Цей висновок було отримано

після розрахування середньо-групового коефіцієнту по кожній позитивній і по кожній негативній якості, а також середньо-групового коефіцієнту за всіма позитивними і за всіма негативними якостями. Найвищий середньо-груповий коефіцієнт позитивних якостей припадає на такі якості, як співробітництво та взаємна підтримка (8), тобто 88,89%, а негативної якості – нерезультативність (2,77), тобто 30,78%. Середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнює 7,32, тобто 81,33 %, а за всіма негативними – 2,09, тобто 23,22% (рис. 3.6).

Отже, загальна сума балів за всіма позитивними якостями складає 952 бали та переважає над негативними – 272 бали (рис. 3.7). Було встановлено, що атмосфера в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» в сезоні 2017-2018 рр. для більшості членів команди сприятлива. Але в той же час ми можемо стверджувати, що в колективі існують наявні проблеми, а саме як відзначила більшість членів спортивної команди переважають такі негативні якості: незлагодність – 1,92 (21,33%), незадоволеність – 2,54 (28,22%), байдужість – 2,15 (23,89%), холодність взаємин – 1,92 (21,33%), нудьга – 2,39 (26,56%) та неуспішність – 2,39 (26,56%), тому волейбольна команда «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» потребує оптимізації з метою видалення недоліків і підвищення ефективності змагальної діяльності.

Також, був проведений аналіз психологічної атмосфери в команді ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі». Було виявлено, що в спортивній команді ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» переважає сприятлива психологічна атмосфера.

Найвищий середньо-груповий коефіцієнт позитивних якостей припадає на такі якості, як дружелюбність – 8,17 (90,78%) та захопленість – 8 (88,89%), а негативну якість – нерезультативність – 2,83 (31,44%). Середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнює 7,43 (82,56%), а за всіма негативними – 1,93 (21,44%) (рис. 3.6).

Отже, середньо-груповий коефіцієнт, як і в ЕГ за всіма позитивними якостями (891 балів) переважає над негативними (231 балів) (рис. 3.7). Це свідчить, про те що психологічна атмосфера у КГ знаходиться на сприятливому для більшості членів спортивної команди рівні ніж в ЕГ у сезоні 2017-2018 рр. (Додаток К).

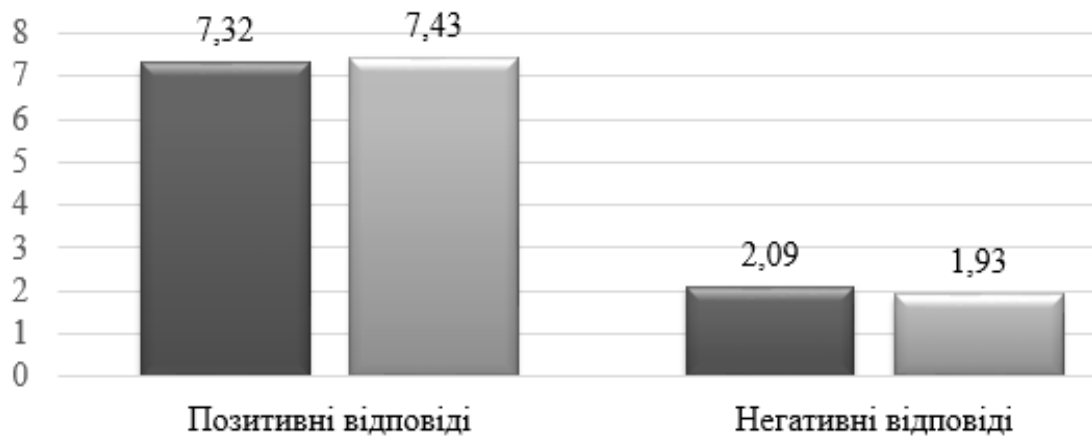


Рис.3.6 Результати опитування кваліфікованих волейболісток за методикою «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова у сезоні 2017-2018 рр., за середньо-груповим коефіцієнтом

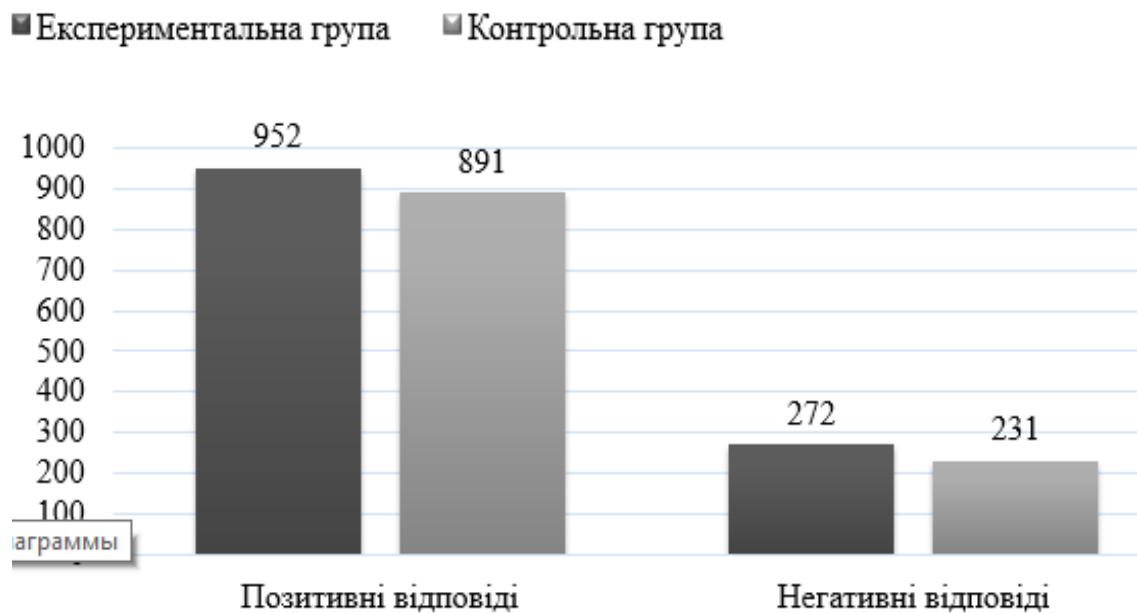


Рис.3.7 Результати опитування кваліфікованих волейболісток за методикою «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова у сезоні 2017-2018 рр., за загальною сумою балів,  $\Sigma z$

■ Експериментальна група    ■ Контрольна група

Взаємодія в ігрових видах спорту передбачає наявність взаємозамінних ролей або високоспеціалізованих функцій членів команди. Для визначення рольової структури досліджуваних спортивних команд ми скористувалися методикою британського науковця Р. Белбіна «Belbin team roles assessment».

Аналіз результатів групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment», представлені в таблицях 3.2-3.3.

Аналіз показників, який представлений у таблиці 3.2, свідчить про те, що в сезоні 2017-2018 рр. були виявлені такі узагальнені групові ролі в жіночій волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», а саме:

- «діючий» – 19,21 1,79,  $\Sigma$  балів = 134, цей показник є свідченням власної дисциплінованості, внутрішньої стабільності та впевненості. Цей показник найбільш виражений у трьох волейболісток ігрового амплуа: одна спортсменка є гравцем ігрового амплуа розігравач, одна спортсменка – діагональний, одна спортсменка – догравальник;

- «голова» – 17,86 4,57,  $\Sigma$  балів = 125, цей показник свідчить про особистісне домінування в волейбольній команді. Даний показник найбільш виражений у однієї волейболістки ігрового амплуа розігравач;

- «порушник спокою» – 15,07 2,07,  $\Sigma$  балів = 106, цей показник характеризує скільки в команді наявно членів, які змінюють «точку рівноваги» в волейбольній команді, порушують спокій та роблять спортивну команду здатною вийти зі «звичної колії». Найбільш яскраво проявляється цей показник у двох гравців ігрового амплуа: одна спортсменка – центральний блокуючий та ще одна спортсменка – ліберо;

- «мислитель» – 10,57 0,57,  $\Sigma$  балів = 74, обумовлює нові та оригінальні ідеї в роботі волейбольної команди. Цей показник найбільш виражений у однієї волейболістки ігрового амплуа догравальник;

- «дослідник ресурсів» – 22,29 0,15,  $\Sigma$  балів = 141, цей показник свідчить про орієнтування і вироблення нових ідей та схильність «підбирати» фрагменти ідей оточуючих, і розвивати їх у гравців всієї волейбольної команди. Даний показник найбільш виражений у двох волейболісток ігрового амплуа: одна спортсменка – діагональний та ще одна спортсменка – ліберо;

- «оцінювач» – 7,29 0,58,  $\Sigma$  балів = 51, цей показник характеризує здатність оцінювати різні варіанти рішення поставлених цілей та задач спортивної команди. Найбільш яскраво виражений цей показник у однієї спортсменки ігрового амплуа центральний блокуючий;

- «колективіст» - 22,15 3,15,  $\Sigma$  балів = 155, цей показник свідчить про моральний клімат і ступень співпраці між членами волейбольної команди. Даний показник найбільш виражений у трьох гравців: дві спортсменки мають ігрове амплуа догравальник та одна спортсменка - центральний блокуючий;

- «доводить до кінця» - 17,72 0,86,  $\Sigma$  балів = 124, цей показник є свідченням праці волейбольної команди, яка визначає успіх за кінцевим результатом її роботи. Найбільш яскраво виражений цей показник у однієї волейболістки ігрового амплуа догравальник.

Таблиця 3.2

**Аналіз показників групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment» у кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», n=13**

Групові ролі	m	S	$\Sigma$
«Діючий»	19,21 1,79	12,69	134
«Голова»	17,86 4,57	10,55	125
«Порушник спокою»	15,07 2,07	7,53	106
«Мислитель»	10,57 0,57	7,78	74
«Дослідник ресурсів»	22,29 0,15	16,91	141
«Оцінювач»	7,29 0,58	4	51
«Колективіст»	22,15 3,15	14,92	155
«Доводить до кінця»	17,72 0,86	15,3	124

Примітки: n - кількість досліджуваних спортсменок; - середнє арифметичне значення; m - стандартна помилка; S - стандартне відхилення;  $\Sigma$  - сума балів

Також був проведений аналіз показників у жіночій волейбольній команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ», який представлений у таблиці 3.3, дані якої свідчать про те, що в сезоні 2017-2018 рр. були виявлені такі узагальнені групові ролі, а саме:

- «діючий» - 16,21 1,25,  $\Sigma$  балів = 114. Цей показник найбільш виражений у двох волейболісток: одна спортсменка має ігрове амплуа діагональний, одна спортсменка - центральний блокуючий;

- «голова» – 13,5 1,54,  $\Sigma$  балів = 94. Даний показник найбільш виражений у однієї спортсменки ігрового амплуа догравальник;
- «порушник спокою» - 10,36 0,72,  $\Sigma$  балів = 73. Найбільш яскраво виражений цей показник у одного гравця ігрового амплуа ліберо;
- «мислитель» – 12 0,89,  $\Sigma$  балів = 84. Цей показник найбільш виражений у однієї волейболістки ігрового амплуа розігравач;
- «дослідник ресурсів» – 16,07 1,51,  $\Sigma$  балів = 112. Даний показник найбільш виражений у однієї спортсменки ігрового амплуа центральний блокуючий;
- «оцінювач» – 7,86 0,59,  $\Sigma$  балів = 55. Найбільш яскраво виражений цей показник у одного гравця ігрового амплуа розігравач;
- «колективіст» – 23,64 0,82,  $\Sigma$  балів = 166. Цей показник найбільш виражений у трьох волейболісток:, дві з яких є гравцями ігрового амплуа центральний блокуючий та одна спортсменка – ліберо;
- «доводить до кінця» – 20,36 1,84,  $\Sigma$  балів = 142. Даний показник найбільш виражений у однієї спортсменки ігрового амплуа догравальник.

Таблиця 3.3

**Аналіз показників групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment» у кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ», n = 12**

Групові ролі	m	S	$\Sigma$
«Діючий»	16,21 1,25	4,68	114
«Голова»	13,5 1,54	5,75	94
«Порушник спокою»	10,36 0,72	2,68	73
«Мислитель»	12 0,89	3,33	84
«Дослідник ресурсів»	16,07 1,51	5,66	112
«Оцінювач»	7,86 0,59	2,21	55
«Колективіст»	23,64 0,82	3,05	166
«Доводить до кінця»	20,36 1,84	6,87	142

Примітки: n – кількість досліджуваних спортсменок; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка; S – стандартне відхилення;  $\Sigma$  – сума балів



Волейбол, будучи командним видом спорту, залежить від індивідуальних та групових показників, які, безумовно, впливають на результат тренувальної та змагальної діяльності. Одним з таких показників є групова ефективність.

Нами були визначені показники групової ефективності команди за допомогою методики «Групова ефективність спортивної команди» Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко.

Також, були визначені найбільш вагомі статистичні міри розподілу показників у спортивних командах ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир), які представлені в таблицях 3.4 та 3.5.

Таблиця 3.4

**Розподіл показників ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за опитувальником групової ефективності спортивної команди (n = 13)**

Показники		m	S	$\Sigma$	Me	Mo	D	Ex	A	min	max
Здібність	30,62	3,64	1,01	398	32	32	13,26	4,17	-1,324	21	37
Єдність	29,62	3,31	0,92	385	30	30	10,92	3,55	-1,236	21	35
Стійкість	27,54	3,45	0,96	358	27	27	11,94	-0,61	-0,412	21	32
Підготовленість	30,08	3,84	1,06	391	31	31	14,74	1,81	-1,353	21	35
Зусилля	30,92	3,12	0,87	402	31	31	9,74	1,39	-0,907	24	36

Примітки: n – кількість досліджуваних спортсменок; – середнє арифметичне; m – стандартна помилка; S – стандартне відхилення;  $\Sigma$  – сума; Me – медіана; Mo – мода; D – дисперсія вибірки; Ex – ексцес; A – асиметричність; min – мінімальне значення; max – максимальне значення

В результаті проведеного аналізу в спортивній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» ми отримали такі результати: стосовно параметру «здібність» – оцінка 30,62, стосовно параметру «єдність» – 29,62, стосовно параметру «підготовленість» – 30,8 та параметру «зусилля» – 30,92.

Менш результативним показником у волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» виявився параметр «стійкість» – 27,54. Ймовірно, це можна пояснювати

командною невпевненістю у подоланні багатьох, в тому числі раптово виникаючих перешкод різного ступеня складності.

Таблиця 3.5

**Розподіл показників ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за опитувальником групової ефективності спортивної команди (n = 12)**

Показники		m	S	$\Sigma$	Me	Mo	D	Ex	A	min	max
Здібність	31,1	0,68	2,35	373	32	32	5,54	0,37	-0,471	27	35
Єдність	32,7	0,67	2,31	392	32,5	32	5,33	1,03	-0,203	28	37
Стійкість	31,9	0,56	1,93	383	32	32	3,72	0,75	-0,681	28	35
Підготовленість	32,1	0,51	1,78	385	32	32	3,17	0,19	-0,496	29	35
Зусилля	32,3	0,41	1,44	388	32,5	33	2,06	0,39	0,180	30	35

Примітки: n – кількість досліджуваних спортсменок; – середнє арифметичне; m – стандартна помилка; S – стандартне відхилення;  $\Sigma$  – сума; Me – медіана; Mo – мода; D – дисперсія вибірки; Ex – ексцес; A – асиметричність; min – мінімальне значення; max – максимальне значення

Після аналізу результатів КГ слід зазначити, що: за чотирма показниками спортивна команда демонструє вищі значення ніж команда ЕГ в сезоні 2017-2018 рр .. А саме: за параметром «здібність» спортсменки отримали оцінку 31,1, за параметром «єдність» оцінку 32,7, за параметром «стійкість» оцінку «31,9», за параметром «підготовленість» оцінку 32,1, за параметром «зусилля» оцінку 32,3.

Найвищі значення за параметром «єдність» (32,7) та за параметром «підготовленість» (32,1) було зафіксовано у спортсменок КГ що, очевидно, є наслідком внутрішньо психологічного налаштування та в кінцевому результаті визначає позитивну динаміку спільної діяльності спортсменів.

За результатами методики «Соціометрія» Якоба Морено було проаналізовано достатньо повну картину взаємостосунків у командах, що дозволяє проранжувати спортсменок за кількістю відданих і отриманих виборів у сфері спортивної діяльності та виявити особливості їх впливу в групі. Аналіз опитувальника за

методикою «Соціометрія» Я. Морено (навчання) в ЕГ, який був проведений в сезоні 2017-2018 рр. констатує, що 13 волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» зробили 39 позитивних виборів із 39 можливих згідно з вимогами процедури дослідження. ( Додаток Л). Кількість позитивних виборів в категорії питань «навчання» у кваліфікованих спортсменок дозволяє виділити соціометричних зірок, одна волейболістка (гравець ігрового амплуа діагональний) має 12 виборів (30,77%), друга (гравець ігрового амплуа розігравач) – 10 виборів (25,64%), третя (гравець ігрового амплуа догравальник) – 6 (15,39%). Дві кваліфіковані волейболістки (гравці ігрового амплуа: догравальник і центральний блокуючий), яким дають перевагу, мають по 4 (10,26%) і 3 (7,69%) позитивні вибори, також в групі мають статус «знехтувані» 3 волейболістки: одна спортсменка (гравець ігрового амплуа розігравач) має 2 вибори (5,13%) та дві спортсменки (гравці ігрового амплуа: центральний блокуючий і ліберо) мають по 1 вибору (2,56%). 5 кваліфікованих волейболісток не мають взагалі позитивних виборів (гравці ігрового амплуа: діагональний, 2 догравальника, центральний блокуючий, ліберо), їх статус у волейбольній команді «ізолювані». З-поміж загального числа позитивних виборів – 13 взаємних.

Проаналізувавши індекс групової згуртованості в ЕГ, ми прийшли до висновків що у сезоні 2017-2018 рр. за показником «навчання» коефіцієнт згуртованості ( $I_{зг}$ ) склав 0,33 бали – низький рівень.

Аналіз вибору волейболісток при відповіді на питання, спрямоване на виявлення антипатії – 34 із 39 можливих виборів, з яких 10 є взаємними. Кількість негативних виборів в категорії питань «навчання» у кваліфікованих спортсменок ЕГ дозволяють виділити «соціометричну зірку», одна волейболістка ( гравець ігрового амплуа ліберо) – 6 виборів (17,65%), 4 кваліфіковані волейболістки яким не дають перевагу, дві спортсменки (гравці ігрового амплуа: розігравач і центральний блокуючий) з яких мають по 5 (14,71%), одна волейболістка (гравець ігрового амплуа діагональний) – 4 (11,77%) та ще одна спортсменка (гравець ігрового амплуа догравальник) – 3 (8,82%) негативних виборів, також в групі є 5 спортсменок (гравці ігрового амплуа: діагональний, 2 догравальника, 2 центральних

блокуючих), які мають по 2 вибори (5,88%), одна волейболістка (гравець ігрового ампула ліберо) 1 вибір (2,94%) та 1 кваліфікована волейболістка (гравець ігрового ампула догравальник) не має взагалі негативних виборів. Після цього був виявлений індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) який дорівнює 5,62.

Аналіз опитувальника за методикою «Соціометрія» Я. Морено (дозвілля) в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» показує, що 13 волейболісток ЕГ зробили 39 позитивних виборів із 39 можливих згідно з вимогами процедури дослідження. (Додаток Л.1). Кількість позитивних виборів у категорії питань «дозвілля» дозволяє виділити одну неформальну «соціометричну зірку» (гравець ігрового ампула діагональний), яка має 7 виборів (17,95%). Також п'ятьом кваліфікованим волейболісткам дають перевагу, дві спортсменки (гравці ігрового ампула розігравач і догравальник) з яких мають по 5 (12,82%), дві волейболістки (гравці ігрового ампула розігравач і центральний блокуючий) – 4 вибори (10,26 %) та одна кваліфікована волейболістка (гравець ігрового ампула ліберо) має 3 (7,69%) позитивні вибори, також в групі мають статус «знехтувані» 7 волейболісток: чотири спортсменки (гравці ігрового ампула: 2 догравальника і 2 центральних блокуючих) 2 вибори (5,13%) та три волейболістки (гравці ігрового ампула: діагональний, догравальник, ліберо) мають по 1 вибору (2,56%). З-поміж загального числа позитивних виборів – 22 взаємні. Проаналізувавши індекс групової згуртованості в ЕГ у сезоні 2017-2018 рр. за показником «дозвілля» коефіцієнт згуртованості ( $I_{зг}$ ) склав 0,56 бали – нижче середнього рівня.

Аналіз вибору кваліфікованих волейболісток при відповіді на питання, спрямоване на виявлення антипатії – 26 з 39 можливих виборів, з яких всього 10 є взаємними. Кількість негативних виборів в категорії питань «дозвілля» в ЕГ статусу «соціометрична зірка» немає, натомість в команді є 5 кваліфікованих волейболісток яким дають негативну перевагу, одна (гравець ігрового ампула розігравач) з яких має 5 виборів (19,23%), дві волейболістки (гравці ігрового ампула догравальника) мають 4 вибори (15,39%) та ще дві спортсменки (гравці ігрового ампула: центральний блокуючий, ліберо) – 3 негативні вибори (11,54%). Також в групі є чотири волейболістки з яких 3 спортсменки (гравці ігрового ампула: діагональний,

центральний блокуючий, ліберо) які мають по 2 вибори (7,69%) та одна волейболістка (гравець ігрового ампула догравальник) 1 негативний вибір (3,85%). У волейбольній команді є 4 спортсменки у яких немає негативних виборів (гравці ігрового ампула: діагональний, 2 догравальника, центральний блокуючий). Після цього, як був проведений комплексний аналіз результатів ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» у сезоні 2017-2018 рр., за яким був підрахований індекс загальної емоційної експансивності групи  $I_{er} = 5$ .

Аналіз волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Соціометрія» (навчання) який був проведений в сезоні 2017-2018 рр. констатує, що 12 волейболісток зробили 36 позитивних виборів із 36 можливих згідно з вимогами процедури дослідження. (Додаток Л.2).

Представлена кількість позитивних виборів КГ в категорії питань «навчання». В КГ є дві кваліфіковані волейболістки які мають статус «соціометрична зірка»: одна кваліфікована волейболістка (формальний лідер – капітан команди, гравець ігрового ампула догравальник) має 9 виборів (25%), друга спортсменка (неформальний лідер, гравець ігрового ампула діагональний) - 6 виборів (16,67%), чотири кваліфіковані волейболістки яким дають перевагу, одна волейболістка (гравець ігрового ампула розігрувач) має 4 вибори (11,11%) та три спортсменки (гравці ігрового ампула: 2 центральних блокуючих, ліберо) мають по 3 позитивні вибори (8,33%), також в групі мають статус «знехтувані» шість волейболісток: дві спортсменки (гравці ігрового ампула: центральний блокуючий, ліберо) 2 вибори (5,56%) та чотири спортсменки (гравці ігрового ампула: розігрувач, діагональний, догравальник, центральний блокуючий) мають по 1 вибору (2,78%). У волейбольній команді КГ немає жодної спортсменки зі статусом «ізольовані».

Загальне число позитивних виборів у сезоні 2017-2018 рр. складає 13 виборів. Проаналізувавши індекс групової згуртованості в КГ, ми прийшли до висновків що за показником «навчання» індекс згуртованості ( $I_{зr}$ ) склав 0,33 бали – низький рівень

Аналіз вибору волейболісток при відповіді на питання, спрямоване на виявлення антипатії – 36 із 36 можливих виборів, з яких 11 є взаємними. Кількість

негативних виборів у кваліфікованих волейболісток в категорії питань «навчання» не виділяє статус «соціометрична зірка», натомість КГ має сім кваліфікованих волейболісток зі статусом яким не дають перевагу: дві спортсменки (гравці ігрового амплуа: центральний блокуючий, ліберо) з яких мають по 5 виборів (13,89%), одна волейболістка (гравець ігрового амплуа центральний блокуючий) – 4 (11,11%) та ще чотири спортсменки (гравці ігрового амплуа: розігравач, діагональний, догравальник, центральний блокуючий) мають по 3 негативних виборів (8,33%), також в групі є п'ять спортсменок (гравці ігрового амплуа: розігравач, діагональний, догравальник, центральний блокуючий, ліберо) які мають по 2 вибори (5,56%). Після аналізу всіх параметрів за методикою «Соціометрія» (навчання) був порахований індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{eг}$ ) який дорівнює 6.

Аналіз опитувальника за методикою «Соціометрія» (дозвілля) в ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» показує, що 12 волейболісток КГ зробили 36 позитивних виборів із 36 можливих згідно з вимогами процедури дослідження. (Додаток Л.3).

Кількість позитивних виборів у категорії питань «дозвілля» дозволяє виділити:

- дві «соціометричні зірки»: одна кваліфікована волейболістка (гравець ігрового амплуа догравальник) яка є формальним лідером має 8 виборів (22,22%) та ще одна спортсменка (гравець ігрового амплуа центральний блокуючий) яка є неформальним лідером теж має 8 позитивних виборів (22,22%);
- чотири кваліфіковані волейболістки яким дають перевагу: дві спортсменки (гравці ігрового амплуа: центральний блокуючий, ліберо) мають по 4 вибори (11,11%) та дві волейболістки (гравці ігрового амплуа: розігравач, центральний блокуючий) 3 позитивні вибори (8,33%)
- статус «знехтувані» були у шістьох кваліфікованих волейболісток КГ: чотири спортсменки (гравці ігрового амплуа: розігравач, 2 діагональних, центральний блокуючий) 2 вибори (5,56%) та дві волейболістки (гравці ігрового амплуа: догравальник, ліберо) мають по 1 вибору (2,78%).

Загальне число взаємних позитивних виборів у волейболісток «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» – 18. Після цього був проведений аналіз індексу групової

згуртованості в КГ у сезоні 2017-2018 рр. за показником «дозвілля» індекс згуртованості ( $I_{зг}$ ) склав 0,5 балів – нижче середнього рівня.

Також був проведений аналіз вибору кваліфікованих волейболісток при відповіді на питання, спрямоване на виявлення антипатії – 36 із 36 можливих виборів, з яких 9 взаємних. Кількість негативних виборів в категорії питань «дозвілля» в КГ дозволяє виділити що, у кваліфікованих волейболісток в сезоні 2017-2018 рр. статус «соціометрична зірка» немає ні один гравець, натомість в команді є вісім кваліфікованих волейболісток яким дають негативну перевагу, три спортсменки (гравці ігрового амплуа: 2 центральних блокуючих, ліберо) з яких має 5 виборів (13,89%), дві волейболістки (гравці ігрового амплуа: розігравач, ліберо) мають – 4 вибори (11,11%) та ще три спортсменки (гравці ігрового амплуа: діагональний, догравальник, центральний блокуючий) - 3 негативні вибори (8,33%), також в групі є три волейболістки з яких одна спортсменка (гравець ігрового амплуа центральний блокуючий) має 2 вибори (5,56%) та дві волейболістки (гравці ігрового амплуа: розігравач, діагональний) 1 негативний вибір (2,78%). У волейбольній команді КГ лише 1 спортсменка (гравець ігрового амплуа догравальник) у якої немає негативних виборів.

Після цього був проведений комплексний аналіз результатів методики «Соціометрія» (дозвілля) у ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» в сезоні 2017-2018 рр., ми підраховали індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ер}$ ) який дорівнює 6.

### **3.2 Кількісно-якісні характеристики змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток**

З метою отримання об'єктивної інформації в процесі дослідження протягом сезону 2017-2018 рр. нами реєструвалися кількісні та якісні показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, що відповідало констатувальному етапу педагогічного експерименту. Загалом на даному етапі дослідження було проаналізовано 28 ігор чемпіонату України (Суперліга) та 10 ігор чемпіонату України (Перша ліга) серед жіночих команд. Це представляє усю генеральну

сукупність ігор, проведену гравцями команди ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) відповідно у сезоні 2017-2018 рр..

Аналіз результативно-значущих показників змагальної діяльності у змагальному процесі кваліфікованих волейболісток відбувався з урахуванням наступних показників: кількість ігор; загальна кількість подач; загальна кількість прийнятих подач (прийом); загальна кількість атак; кількість набраних очок; кількість набраних очок за рахунок подач; кількість набраних очок за рахунок атак; кількість набраних очок за рахунок блоку; відсоток набраних очок від усіх подач (%); відсоток набраних очок від загальної кількості атак (%); помилки при атаці ( заблоковані атаки); коефіцієнт корисної дії (ККД, %); показники загальної ефективності захисних командних та індивідуальних техніко-тактичних дій, згідно ігрового амплуа; середні показники набраних очок за рахунок блоку за гру командні дії та індивідуальні дії; середні показники набраних очок за рахунок атаки за гру командні дії та індивідуальні дії; середні показники набраних очок за рахунок подачі за гру командні дії та індивідуальні дії; середні показники набраних очок за гру командні дії та індивідуальні дії.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (табл. 3.6) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (табл. 3.7) проведений на підставі вивчення протоколів офіційних ігор чемпіонатів України з волейболу сезону 2017-2018 рр., перегляду відеозаписів матчів, вивчення звітів комплексних наукових груп.



**Показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя)  
в чемпіонаті України сезону 2017-2018 рр. (Суперліга), n=28**

Амплау	Очки	Загальна кількість подач	Очки з подачі	Відсоток очок від усіх подач %	Загальна кількість прийнятих подач (прийом)	Загальна кількість атак	Відсоток очок від загальної кількості атак %	Помилка при атаці (забл. атаки)	Очки при атаці	Очки за рахунок блоку	ККД для команди %	Середні показн. набраних очок за гру (блок)	Середні показн. набраних очок за гру (подача)	Середні показн. набраних очок за гру (атака)	Середні показн. набраних очок за гру
Розігравач	41	225	12	5,33	3	51	19,61	3	10	19	1,89	0,68	0,43	0,36	1,46
Розігравач	49	222	16	7,21	2	63	20,63	3	13	20	2,25	0,71	0,57	0,46	1,75
Діагональний	393	404	46	11,39	4	593	47,22	63	280	67	18,07	2,39	1,64	10	14,04
Діагональний	463	455	40	8,79	4	480	68,96	73	331	92	21,29	3,29	1,43	11,82	16,54
Догравальник	267	289	31	10,73	463	426	43,66	49	186	50	12,28	1,79	1,11	6,64	9,54
Догравальник	218	265	37	13,96	402	431	35,96	45	155	26	10,02	0,93	1,32	5,54	7,79
Догравальник	185	223	36	16,14	522	432	30,09	44	130	19	8,51	0,68	1,29	4,64	6,61
Догравальник	187	227	23	10,13	453	344	41,86	37	144	20	8,59	0,71	0,82	5,14	6,68
Центральний блокуючий	119	189	16	8,47	5	157	44,59	17	70	33	5,47	1,18	0,57	2,5	4,25
Центральний блокуючий	116	157	15	9,55	6	159	47,17	15	75	26	5,33	0,93	0,54	2,68	4,14
Центральний блокуючий	137	167	20	11,98	9	187	41,18	12	77	40	6,3	1,43	0,71	2,75	4,89
Ліберо					234										
Ліберо					276										
<b>Всього</b>	2175	2823	292	113,68	2383	3323	440,93	361	1471	412	100	14,72	10,43	52,53	77,69

Примітка. n – кількість ігор

Таблиця 3.7

**Показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир)  
в чемпіонаті України сезону 2017-2018 рр. (Перша ліга), n=10**

Амплуа	Очки	Загальна кількість подач	Очки з подачі	Відсоток очок від усіх подач %	Загальна кількість прийнятих подач (прийом)	Загальна кількість атак	Відсоток очок від загальної кількості атак %	Помилка при атаці (заблук. атаки)	Очки при атаці	Очки за рахунок блоку	ККД для команди %	Середні показн. набраних очок за гру (блок)	Середні показн. набраних очок за гру (подача)	Середні показн. набраних очок за гру (атака)	Середні показн. набраних очок за гру
Розігравач	11	37	4	10,81	0	9	55,55	0	5	2	1,55	0,2	0,4	0,5	1,1
Розігравач	13	44	6	13,64	0	7	42,86	0	3	4	1,83	0,4	0,6	0,3	1,3
Діагональний	85	73	9	12,33	107	132	49,24	1	65	11	11,99	1,1	0,9	6,5	8,5
Діагональний	103	98	13	13,27	173	172	44,19	26	76	14	14,53	1,4	1,3	7,6	10,3
Догравальник	142	75	16	21,33	3	227	44,93	39	102	24	20,02	2,4	1,6	10,2	14,2
Догравальник	104	50	12	24	7	180	40,56	1	73	19	14,67	1,9	1,2	7,3	10,4
Центральний блокуючий	55	98	5	5,1	6	51	70,59	3	36	14	7,76	1,4	0,5	3,6	5,5
Центральний блокуючий	73	100	9	9	5	62	64,52	7	40	24	10,3	2,4	0,9	4	7,3
Центральний блокуючий	82	110	7	6,36	0	73	78,08	2	57	18	11,57	1,8	0,7	5,7	8,2
Центральний блокуючий	41	83	4	4,82	1	37	75,68	9	28	9	5,78	0,9	0,4	2,8	4,1
Ліберо					57										
Ліберо					33										
<b>Всього</b>	<b>709</b>	<b>768</b>	<b>85</b>	<b>120,66</b>	<b>392</b>	<b>950</b>	<b>566,2</b>	<b>88</b>	<b>485</b>	<b>139</b>	<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>8,5</b>	<b>48,5</b>	<b>70,9</b>

Примітка. n – кількість ігор

Для аналізу ефективності атаквальних техніко-тактичних дій відібрано наступні показники змагальної діяльності: кількість набраних очок; ефективність подач; ефективність атаквальних техніко-тактичних дій; ефективність блокування.

Це дозволяє провести аналіз індивідуальних і командних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток у змагальному процесі.

В таблиці 3.8 наведено показники ТТД змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) на офіційних іграх чемпіонату України (Суперліга) та іграх чемпіонату України (Перша ліга) у сезоні 2017-2018 рр.

Таблиця 3.8

**Показники техніко-тактичних дій змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного амплуа (набрані очки)**

Амплуа	«Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», N=28			«Полісся-ШВСМ-ЖДУ», N=10		
	діапазони, $n_1$ (min – max)	усереднені, ( m)	S	діапазони, $n_1$ (min – max)	усереднені, ( m)	S
Командні дії	1,46 – 16,54	7,06 1,43	4,76	1,1 – 14,2	7,39 1,32	4,16
Розігравач	1,46 – 1,75	1,61 0,15	0,21	1,1 – 1,3	1,2 0,1	0,14
Діагональний	14,04 – 16,54	15,29 1,25	1,77	8,5 – 10,3	9,4 0,9	1,27
Догравальник	6,61 – 9,54	7,66 0,68	1,37	10,4 – 14,2	12,3 1,9	2,69
Центральний блокуючий	4,14 – 4,89	4,43 0,23	0,41	4,1 – 8,2	6,28 0,92	1,83

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор;  $n_1$  – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Аналіз показників, які представлені в таблиці 3.8 дозволяють констатувати, що найбільші розбіжності параметрів змагальної діяльності у кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) за показниками набраних очок зафіксовані у гравців амплуа «догравальник»: від 6,61 до 9,54 за гру, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) у гравців «центральний блокуючий»: від 4,1 до 8,2 за гру. Крім цього, у гравців ЕГ найвищі абсолютні показники зафіксовані у гравців амплуа «діагональний» (кількість набраних очок – 16,54 очок за гру), а у гравців

«Полісся-ШВСМ-ЖДУ» найвищі абсолютні показники зафіксовані у гравців амплуа «догравальник» (кількість набраних очок – 14,2 очок за гру), при цьому діапазон розбіжностей максимальних і мінімальних значень є значно більшим, ніж у гравців «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»: від 10,4 – 14,2 очка за гру. Також високі абсолютні показники ТТД зафіксовано у гравців КГ амплуа «діагональний» – 10,3 за гру, при цьому діапазон розбіжностей максимальних і мінімальних значень є значно меншим: від 8,5 – 10,3 очка за гру, а також показники ТТД у гравців амплуа «центрального блокуючий» – 8,2 за гру, при цьому діапазон розбіжностей максимальних і мінімальних значень є значно більшим, ніж у гравців ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»: від 4,1 – 8,2 очка за гру. Найбільш низькі значення показників ТТД (набрані очки) у змагальній діяльності зареєстровано у гравців амплуа «розігрувач» в обох командах, що обумовлено вираженою специфікою змагальної діяльності.

В таблиці 3.9 наведено аналіз даних ефективності подачі м'яча кваліфікованих волейболісток, які дозволяють наголосити, що за показниками, які визначені на офіційних іграх чемпіонату України (Суперліга) та іграх чемпіонату України (Перша ліга) у сезоні 2017-2018 рр. не зафіксовано істотних розбіжностей у гравців різного амплуа.

Таблиця 3.9

**Показники техніко-тактичних дій змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного амплуа (ефективність подачі)**

Амплуа	«Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», N=28			«Полісся-ШВСМ-ЖДУ», N=10		
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені , ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S
Командні дії	0,43 – 1,64	0,95 0,13	0,42	0,4 – 1,6	0,85 0,13	0,41
Розігрувач	0,43 – 0,57	0,5 0,07	0,1	0,4 – 0,6	0,5 0,1	0,14
Діагональний	1,43 – 1,64	1,54 0,11	0,15	0,9 – 1,3	1,1 0,2	0,28
Догравальник	0,82 – 1,32	1,14 0,11	0,23	1,2 – 1,6	1,4 0,2	0,28
Центральний блокуючий	0,54 – 0,71	0,61 0,05	0,09	0,4 – 0,9	0,63 0,11	0,22

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка

середнього; S – середнє квадратичне відхилення

В табл. 3.10 представлено дані стосовно ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) на офіційних іграх чемпіонату України ( Суперліга) та іграх чемпіонату України (Перша ліга) у сезоні 2017-2018 рр.

Таблиця 3.10

**Показники техніко-тактичних дій змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного амплуа (ефективність атаквальних ТТД)**

Амплуа	«Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», N=28			«Полісся-ШВСМ-ЖДУ», N=10		
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені , ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S
Командні дії	0,36 – 11,82	4,78 1,1	3,65	0,3 – 10,2	4,85 1,01	3,19
Розігравач	0,36 – 0,46	0,41 0,05	0,07	0,3 – 0,5	0,4 0,1	0,14
Діагональний	10 – 11,82	10,91 0,91	1,29	6,5 – 7,6	7,05 0,55	0,78
Догравальник	4,64 – 6,64	5,49 0,43	0,85	7,3 – 10,2	8,75 1,45	2,05
Центральний блокуючий	2,5 – 2,75	2,64 0,07	0,13	2,8 – 5,7	4,03 0,61	1,22

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Порівняльний педагогічний аналіз ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток різного амплуа дозволяє стверджувати, що специфіка змагальної діяльності має істотний вплив на вищезазначені показники. Найвищі абсолютні показники в командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» зафіксовано у гравців амплуа «діагональний» – 11,82 та 7,6 за гру та у гравців амплуа «догравальник» – 6,64 та 10,2 за гру.

Абсолютний показник ефективності атакуючих техніко-тактичних дій у кваліфікованих волейболісток «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» амплуа «центральный блокуючий» також є достатньо високим – 5,7 за гру. При цьому, за середніми показниками спостерігається наступне: найбільш високі середні показники зафіксовано у волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» амплуа «діагональний» – 10,91 0,91; а у спортсменок команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» амплуа «догравальник» – 8,75 1,45 та «діагональний» – 7,05 0,55.

В табл. 3.11 наведено показники ефективності блокування. Цю ігрову дію практично в рівному ступені виконують гравці всіх амплуа. Виняток складають гравці спеціалізованого захисного амплуа – «ліберо», які не приймають участь у блокуванні відповідно до діючих правил змагань.

Таблиця 3.11

**Показники техніко-тактичних дій змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного амплуа (ефективність блокування)**

Амплуа	«Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», N=28			«Полісся-ШВСМ-ЖДУ», N=10		
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені , ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S
Командні дії	0,29 – 2,71	1,31 0,23	0,78	0,2 – 2,4	1,39 0,24	0,76
Розігравач	0,36 – 0,86	0,61 0,25	0,35	0,2 – 0,4	0,3 0,1	0,14
Діагональний	1,96 – 2,71	2,34 0,38	0,53	1,1 – 1,4	1,25 0,15	0,21
Догравальник	0,29 – 2,04	1,29 0,37	0,73	1,9 – 2,4	2,15 0,25	0,35
Центральний блокуючий	0,61 – 1,86	1,13 0,37	0,65	0,9 – 2,4	1,63 0,32	0,63

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Педагогічний аналіз даних, які представлено в таблиці 3.11, дав змогу побачити, що за показниками ефективності блокування найвищі абсолютні показники в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» зафіксовано у гравців амплуа «діагональний» – 2,71 за гру. Гравці інших амплуа окрім амплуа «розігравач» не мають істотних відмінностей: «догравальник» – 2,04 за гру, «центральний блокуючий» – 1,86 за гру, «розігравач» – 0,86 за гру відповідно.

Також, був проведений аналіз даних за показниками ефективності блокування у гравців «Полісся-ШВСМ-ЖДУ», найвищі абсолютні показники зафіксовано у амплуа «догравальник» – 2,4 за гру, «центральний блокуючий» – 2,4 за гру.

Аналіз показників ТТД змагальної діяльності, які представлені в таблицях 3.8 – 3.11 дозволяє визначити ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) різними способами оцінки з отриманням кількісно-якісних значень. Це є значущим для визначення характеристик кваліфікованих волейболісток різного амплуа та створення, на цій основі, передумов для раціонального планування тренувальних і змагальних навантажень у структурних утвореннях макроциклу, мезоциклу і мікроциклу.

Особливого значення набуває розробка індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих волейболісток на підставі аналізу змагальної діяльності з урахуванням ігрової спеціалізації гравця. Створення індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій у нападі на підставі використання об'єктивних критеріїв оцінювання техніко-тактичної майстерності гравців і впровадження цільових тренувальних програм може істотно підвищити ефективність техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболісток різного амплуа. Значною мірою на ефективність атакуючих техніко-тактичних дій волейболісток впливає певна зона майданчика, з якої безпосередньо виконується нападаючий або обманний удар. Це обумовлено діючими правилами змагань, наявністю групових техніко-тактичних дій і їх комбінаторними поєднаннями в атакуючому арсеналі команд і можливостями блокуючих гравців команди суперника.

Одним із найбільш інформативних показників ефективності атакуючих техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток, на нашу думку, є співвідношення атакуючих дій в процесі змагальної діяльності між гравцями які виконують різні атакуючі техніко-тактичні дії, а саме – «центрального блокуючого» (нападника першого темпу), «догравальника» (нападника другого темпу) та «діагонального» гравців до загальної кількості виконаних атакуючих дій. За індивідуальними тактичними діями в нападі для гравців сполучних амплау визначаються за кількістю передач на удар без блоку і при одному блокуючому, для нападників – за кількістю успішних дій проти одного блокуючого і проти групового блоку.

Також нами був проведений аналіз взаємозв'язку підсумкових показників психологічного клімату в волейбольних командах КГ та ЕГ за методиками: «Групова ефективність команди» Д. Фельц та С. Ліргг, адаптований С. Войтенко, «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна, «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова з ефективністю їх змагальної діяльності в іграх Чемпіонату України де видно, що між досліджуваними складовими спостерігається позитивний, статистично достовірний ( $p < 0,001$ ) кореляційний взаємозв'язок  $r = 0,922$ . (табл. 3.12),

Таблиця 3.12

**Кореляційний взаємозв'язок між показниками психологічного клімату й ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток (n=25)**

Показники		r	t	p
Групова ефективність	Ефективність змагальної діяльності	0,922	4,21	0,001
Морально-психологічний клімат		0,922	1,73	0,001
Рівень позитивної психологічної атмосфери		0,961	2,76	0,001

Примітки: r – коефіцієнт кореляції; t – критерій Стьюдента; p – рівень значущості



Отримані результати дослідження взаємозв'язків між показниками психологічного клімату волейбольних команд й ефективності змагальної діяльності дозволяють у цілому зробити припущення, що високий показник психологічного клімату в спортивній команді має сприятливий вплив на успішність ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток.

У зв'язку з цим можна говорити про необхідність наукового обґрунтування і впровадження у процес підготовки кваліфікованих волейболісток авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді. На підставі отриманих даних, у даному розділі, можна припустити, що оптимізація психологічного клімату в спортивній команді у бік її підвищення буде мати позитивний вплив на ефективність їх змагальної діяльності. Зміст методики та алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді представлені в наступному розділі нашої роботи.

### **Висновки до 3 розділу**

В результаті проведеного аналізу кількісно-якісних характеристик змагальної діяльності виявлено, що: найвищі абсолютні показники за кількістю набраних очок в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» зафіксовані у гравців амплуа «діагональний» – 16,54 очок за гру, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» у гравців амплуа «догравальник» – 14,2 очок за гру; найвищі абсолютні показники ефективності атаквальних техніко-тактичних дій в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» виявлені у гравців амплуа «діагональний» – 11,82 та 7,6 за гру та у гравців амплуа «догравальник» – 6,64 та 10,2 за гру; за показниками ефективності блокування найвищі абсолютні показники в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» спостерігались у гравців амплуа «діагональний» – 2,71 за гру, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» у волейболісток ігрового амплуа «догравальник» – 2,4 за гру та «центрального блокуючий» – 2,4 за гру.

З'ясовано, що у більшості волейболісток експериментальної групи проявляється холерико-сангвіністичний тип темпераменту (38,46%), в той час, як у волейболісток контрольної групи переважають чистий сангвіністичний (25%), а також холерико-сангвіністичний тип темпераменту (25%).

Визначено, що у спортсменок як експериментальної, так і контрольної груп наявний здебільшого середній рівень сформованості мотивації до успіху (46,1% і 41,7% відповідно).

В результаті аналізу самооцінки лідерства в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» виявилось, що у більшості спортсменок переважним є високий рівень лідерства (61,5% та 50% відповідно)

Виявлено, що найбільш частим способом реагування в конфлікті у волейболісток експериментальної групи є компроміс (38,5%), в той час, як у спортсменок контрольної групи – змагання (41,7%).

Дослідження психологічного клімату в спортивній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» дозволило виявити середній ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 18,8$ , при КСПК = 0,84, а в команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» – високий ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 22,3$ ), при КСПК = 0,99. Також було виявлено, що психологічна атмосфера в обох досліджуваних групах є сприятливою. Але в той же час ми можемо стверджувати, що в колективі волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» існують наявні проблеми, а саме як відзначила більшість членів спортивної команди переважають такі негативні якості: незлагодність, незадоволеність, байдужість, холодність взаємин, нудьга та неуспішність.

Аналіз показників групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment» свідчить про те, що в експериментальній та контрольній групах найчастіше зустрічається роль «колективіста» ( $\sum$  балів = 155 та  $\sum$  балів = 166 відповідно).

При аналізі групової ефективності спортивної команди в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» нами були визначено, що найбільш результативним є параметр «зусилля» (30,92), а в спортивній команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» – параметр «єдність» (32,7).

Аналіз опитувальника за методикою «Соціометрія» в експериментальній групі дав змогу побачити, що індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) дорівнює 5,62, а індекс групової згуртованості ( $I_{зr}$ ) за показником «навчання» склав 0,33 бали, що вказує на низький рівень. В контрольній групі індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) дорівнює 6, а індекс згуртованості ( $I_{зr}$ ) за показником «навчання» склав 0,33 бали – низький рівень. Загальне число позитивних виборів в

обох групах дорівнює 13 виборам.

Основні результати, отримані в даному розділі, висвітлені в публікаціях автора [129, 134, 135, 138].

## РОЗДІЛ 4

# АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

### 4.1 Передумови організації роботи з оптимізації психологічного клімату волейбольної команди

В результаті вивчення наукової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів у даному напрямку, ми дійшли висновку, що поряд з іншими важливими питаннями в процесі психологічної підготовки спортсменів, формування психологічного клімату є вкрай необхідним та достатньо складним, адже він залежить від різноманітних чинників. Тому досить важливим є розуміння чинників, які його зумовлюють, і як на нього можна впливати.

Психологічний клімат об'єднує в собі такі поняття, як: цілісність, рівень організованості команди, її емоційний стан, позитивні або негативні міжособистісні відносини спортсменок, відсутність або наявність у команді конфліктів. Він складається з настрою кожної спортсменки і обумовлюється спільними емоційними станами спортсменок в команді. Це одна сторона психологічного клімату. Інша, не менш важлива – моральні норми, цінності, установки, цілі, сформовані в команді. Тому дотримання в команді норм, правил, що визначають поведінку спортсменок, є одним з головних завдань формування позитивного психологічного клімату [37].

Слід зазначити, що при оцінці психологічного клімату важливішим є не те, як команда реагує на перемоги, а те, як вона переживає поразки, чи знаходить вона в собі сили об'єктивно і відкрито проаналізувати їх причини, перебороти виниклий спад у грі. Процесу оптимізації психологічного клімату команди сприяє налагодження системи міжособистісних відносин, які складаються між спортсменками в процесі їх діяльності та спілкування [113, 182].

Відомо, що позитивний емоційний клімат, згуртованість колективу, з одного боку, і ефективність його роботи, з іншого, перебувають у прямій залежності.

У спортивній практиці приклади цьому зустрічаються часто. Спад у грі тієї чи іншої команди нерідко пов'язаний зі зниженням згуртованості гравців команди.

Командний дух, сприятливий психологічний клімат, творча атмосфера, взаєморозуміння, довіра і взаємодопомога, досягаються за рахунок певних умов. Головні з них – ототожнення членів команди і загальної для всіх мети та інтересів, почуття взаємної відповідальності за дії кожного члена команди. При цих умовах виникає своєрідний синергетичний ефект, коли фізичні та інтелектуальні зусилля кожного множаться на зусилля інших, і згуртована команда може вирішувати найсерйозніші завдання. Команда, маючи здатність до самоорганізації, сама може створювати структуру впорядкованості у своїх діях через групову компенсацію індивідуальних здібностей кожного члена колективу [79, 149, 204].

Аналіз наукових матеріалів, опублікованого в літературі досвіду їх прикладного застосування у питаннях підвищення ефективності змагальної діяльності за рахунок оптимізації психологічного клімату в спортивній команді не визначив наших науково-практичних інтересів, зокрема стосовно визначення особливостей міжособистісної взаємодії серед спортсменок, вивчення рольової структури в команді, визначення особливостей взаємовідносин в системі «тренер – спортсмен», характеристики особистості кваліфікованих волейболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [66, 179, 247].

Незважаючи на широке використання тренувальних методів у практичній спортивній психології, в зазначеній проблематиці недостатньо розробленими залишаються методичні аспекти діагностики, розвитку та контролю психологічного клімату в спортивній команді, а отже, цей науково-практичний напрям діяльності не повністю задовольняє потреби спортивних педагогів та психологів [85, 152].

Враховуючи наведені обставини, які підкреслюють науково-практичну актуальність досліджень цього спрямування, було розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, яка використовувалася як засіб досягнення поставленої мети.

Виходячи з вищевикладеного нами була розроблено алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді на рис. 4.1.

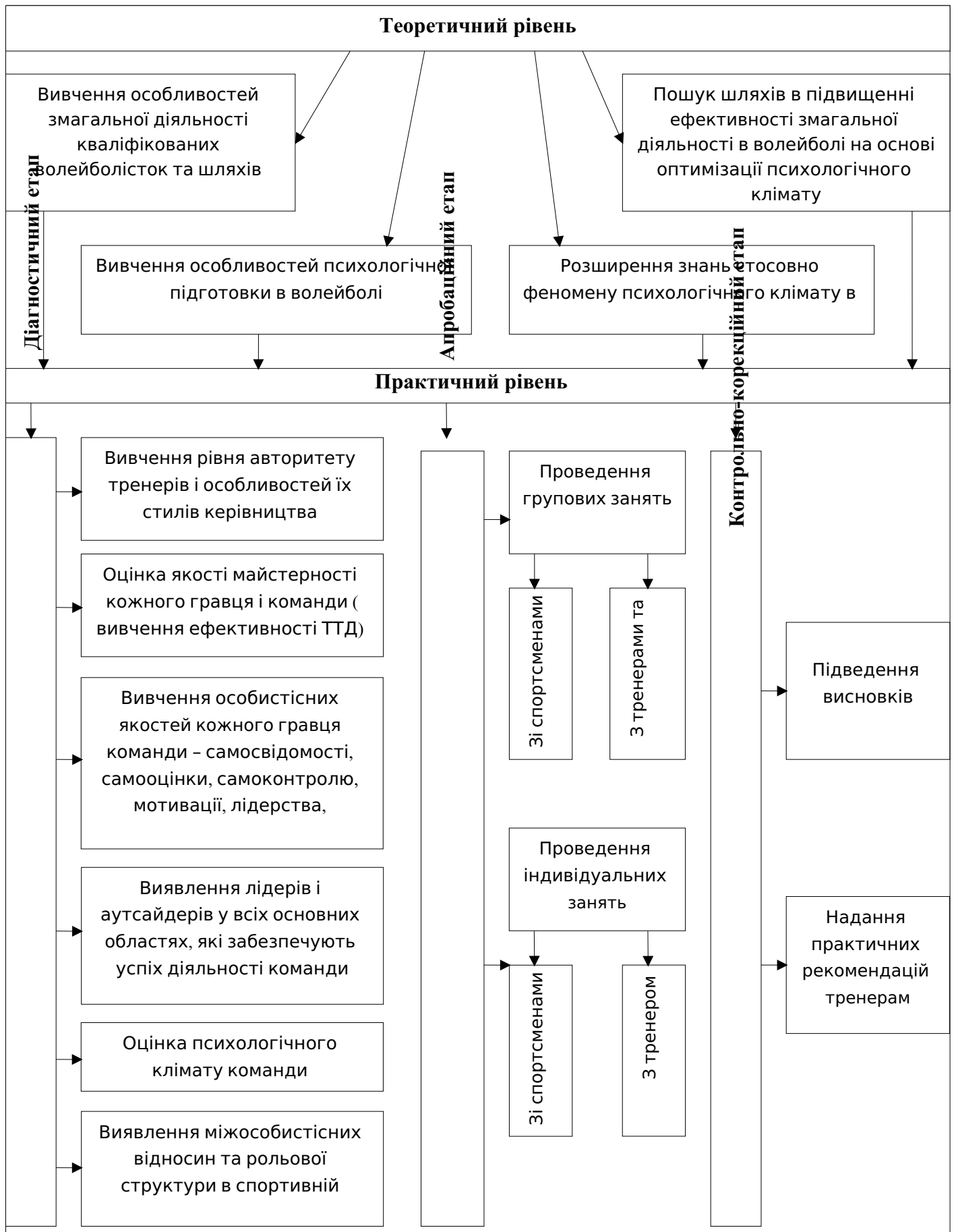


Рис. 4.1 Алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді

## **4.2 Зміст і структура авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток**

Авторська методика складалася із спеціально підібраних засобів, методів і методичних прийомів, спрямованих на підвищення результатів спортивної діяльності кваліфікованих волейболісток за рахунок оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Вона визначалася як цілеспрямована, а також стандартизована послідовність дій у процесі систематизованої обробки необхідних наперед процедур, спрямованих на розвитку нових навичок, які визначають формування позитивного психологічного клімату.

Систематичні заходи обов'язково були спрямовані на розвиток спільних можливостей кваліфікованих волейболісток, вивчення, узагальнення та поширення спортивного досвіду для удосконалення власної кваліфікації та спортивної майстерності. Процедура взаємодії учасників авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток була побудована таким чином, щоб спортсменки змогли виявити та опрацювати ключові умови, які обумовлюють особливості психологічного клімату в спортивній команді, оцінити ступінь його впливу на ефективність змагальної діяльності та обґрунтувати необхідність щодо підвищення його рівня.

Організація процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді передбачала:

- участь у розробленій для дослідження авторській методиці три рази на тиждень (зі спортсменами авторська методика реалізовувалася на додаткових тренуваннях та заняттях з психолого-педагогічної підготовки);
- виконання наприкінці кожного блоку авторської методики «домашніх завдань», що мають спільний характер, з обов'язковим звітом про виконання загальногрупової роботи на наступному занятті;
- активізацію участі спортсменок у спільній тренувальній та інших видах діяльності (за попередньою домовленістю з тренерами команди в період експерименту кількість подібних навчальних завдань значно збільшено). Основні положення авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, представлена на рисунку 4.2.

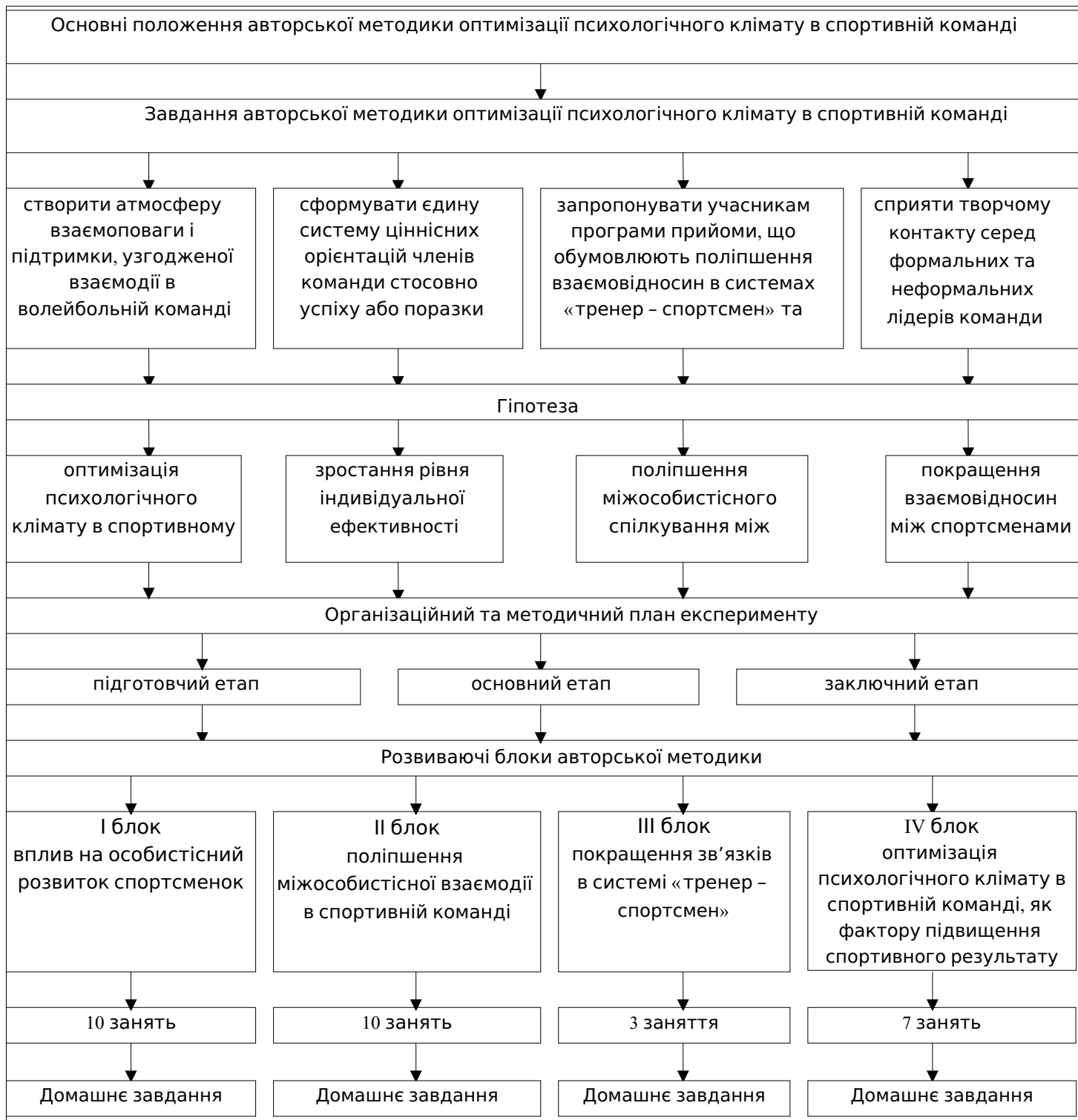


Рис. 4.2 Основні положення авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток



Педагогічний експеримент був реалізований відповідно до вимог навчально-тренувальної програми з волейболу річного циклу підготовки. Він проводився на базі Запорізького національного університету та Житомирського державного університету імені Івана Франка з 25 червня по 31 серпня 2018 року. Тобто, заняття з кваліфікованими волейболістками проводились у підготовчому періоді річного циклу. Вибір такого терміну впровадження авторської методики обумовлений тим, що у цей період річного циклу закладають міцну функціональну базу для успішної підготовки й участі в основних змаганнях, забезпечують становлення різнобічної підготовленості. Ми маємо змогу ґрунтовно та глибоко опрацювати усі можливі ускладнення, які можуть виникнути в процесі реалізації занять методики. На даному етапі спортсменки найменше завантажені психологічно, а тому краще схильні до засвоєння даного матеріалу та вирішення завдань авторської методики.

У дослідженні взяли участь 25 кваліфікованих волейболісток віком від 18 до 31 років. Досліджувані команди склали нееквівалентні ЕГ ( $n = 13$ ) у складі жіночої волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» м. Запоріжжя, яка тренувалась за розробленою авторською методикою та КГ ( $n = 12$ ) жіночої волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» м. Житомир, яка підвищувала досліджувані показники за рахунок надбання спортсменами досвіду власної професійної діяльності за традиційною навчально-тренувальною програмою.

У дослідженні ЕГ використовувалась авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, яка містить чотири блоки та розрахована на 60 годин (30 днів по 2 години), які проводились протягом десяти тижнів, 3 рази на тиждень. Такий термін впровадження авторської методики відповідають інтенсиву в психології, який передбачає вивчення та усвідомлення великої кількості матеріалу в більш стислі часові рамки. Часові обмеження проведення одного тренінгового заняття обумовлені тривалістю тренувального заняття. Адже, впродовж 2 годин волейболістки даного рівня кваліфікації здатні концентрувати увагу та виконувати поставлені завдання як на тренуванні, так і на занятті авторської методики.

Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток передбачала проведення як групових занять, так і індивідуальних занять. Групові заняття проводились як разом з тренером команди, так і без його участі. Індивідуальні заняття проводились з тренером і з капітаном волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ».

До принципів, які були використані під час тренінгових занять належать:

- принцип застосування зворотного зв'язку, який полягає в тому, що учасники мають право вільно ділитися своїми переживаннями відносно себе та інших. В процесі цього вони повинні уникати критики особистості інших волейболісток, а намагатися робити зауваження через позитив, у конструктивній формі.

Завдяки цьому учасники навчаються виділяти сильні сторони себе та інших спортсменок, а також потенційні зони розвитку (на противагу негативу).

Це розширює арсенал можливих шляхів самовдосконалення, допомагають розвитку свободу вибору та виробленню когнітивної, афективної (емоційної) та когнітивної гнучкості;

- принцип «тут-і-тепер», який орієнтує волейболісток на обговорення тільки тих ситуацій, які складаються в групі під час тренінгових занять. Цей принцип означає, що найважливіше для організму обов'язково відбувається в теперішньому часі. Використання даного принципу дозволяє процес усвідомлення зробити більш ефективним;

- принцип конфіденційності та закритості групи. Кваліфіковані волейболістки можуть розповісти те, що траплялося в групі й поза її межами, але в той же час не називати імен своїх партнерів по команді чи інших персональних даних, які допоможуть співрозмовнику ідентифікувати того, про кого йде мова. Майже завжди цей принцип також означає, що спортсменки не повинні обговорювати у вільний час безпосередній матеріал тренінгу – це повинно бути в рамках загального кола при зворотному зв'язку;

- принцип відкритості та щирості, який передбачає чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим ефективнішою буде робота групи в цілому.

Адже висування автентичних думок і почуттів не тільки допомагає саморефлексії та

катарсису, але й сприяє та активізує перебіг аналогічних процесів і в інших спортсменок;

- принцип «Я» – основна увага волейболісток повинна бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії. Важливо зазначити, що оцінка поведінки іншого члена спортивного колективу повинна здійснюватися через висловлення почуттів і переживань. Завдяки цьому спортсменка вчиться привласнювати їх собі, аналізувати та через вивчення себе пізнавати й інших членів спортивної команди;

- принцип активності, добровільності та відповідальності, який передбачає, що ніхто не може заставити когось працювати. Проте сам факт участі в тренінгу як активній формі навчання передбачає участь у групових процесах усіх членів спортивної команди. Це є важливою умовою його ефективності. Саме тому кожен сам несе відповідальність за отриманий результат роботи, що безумовно залежить від міри його включеності в процес тренінгових занять.

Для авторської методики притаманні такі провідні положення:

- зворотній зв'язок у системі «спортсменка – спортивна команда», «спортсменка – ведучий», що передбачає вільне висловлювання думок стосовно вчинків та дій учасників тренінгових занять;

- поетапне навчання та засвоєння нового досвіду;

- актуалізація ресурсних можливостей спільної діяльності під час активної міжособистісної взаємодії;

- розвиток власної компетентності та оптимізація психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

Впродовж проведення авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток всі учасники дотримувались чітких правил, з якими були ознайомлені ще на першому занятті, а саме:

- виражай активну позицію, дій, говори;

- думай і говори тільки про те, що відбувається впродовж тренінгового заняття, тобто «тут і тепер»;

- дій і висловлюй свою думку тільки від свого імені;
- пропонуй, пробуй, вміло та сміливо експериментуй, але не критикуй, а висловлюй зауваження коректно;
- пам'ятай, що кожен з присутніх вартий поваги. Обов'язково поважай інших і тоді будуть поважати тебе;
- спробуй зрозуміти себе та інших краще;
- не бійся розповісти, що зрозумів і відчув.

В процесі роботи нами були використані такі методи: ігрові (ділові, рольові ігри), групова дискусія, мозковий штурм, міні-лекція.

Кожне тренінгове заняття складалось з вступної, основної та заключної частини. Тривалість кожної частини тренінгового заняття розраховувалась відповідно до частин навчально-тренувального заняття у волейболісток даної кваліфікації. Всередині кожного тренінгового заняття проводилась нейрогімнастика. Відведений час на кожен частину тренінгового заняття представлено на рисунку 4.3.

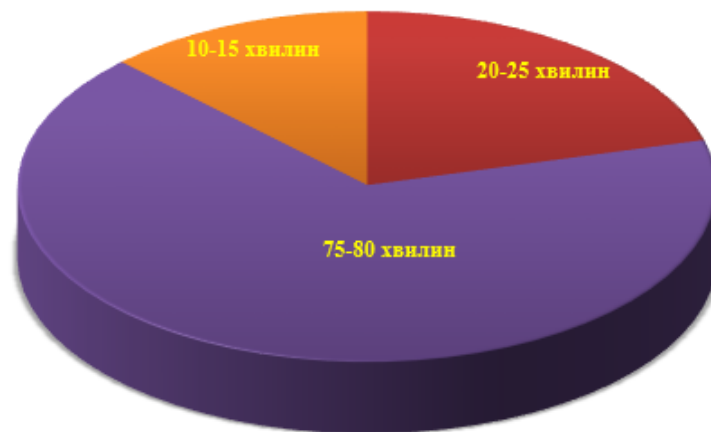


Рис. 4.3 Розподіл часу на окремі частини тренінгового заняття авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, хвилини

■ Вступна частина    ■ Основна частина    ■ Заключна частина

В організаційному та методичному плані робота з оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток проводилась три етапи:

підготовчий, основний і заключний.

Підготовчий етап передбачає розв'язання організаційних проблем, розробку авторської методики, вступну лекцію. Попередньо було визначено рівень психологічного клімату волейбольних команд ЕГ і КГ, особистісні особливості спортсменок, рівень авторитету тренерів та особливості їх стилю керівництва, способи реагування в конфлікті, рівні мотивації та лідерства, особливості міжособистісної структури команди із використанням комплексу діагностичних методик.

Основний етап розв'язує задані завдання за допомогою методів та прийомів занять авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Для ефективного процесу навчання та змістовного та корисного надання інформації було здійснено ґрунтовну підготовку до проведення авторської методики у три послідовні аспекти: визначали зміст роботи, склали загальний план проведення тренувань, детально опрацьовували процес ведення методики відповідно до її структури.

Заключний етап узагальнює отримані результати, успішність досягнення зазначеної на початку занять мети. Повторно вимірюються необхідні показники в ЕГ і КГ єдиним діагностичним комплексом і здійснюється порівняння результатів діагностичних методик і контрольних завдань, які отримані до та після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

Враховуючи мету та завдання дослідження, ми структурували авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на чотири послідовно розвиваючі блоки:

перший – спрямований на особистісний розвиток;

другий – спрямований на поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді;

третій – спрямований на покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен»;

четвертий – спрямований на формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді, як чиннику підвищення спортивного результату.

Перший блок, який був спрямований на особистісний розвиток включав в себе 10 групових занять з кваліфікованими волейболістками жіночої команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ». Заняття проводились в період з 25.05.2018 р. по 16.07.2018 р..

Мета першого блоку – вплив на особистісний розвиток спортсменки; цілеспрямоване формування у волейболісток «віри в себе та свої можливості»; побудову комплексу психологічних особливостей і структур, відповідальних за успішність саморегуляції.

Домашнє завдання цього блоку було спрямовано на самостійний аналіз додаткового літературного джерела, а саме книги Генрі Форд «Мое життя, мої досягнення». Після опрацювання даного джерела необхідно було зробити портрет успішного спортсмена. Портрет можна було зобразити в будь-якій техніці: колаж, опис, твір, перелік, рисунок, схематично.

Другий блок нашої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток був спрямований на поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді та вміщував в себе також десять занять. Впродовж роботи були проведені як групові заняття, так і одне індивідуальне заняття з капітаном волейбольної команди, які проходили в період з 18.07.2018 р. по 08.08.2018 р..

Мета другого блоку – цілеспрямоване формування навичок міжособистісної взаємодії, покращення стосунків та спілкування у колективі, знаходження спільної мови для досягнення мети, вміння взаємодіяти, а також визначати проблеми спортивної команди і знаходити найкращі варіанти їх вирішення.

Домашнім завданням після проходження цього блоку був перегляд художнього фільму «Сезон чудес» (США, 2018 рік) з подальшим аналізом та обговоренням на наступному занятті таких питань, як: «Яка основна ідея фільму?», «Що автор фільму прагнув донести до глядача?», «Як би Ви зробили на місці провідного героя фільму?» та ін..

Третій блок спрямований на покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен». Впродовж третього блоку було проведено три заняття, два з яких були групові та одне – індивідуальне з тренером спортивної команди «Орбіта-ЗНУ-

ОДЮСШ». Заняття були проведені в період з 10.08.2018 р. по 15.08.2018 р.

Мета – поліпшення стосунків між спортсменками та тренером; формування почуття взаємоповаги та взаємодовіри; підвищення рівня авторитету тренера спортивної команди.

Домашнє завдання: організація спільного дозвілля у вигляді походу на пікнік волейболісток з тренером спортивної команди в вільний від тренувань час.

Мета походу – встановлення тісних та близьких взаємовідносин між тренерами спортивної команди та спортсменками.

Четвертий блок нашої авторської методики був спрямований на формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді, як чинника підвищення спортивного результату. Цей блок складався з 7 групових занять та проводився в період з 17.08.2018 р. по 31.08.2018 р.

Метою четвертого блоку є формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді, створення позитивної атмосфери; сприяння розвитку довірливих та щирих відносин; згуртування групи і побудова ефективної командної взаємодії; сприяння взаєморозуміння.

Домашнім завданням після проходження четвертого блоку було створення колажа «Сприятливий психологічний клімат в спортивній команді».

Детальний опис кожного з блоків авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток: мета, завдання, а також вправи, спрямовані на реалізацію цих завдань, представлені у додатках М, М.1, М.2, М.3.

Розширений опис одного тренінгового заняття з кожного блоку авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток представлено в додатках М.4, М.5, М.6, М.7.

Звичайні умови життєдіяльності спортивної команди:

- придбання волейболістками досвіду спільної діяльності (тренувальної та змагальної) у звичайних умовах, без приділення значної уваги на її призначення для спортивної команди;

- стихійне формування ціннісно-нормативної структури спортивного колективу, що супроводжується недостатньою усвідомленістю змісту даної структури та її значення для виявлення дій і вчинків волейболісток;

- формування внутрішньо-групових взаємовідносин «природним шляхом», без застосування спеціальних психолого-педагогічних засобів, що служать їх оптимізації та зміцненню взаємних зв'язків між гравцями, підвищенню їх групової ефективності.

До складу розвиваючої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток увійшли спеціально розроблені психолого-педагогічні завдання, вправи, ситуаційно-рольові ігри.

Всі завдання передбачали створення таких психолого-педагогічних умов, які сприяють оптимізації психологічного клімату в спортивній команді.

Нами використовувалися такі методи активного соціально-психологічного навчання, як дискусійні, тренінгові, а також ситуаційно-рольові та творчі ігри.

У структурі запропонованої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток враховано послідовність формування психологічних навичок, які складаються з трьох фаз:

- фаза орієнтації, яка сприяє виконанню інформаційної та мотиваційної функції;
- фаза засвоєння, в якій виконується, власне, педагогічна функція отримання потрібних знань, а також застосування їх в вимушених умовах;
- фаза практичного оволодіння, яка спрямована на доведення отриманих знань, умінь та навичок до автоматизму, навчання постійного втілення психолого-педагогічних умінь і навичок в ситуації практичної діяльності, імітацію умінь і навичок в змагальних умовах.



Незважаючи на чітку орієнтацію авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, яка полягає у цілеспрямованому впливі на психологічний клімат спортивної команди, психолого-педагогічні зміни відбуваються в усіх сферах особистості спортсменки: когнітивній, емоційній та поведінковій.

На практиці було встановлено, що кожний учасник поетапно засвоює зміст процедур авторської методики, формуючи цілісне уявлення про шляхи оптимізації психологічного клімату. Але ефективним результатом авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток вважалося практичне перенесення набутих навичок в умови реального застосування, можливе за умов дотримання таких положень:

- навчання проводиться через ситуації, по можливості максимально наближених до реальних, що дозволяє матеріал, який необхідно засвоїти, зробити метою діяльності, а не засобом;
- після презентації знань потрібно відтворити їх у практиці, що, у свою чергу, вимагає у волейболісток певних психологічних здібностей;
- спортсменки формують якісно нову установку на навчання в емоційно насиченому середовищі. потрібно відмітити низку властивостей, які можуть завадити ефективності використання методів авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток в практичних умовах. Ефективність такої технології є лише потенційною. Натомість реальна ефективність передбачає такі умови, як вид спорту, вік та рівень підготовленості волейболісток, ігрове амплуа, етап спортивної майстерності та інше.

Свідченням успішності авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток виділені суб'єктивні та об'єктивні критерії.

До об'єктивних відносять:

- підвищення результатів змагальної діяльності;
- поліпшенню якісних показників психологічного клімату при проведенні повторного психодіагностичного дослідження, що є доказом його оптимізації.

До суб'єктивних відносять:

- позитивні самозміни учасників програми стосовно своєї результативності;
- розв'язанню проблемних питань у взаємовідносинах між тренерами та волейболістками;
- поведінкові свідчення того, що спортсменки навчилися вирішувати командні проблеми, активно використовувати досвід і інформацію, отриману під час навчання авторської методики.

Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток має величезну привабливість для тренерів, зацікавлених в успішному виступі своєї команди на змаганнях. Вона формується залежно від цілей, які ми переслідуюмо в команді, а також підвищення ефективності функціональних ланок якості спільної діяльності.

#### **4.3 Особливості психологічного клімату в спортивних командах після проведення експерименту**

Метою проведення формуючого експерименту була перевірка ефективності розробленої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, спрямованої на підвищення ефективності змагальної діяльності спортивної команди.

Розглянемо результати досліджень якісних показників психологічного клімату в волейбольній команді ЕГ до та після застосування авторської методики та КГ, яка займалася за традиційною навчально-тренувальною програмою.

Нами було проведене повторне педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальної діяльності в спортивних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ».

Було виявлено, що в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» спілкування між членами спортивного колективу вмещувало в себе орієнтири, спонукальну, оціночно-експресивну (позитивну) категорії спілкування, що умовно можна віднести до продуктивного виду спілкування. Такий вид спілкування характерний для

атмосфери співпраці і взаємодопомоги, орієнтації на спільні та узгоджені дії, відсутності внутрішньогрупових конфліктів.

В процесі змагальної та тренувальної діяльності більшість волейболісток демонстрували самовіддану гру в захисті та нападі, яка відображалась у прагненні гравців у що б то не стало дістати важкий м'яч, «витягнути» безнадійну передачу, забити м'яч любою ціною.

В процесі гри та на протязі тайм-аутів спортсменки уважно слухали тренера та виконували його зауваження. Волейболістки активно взаємодіяли між собою та допомагали одна одній в складних ігрових ситуаціях. Така поведінка спортсменок позитивно відображалась на результатах змагальної діяльності.

Педагогічне спостереження за спортсменками з волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» дало змогу побачити, що волейболістки досить мало взаємодіяли одна з одною на волейбольному майданчику, це проявлялося в їх рухах та спілкуванні. Було помітно, що кожна волейболістка грає сама за себе та хоче виділити себе серед інших. Аналізуючи гру слід зазначити, що спортсменки слухали вказівки тренера та чітко виконували їх.

Після впровадження нашої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток нами було проведено повторне анкетування в волейбольних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ». Зміст анкети залишився незмінним.

Нами було виявлено, що спортсменки обох команд стали вище оцінювати свої стосунки між колегами по команді та тренерами. Але слід зазначити, що зміна відповідей у волейболісток команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» на більш позитивні, порівняно з результатами констатувального експерименту, у відсотковому співвідношенні значно вище, ніж у спортсменок волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ».

З'ясовано, що 53,8% респондентів вважають своїми друзями товаришів по команді, а отже результат зріс на 15,3%. Також на питання, чи спілкуються вони з товаришами по команді у вільний від тренувань час, 69,2% респондентів дали позитивну відповідь, а отже цей показник виріс на 30,7%. Водночас з'ясовано, що 76

,9% спортсменок задоволені своїми взаємовідносинами з тренером команди, що свідчить про зростання цього показника на 30,7% порівняно з результатами констатувального експерименту. На питання «Чи виникають у Вас проблемні ситуації, непорозуміння зі членами спортивної команд?» 66,2% респондентів відповіли, що такі ситуація бувають в їх колективі. Цей показник знизився на 3%.

Спортсменки волейбольного клубу «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» більше позитивних відповідей, ніж на етапі констатувального експерименту, але приріст у відсотках був незначним, деякі відповіді на запитання залишились незмінними. Наприклад 75% спортсменок з команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» відповіли, що спорт займає весь їх вільний час, тобто цей показник зріс на 8,3%. Збільшення позитивних відповідей у спортсменок волейбольного клубу «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» можна об'яснити природним ростом рівня спортивного колективу та досягненням нових спортивних результатів.

Отже, отримані результати в ході повторного анкетування в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» свідчать про більш високу оцінку спортсменами своїх взаємовідносин всередині команди, стрімкий розвиток неформальної сфери, позитивну динаміку в спілкуванні спортсменів з їх тренерами, а також підтверджують ефективність запропонованої нами авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

З метою оцінки досягнутих результатів в ході формувального експерименту нами був повторно використаний метод інтерв'ю з тренерами спортивних команд «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ». Питання до тренерів були відкритими.

В ході інтерв'ю з тренерами ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» на даному етапі нам стало відомо, що на їх думку значно знизилось напруження й недоброзичливість у відносинах членів команди, стала присутньою взаємопідтримка, взаємодовіра. Також, тренери наголосили, що у спортсменок підвищився рівень мотивації до спортивних досягнень, волейболістки стали частіше проводити разом дозвілльєву діяльність, з'явилися загальні інтереси, спортивний колектив став єдиним «організмом». Все це дало свої відбитки на спортивному результаті команди, а саме

це підтверджує зайняте друге місце в Суперлізі в сезоні 2018-2019 рр. порівняно з четвертим місцем в сезоні 2017-2018 рр..

Тренери волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» наголосили на тому, що склад команди став більш чітко поділений на мікро групи. Кожна волейболістка намагається виділити себе на волейбольному майданчику, як гравця. Тим самим порушуючи цілісність спортивної команди.

Узагальнені результати порівняльного аналізу кваліфікованих спортсменок за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, які оцінювались до та після проведення занять авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток в ЕГ і КГ, представлені у відсотковому співвідношенні в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

**Порівняльний аналіз результатів за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса**

№ з/п	Рівні сформованості мотивації до успіху	До експерименту		Після експерименту	
		Осіб, n	%	Осіб, n	%
<b>Експериментальна група</b>					
1	Високий	4	30,8	7	53,8
2	Середній	6	46,1	5	38,5
3	Низький	3	23,1	1	7,7
<b>Контрольна група</b>					
1	Високий	4	33,3	4	33,3
2	Середній	5	41,7	6	50
3	Низький	3	25	2	16,7

Примітка. n – кількість досліджуваних спортсменок

Отже, після проведення повторного аналізу результатів методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» були зафіксовані: у 53,8% (сім кваліфікованих волейболісток: дві з яких є гравцями ампула розігравач, одна – діагональний, дві – догравальник, дві – центральний блокуючий) наявний високий рівень мотивації до успіху, у 38,5% (п'ять волейболісток, які мають ігрове ампула діагональний, дві – догравальник, дві – ліберо) середній рівень мотивації до успіху, а у 7,7% (одна спортсменка ігрового ампула центральний блокуючий) – низький рівень мотивації до успіху.

На підставі наведених даних зрозуміло, що після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток у спортсменок команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» є значна позитивна динаміка, а саме наявний в сезоні 2017-2018 рр. здебільшого середній (46,1%) рівень сформованості мотивації до успіху змінився на високий рівень (53,8%).

Тоді як у волейболісток спортивної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» також є позитивні зміни, але несуттєві.

Переважає рівень сформованості мотивації до успіху залишився незмінним, але його показники зросли (Додаток Н, Н.1).

Також нами був проведений аналіз взаємозв'язку підсумкових результатів методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса в волейбольній команді ЕГз ефективністю їх змагальної діяльності, а саме: показник техніко-тактичних дій за гру (набрані очки); показник техніко-тактичних дій за гру (атакувальні дії); показник техніко-тактичних дій за гру (подача м'яча – «Асе»); показник техніко-тактичних дій за гру (блокування); показник техніко-тактичних дій за гру (прийом м'яча).

Це дало змогу побачити, що між досліджуваними складовими спостерігається позитивний, статистично достовірний ( $p < 0,01$ ) кореляційний взаємозв'язок (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Кореляційний взаємозв'язок між результатом методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса та ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ЕГ (n=13)**

Показники		r	t	p
«Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса	техніко-тактичні дії за гру (набрані очки)	0,786	4,039	0,01
	техніко-тактичні дії за гру (атакувальні дії)	0,124		
	техніко-тактичні дії за гру (подача м'яча - «Асе»)	0,809		
	техніко-тактичні дії за гру (блокування)	0,932		
	техніко-тактичні дії за гру (прийом м'яча)	0,728		

Примітки: r – коефіцієнт кореляції; t – критерій Стьюдента; p – рівень значущості

Перевага високого рівня мотивації до успіху в сезоні 2018-2019 рр. у волейболісток експериментальної групи можна пов'язати з постійним суперництвом на спортивному майданчику, прагненням досягти високих спортивних результатів. Такі результати знаходить своє підтвердження в зайнятому 2 місці в Суперлізі в сезоні 2018/2019, порівняно з середнім рівнем мотивації до успіху в сезоні 2017/2018 та зайнятому 4 місці в турнірній таблиці.

Таким чином, мотивація спортивної діяльності є багатогранним особистісним утворенням, яке, водночас, детермінується ситуацією діяльності. Мотивація досягнення успіху є підґрунтям для розвитку спортивних здібностей волейболісток, а велику значущість в цьому процесі відіграє поєднання її структурних елементів.

Отримані результати дослідження свідчать про досить значне підвищення рівня мотивації у спортсменок експериментальної групи та підтверджують ефективність запропонованої нами авторської методики оптимізації психологічного

клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

На рис. 4.4 представлений порівняльний аналіз результатів опитування за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» кваліфікованих спортсменок ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) в сезонах 2017-2018 рр. та 2018-2019 рр..

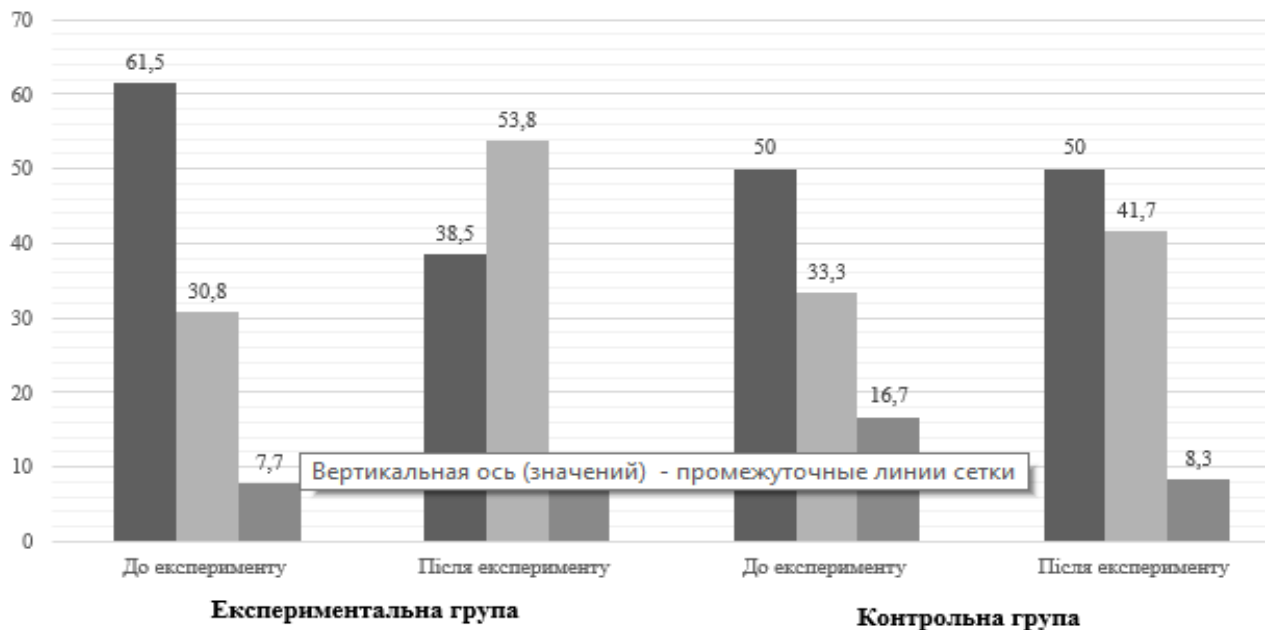


Рис. 4.4 Порівняльний аналіз рівнів лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» до та після експерименту, %

■ Високий ■ Середній ■ Низький

Як ми бачимо, після проведення повторного аналізу результатів методики «Експрес-тест самооцінки лідерства» в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» були зафіксовані такі зсуви даних: у 38,46% (п'ять кваліфікованих волейболісток: дві гравці ампула діагональний, одна – догравальник, одна – центральний блокуючий, одна – ліберо) – високий рівень лідерства, у 53,85% (сім волейболісток, з яких дві спортсменки мають ігрове ампула розігравач, дві – догравальник, дві – центральний блокуючий, одна – ліберо) – середній рівень, а у 7,69% (одна спортсменка ігрового ампула догравальник) – низький рівень лідерства (Додаток П). Також нами був проведений кореляційний аналіз взаємозв'язку підсумкових результатів методики «Експрес-тест самооцінки лідерства» в волейбольній команді ЕГ з ефективністю їх



змагальної діяльності, в результаті якого виявлено негативний кореляційний взаємозв'язок з надійністю коефіцієнту кореляції  $p \geq 0,05$ ,  $t_{кр.} = 1,4$  (табл.4.3).

Таблиця 4.3

**Кореляційний взаємозв'язок між результатом методики «Експрес-тест самооцінки лідерства» та ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ЕГ (n=13)**

Показники	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	-0,979	1					
3	-0,540	0,683	1				
4	-0,994	0,994	0,622	1			
5	-0,961	0,893	0,287	0,928	1		
6	-0,949	0,892	0,450	0,931	0,926	1	
7	0,804	-0,902	-0,824	-0,853	-0,653	-0,615	1

Примітки: 1. Рівень лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства»; 2. ТТД за гру (набрані очки); 3. ТТД за гру (атакувальні дії); 4. ТТД за гру (подача м'яча - «Асе»); 5. ТТД за гру (блокування); 6. ТТД за гру (прийом м'яча); 7. ТТД за гру (помилки при атаці - забл. атаки)

Отже, в спортивній команді став переважати середній рівень лідерства. Це свідчить, про те що авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток дала змогу спортивній команді стати більш згуртованою, в умовах стресу поведінка і діяльність гравців у команді стала більше залежать від прагнення волейболісток досягти командного успіху.

Також, були проаналізовані результати методики «Експрес-тест самооцінки лідерства» в контрольній групі. Як ми бачимо, у 50% (шість волейболісток, з яких одна є гравцем ампула – розігравач, дві – діагональний, одна – догравальник, одна – центральний блокуючий, одна – ліберо) – високий рівень лідерства, у 41,7% (п'ять волейболісток, серед яких одна спортсменка ігрового ампула розігравач, три – центральний блокуючий, одна – ліберо) – середній рівень, а у 8,3% (одна

спортсменка ігрового амплуа догравальник) – низький рівень лідерства. Аналіз результатів кваліфікованих волейболісток не має істотних змін порівнюючи з показниками констатувального експерименту (Додаток П.1).

Порівняльний аналіз результатів методики К. Томаса «Оцінка способів реагування в конфлікті» в сезонах 2017-2018 та 2018-2019 рр. представлений у табл. 4.4.

Таблиця 4.4

**Порівняльний аналіз результатів за методикою К. Томаса  
«Оцінка способів реагування в конфлікті»**

№ з/п	Рівні сформованості мотивації до успіху	До експерименту		Після експерименту	
		Осіб, n	%	Осіб, n	%
<b>Експериментальна група</b>					
1	компроміс	5	38,4	6	46,2
2	приспосування	3	23,1	4	30,7
3	співробітництво	1	7,7	2	15,4
4	компроміс та уникнення	2	15,4	1	7,7
5	співробітництво та приспосування	1	7,7	0	0
6	уникнення	1	7,7	0	0
<b>Контрольна група</b>					
1	компроміс	4	33,4	4	33,4
2	співробітництво	2	16,6	1	8,3
3	уникнення	1	8,3	0	0
4	змагання	5	41,7	4	33,4
5	співробітництво та компроміс	0	0	2	16,6
6	співробітництво та уникнення	0	0	1	8,3

Примітка. n – кількість досліджуваних спортсменок

Завдяки методиці «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса було виявлено, що в сезоні 2018-2019 рр. у 46,2% волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (шість спортсменок, одна з яких має ігрове амплу розігравач, одна – діагональний, дві – догравальник, дві – центральний блокуючий) спосіб реагування в конфлікті – компроміс, у 30,7% (чотири волейболістки такого ігрового амплу: одна – розігравач, одна – догравальник, дві – ліберо) – пристосування, у 7,7% (один гравець ігрового амплу діагональний) – компроміс та уникнення у 15,4% (дві волейболістки, з яких одна має ігрове амплу догравальник, одна – центральний блокуючий) – співробітництво.

Тобто, у більшості членів команди переважають такі способи реагування в конфлікті, як компроміс та пристосування, що з одного боку є позитивним для командного виду спорту, а з іншого – нетиповим для спортивної діяльності взагалі.

В той час, як у 33,4% волейболісток спортивної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (чотири гравця, один з яких має ігрове амплу діагональний, один – догравальник, один – центральний блокуючий, один – ліберо) спосіб реагування в конфлікті – змагання, у 33,4% (чотири волейболістки такого ігрового амплу: розігравач, діагональний, центральний блокуючий та ліберо) – компроміс, у 16,6% (дві волейболістки, одна з яких має ігрове амплу догравальник, а інша – центральний блокуючий) – співробітництво та компроміс у 8,3% (одна спортсменка ігрового амплу центральний блокуючий) – співробітництво та уникнення у 8,3% (один гравець ігрового амплу розігравач) – співробітництво.

На рис. 4.5 представлений порівняльний аналіз методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна в спортивних командах ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ».

Після повторного аналізу в ЕГ була визначена висока ступінь сприятливості, яка складала СПК ( $P_{abc} = 23,5$ ), це свідчить про те, що авторська методика дала свої позитивні зміни в психологічному кліматі ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ».

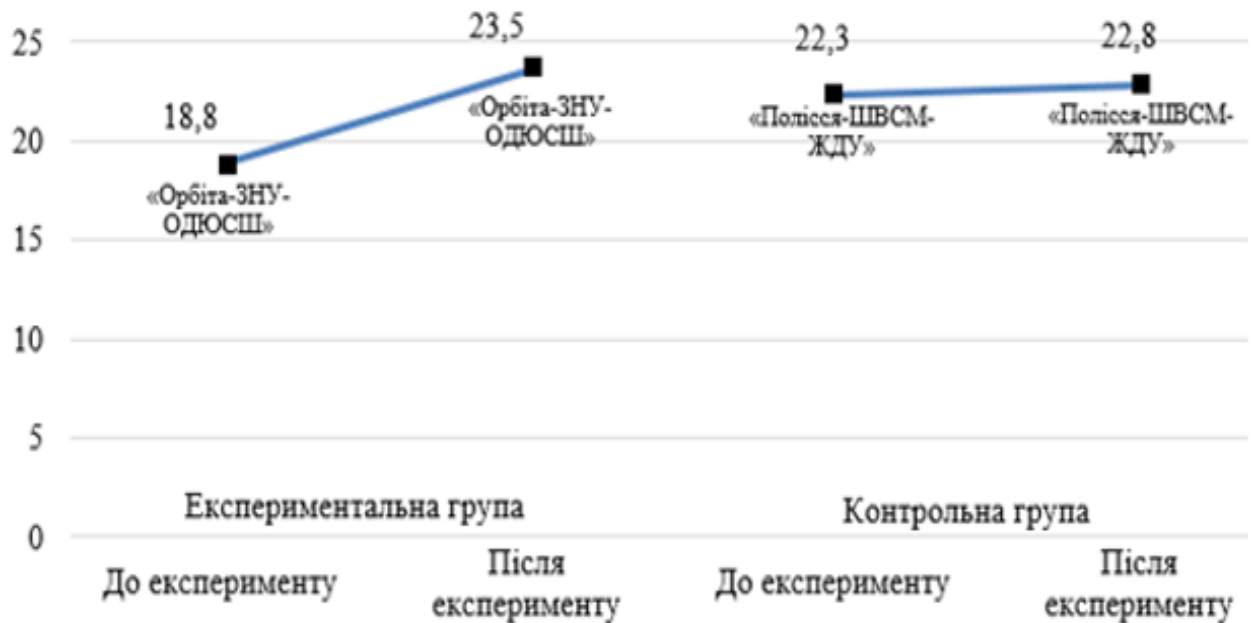


Рис. 4.5 Порівняний аналіз результатів рівня сприяєливості соціально-психологічного клімату за методикою Л. Лутошкіна «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі»

Після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток спортивна команда ЕГ у Чемпіонаті України в сезоні 2018-2019 рр. була більш злагоджена та впевнена у своїх силах завдяки підтримці тренерів та команди в цілому, рівень сприяєливості соціально-психологічного клімату зріс на 4,7 балів.

Також нами був проведений аналіз взаємозв'язку підсумкових результатів методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна з ефективністю їх змагальної діяльності (табл. 4.5).

**Кореляційний взаємозв'язок між результатом методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна та ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ЕГ (n=13)**

Показники		r	t	p
«Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л. Лутошкіна	техніко-тактичні дії за гру (набрані очки)	0,922	2,26	0,01
	техніко-тактичні дії за гру (атакувальні дії)	0,496		
	техніко-тактичні дії за гру (подача м'яча - «Асе»)	0,907		
	техніко-тактичні дії за гру (блокування)	0,876		
	техніко-тактичні дії за гру (прийом м'яча)	0,728		

Примітки: r – коефіцієнт кореляції; t – критерій Стьюдента; p – рівень значущості

При проведенні порівняльного аналізу результатів кваліфікованих волейболісток КГ істотних змін порівнюючи з констатувальним експериментом не виявлено, середня ступінь сприятливості ( $P_{abc}$ ) зросла лише на 0,5 балів (рис. 4.5).

Отже, у ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» психологічний клімат став більш злагоджений порівнюючи з сезоном 2017-2018 рр., а у волейболісток КГ залишився на колишньому рівні. Такий результат обумовлений зайнятим місцем на Чемпіонаті України командою ЕГ, яка посіла 2 місце у сезоні 2018-2019 рр., порівняно з 4 місцем у турнірній таблиці в сезоні 2017-2018 рр..

Після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток ми бачимо, що отримані результати за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в

колективі» мали позитивну динаміку, адже майже за всіма позитивними якостями підвищилась загальна сума балів в спортивній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» порівняно з сезоном 2017-2018 рр..

Цей висновок було отримано після порівняльного аналізу середньо-групового коефіцієнту по кожній позитивній і по кожній негативній якості, а також середньо-групового коефіцієнту за всіма позитивними і за всіма негативними якостями.

Як ми бачимо з результатів, найвищий середньо-груповий коефіцієнт позитивних якостей припадає на: результативність – 8,62 (95,78%), дружелюбність – 8,46 (94%), захопленість – 8,46 (94%) та теплота взаємин – 8,23 (91,44%), а негативні якості – незадоволеність – 2,08 (23,11%). Середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнює 7,92, тобто 88%, а за всіма негативними – 1,68, тобто 18,67% (Додаток С).

Загальна сума балів за всіма позитивними якостями складає 1031 бал, а негативними – 218 балів. Це пояснюється тим, що при індивідуальних діях кожного члена команди до перемоги приводить єдиний напрям зусиль, загальна атмосфера, почуття співчуття та підтримка.

Однією з головних причин такої оцінки психологічної атмосфери своєї команди є спільне прагнення до перемоги, досягнення мети, що можливо лише при об'єднанні зусиль кожного його члена.

Отже, порівняно з сезоном 2017-2018 рр. ми бачимо позитивну динаміку результатів в психологічній атмосфері команди ЕГ, який виріс на 79 балів від загальної суми балів, а також виріс SGK позитивних якостей на 0,6 балів (6,67%) та знизився рівень негативних якостей на 0,41 бал (4,55%).

Нами був здійснений порівняний аналіз психологічної атмосфери в команді ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова. Після аналізу значних змін порівняно з сезоном 2017-2018 рр. не виявлено, але у декількох показників були замічені незначні позитивні зміни – теплота взаємин, задоволеність, результативність та негативні зміни – взаємна підтримка, успішність (рис. 4.5-4.6).



Рис. 4.6 Порівняльний аналіз опитування кваліфікованих волейболісток за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» в сезонах 2017-2018 та 2018-2019 рр., за загальною сумою балів,  $\Sigma$

■ Експериментальна група    ■ Контрольна група

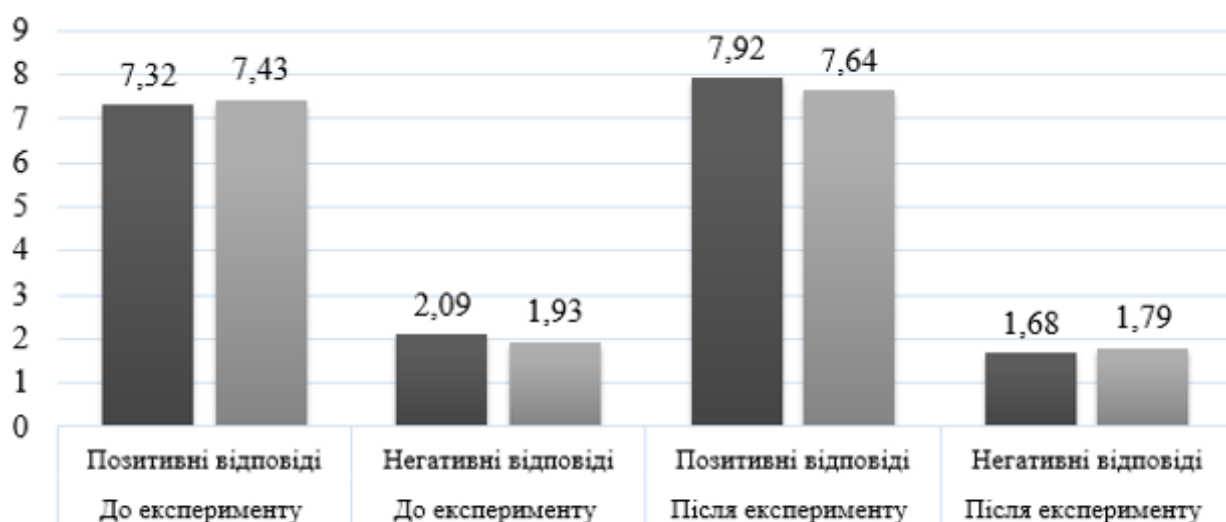


Рис. 4.7 Порівняльний аналіз опитування кваліфікованих волейболісток за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» в сезонах 2017-2018 та 2018-2019 рр., за середнім груповим коефіцієнтом

■ Експериментальна група    ■ Контрольна група

Також нами був проведений аналіз взаємозв'язку підсумкових результатів методики «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова з ефективністю їх змагальної діяльності (табл. 4.6).

**Кореляційний взаємозв'язок між результатом методики «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова та ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ЕГ (n=13)**

Показники		r	t	p
«Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова	техніко-тактичні дії за гру (набрані очки)	0,961	5,58	0,01
	техніко-тактичні дії за гру (атакувальні дії)	0,477		
	техніко-тактичні дії за гру (подача м'яча - «Асе»)	0,965		
	техніко-тактичні дії за гру (блокування)	0,956		
	техніко-тактичні дії за гру (прийом м'яча)	0,860		

Примітки: r – коефіцієнт кореляції; t – критерій Стьюдента; p – рівень значущості

Здійснений нами порівняльний аналіз результатів групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment» в волейбольних командах «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» до та після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, представлені в таблиці 4.7.



Таблиця 4.7

**Порівняльний аналіз групових ролей за методикою «Belbin team roles assessment» у ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»**

Групові ролі	Групи показників					р	
	До експерименту		Після експерименту				
	( m)	Σ	( m)	Σ			
		балів		балів			
Експериментальна група, n=13							
«Діючий»	19,21	1,79	134	22,15	1,29	155	<0,05*
«Голова»	17,86	4,57	125	13,29	3	93	<0,01*
«Порушник спокою»	15,07	2,07	106	10,93	3,22	76	<0,01*
«Мислитель»	10,57	0,57	74	9,72	0,43	72	>0,05
«Дослідник ресурсів»	22,29	0,15	141	21,93	0,79	153	<0,01*
«Оцінювач»	7,29	0,58	51	8,22	0,08	57	>0,05
«Колективіст»	22,15	3,15	155	24,5	3,36	172	<0,01*
«Доводить до кінця»	17,72	0,86	124	18,72	0,86	132	<0,05*
Контрольна група, n=12							
«Діючий»	16,21	1,25	114	16,71	0,71	117	>0,05
«Голова»	13,5	1,54	94	13,64	0,79	96	>0,05
«Порушник спокою»	10,36	0,72	73	10,43	0,64	73	>0,05
«Мислитель»	12	0,89	84	12,5	0,67	87	<0,05*
«Дослідник ресурсів»	16,07	1,51	112	16,79	1	117	>0,05
«Оцінювач»	7,86	0,59	55	9,36	0,68	66	<0,01*
«Колективіст»	23,64	0,82	166	20,57	0,56	144	<0,01*
«Доводить до кінця»	20,36	1,84	142	20	1,28	140	>0,05

Примітки: n – кількість досліджуваних спортсменок; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка; Σ – сума балів; \* – показники, які є достовірно

відмінними за  $t_{кр}$

«Типове» зрушення є достовірно переважаючим за інтенсивністю, якщо  $t_{кр} \leq 0,05$ , і тим більш достовірно переважаючим, якщо  $t_{кр} \leq 0,01$ . Як ми бачимо, після впровадження авторської методики у кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» були замічені такі зміни:

- показник «діючий» ( $t_{кр} = 1,93$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 19,21 1,79 в сезоні 2017-2018 рр. на 22,15 1,29 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо приріст суми балів = 21, що, на нашу думку, є свідченням позитивної динаміки власної дисциплінованості, внутрішньої стабільності та впевненості.

Цей показник найбільш виражений у чотирьох волейболісток ігрового амплуа: розігравач, діагональний, догравальник, центральний блокуючий;

- показник «голова» ( $t_{кр} = 7,43$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 17,86 4,57 в сезоні 2017-2018 рр. на 13,29 3 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо, що сума балів зменшилась на 32 бали. Це свідчить про те, що в команді ЕГ гравці стали менше проявляти особистісні домінуючі якості, кваліфіковані волейболістки ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» стали вирішувати командні цілі та завдання разом.

Даний показник найбільш виражений у однієї волейболістки ігрового амплуа розігравач;

- показник «порушник спокою» ( $t_{кр} = 8,18$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 15,07 2,07 в сезоні 2017-2018 рр. на 10,93 3,22 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо суттєве зменшення суми балів = 30 балів. Це свідчить про те, що в команді ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» знизилась роль руйнівної сили, яка здатна спричинити розпад роботи всієї жіночої волейбольної команди.

Даний показник найбільш виражений у однієї волейболістки ігрового амплуа ліберо;

- показник «мислитель» ( $t_{кр} = 1,13$ ;  $p > 0,05$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 10,57 0,57 в сезоні 2017-2018 рр. на 9,72 0,43 в сезоні 2018-2019 рр., сума балів незначно зменшилася на 2 бали. Це обумовлено тим, що в волейбольній

команді ЕГ не було виявлено нових і оригінальних ідей в роботі.

Цей показник найбільш виражений у однієї волейболістки ігрового амплуа догравальник;

- показник «дослідник ресурсів» ( $t_{кр} = 5,02$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 22,29 0,15 в сезоні 2017-2018 рр. на 21,93 0,79 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо приріст суми балів = 12, що, на нашу думку, свідчить про підвищення у кваліфікованих волейболісток вміння встановлювати взаємозв'язок, вибудовувати загальні відносини та запропоновувати нові ідеї.

Даний показник найбільш виражений у двох волейболісток таких ігрових амплуа: діагональний та ліберо;

- показник «оцінювач» ( $t_{кр} = 1,74$ ;  $p > 0,05$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 7,29 0,58 в сезоні 2017-2018 рр. на 8,22 0,08 в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 6 балів, це обумовлено тим, що волейболістки ЕГ незначно покращили здатність оцінювати різні варіанти рішення поставлених цілей та задач.

Найбільш виражений цей показник у однієї спортсменки ігрового амплуа – центральний блокуючий;

- показник «колективіст» ( $t_{кр} = 3,86$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 22,15 3,15 в сезоні 2017-2018 рр. на 24,5 3,36 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо позитивний приріст суми балів = 17, що свідчить про покращення морального клімату та ступеня співпраці між членами жіночої волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ».

Даний показник найбільш виражений у трьох гравців: два з яких є спортсменки ігрового амплуа догравальник, одна спортсменка – центральний блокуючий;

- показник «доводить до кінця» ( $t_{кр} = 1,92$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ) за усередненими даними змінився з 17,72 0,86 в сезоні 2017-2018 рр. на 18,72 0,86 в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 8 балів. Цей показник обумовлений тим, що кваліфіковані волейболістки здатні доводити розпочате до кінця.

Найбільш яскраво виражений цей показник у однієї волейболістки ігрового амплуа догравальник.

Натомість в контрольній групі, де не застосовували авторську методику, у більшості показників величина зміщень була не значна. Але деякі показники мали суттєвий зсув, як позитивні так і негативні, а саме:

- показник «оцінювач» ( $t_{кр} = 15$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ) за усередненими даними змінився з 7,86 0,59 в сезоні 2017-2018 рр. на 9,36 0,68 в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 11 балів. Це свідчить про те, що волейболістки КГ покращили здатність оцінювати різні варіанти рішень та задач.

Даний показник найбільш виражений у двох спортсменок ігрового амплуа догравальник та центральний блокуючий;

- показник «колективіст» ( $t_{кр} = 11,18$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ) за усередненими даними змінився з 23,64 0,82 в сезоні 2017-2018 рр. на 20,57 0,56 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо негативний зсув загальної суми балів за показником, який дорівнює 22 бали, що свідчить про погіршення морального клімату та ступеня співпраці між членами жіночої волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ».

Цей показник найбільш виражений у двох волейболісток ігрового амплуа центральний блокуючий та ліберо

Також, досить значну позитивну тенденцію до змін виявлено за опитувальником групової ефективності у кваліфікованих волейболісток ЕГ після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, яка засвідчує приріст впевненості спортсменок у здібностях своєї команди організувати та виконувати спільні дії, що є необхідним для досягнення бажаного результату (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

**Порівняльна характеристика показників за опитувальником групової  
ефективності кваліфікованих волейболісток у спортивних командах  
ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»**

Показник	До експерименту			Після експерименту			p		
	S	m	Σ	S	m	Σ			
Експериментальна група, n = 13									
Здібність	30,6	3,64	1,01	398	33,6	4,41	1,22	437	<0,01*
Єдність	29,62	3,31	0,92	385	34,8	3,44	0,95	453	<0,01*
Стійкість	27,53	3,45	0,96	358	31,1	4,02	1,11	405	<0,01*
Підготовленість	30,08	3,84	1,06	391	33,3	4,25	1,18	433	<0,01*
Зусилля	30,92	3,12	0,87	402	34,6	3,62	1	450	<0,01*
Середнє значення	29,8	3,58	0,44	386,8	33,5	4,06	0,5	435,6	<0,01*
Контрольна група, n = 12									
Здібність	31,08	2,35	0,68	373	31,42	2,15	0,62	377	<0,01*
Єдність	32,67	2,31	0,67	392	33	2,22	0,64	396	<0,01*
Стійкість	31,92	1,93	0,56	383	32,33	2,99	0,86	388	<0,05*
Підготовленість	32,08	1,78	0,51	385	32,25	2,3	0,66	387	<0,01*
Зусилля	32,33	1,44	0,41	388	33,17	1,59	0,46	398	<0,01*
Середнє значення	32,02	2	0,26	384,2	32,43	2,3	0,3	389,2	<0,01*

Примітки: - середнє арифметичне значення; S - середнє квадратичне відхилення; Σ - сума; m - стандартна помилка середнього; n - кількість досліджуваних спортсменок; \* - показники, які є достовірно відмінними за  $t_{кр}$

Можна зробити висновки, що в ЕГ змінились такі показники: «здібність» (приріст Σ балів = 39;  $t_{кр} = 6,27$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ), який проявляється в активній діяльності спортсмена та визначає якість засвоєння знань; «єдність» групи (приріст Σ балів = 68;  $t_{кр} = 4,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ), яка визначає погляд спільності у дії команди

для розв'язання загально-групових завдань, а також загальний настрій, стиль команди, який створює ефект захищеності для кожного її члена; «стійкість» (приріст  $\Sigma$  балів = 47;  $t_{кр} = 3,99$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ), яка характеризує поведінку команди, її впевненість, енергійність, ентузіазм, наполегливість і високий моральний дух; «підготовленість» (приріст  $\Sigma$  балів = 42;  $t_{кр} = 4,56$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ), який відображає результативність ступеня командної згуртованості та міжгрупової взаємодії, а також оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів для досягнення загальнокомандного успіху; «зусилля» (приріст  $\Sigma$  балів = 48;  $t_{кр} = 5,67$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ), який відображає загальний розвиток власної ефективності, координаційних можливостей між членами команди та груповими ресурсами для успішного виконання завдань. За показниками «середнього значення» ми маємо позитивний приріст порівняно з сезоном 2017-2018 рр. за усіма показниками, де відчутно помітним є підвищення групової ефективності в ЕГ.

Натомість в контрольній групі, де не застосовували авторську методику, величина зміщень була не велика. За показником «середнє значення» командної групової ефективності в КГ зріс лише на 5 балів, а в ЕГ показник зріс на 48,8 балів.

Після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток та повторного аналізу опитувальника за методикою «Соціометрія» в категорії питань «навчання» в ЕГ було виявлено, що 13 волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» зробили 39 позитивних виборів із 39 можливих згідно з вимогами процедури дослідження. (Додаток Т).

Кількість позитивних виборів в категорії питань «навчання» зросли порівняно з сезоном 2017-2018 рр. на 11 взаємних виборів. Також ми можемо виділити, що в сезоні 2018-2019 рр. є дві соціометричні зірки, одна з яких є формальним лідером у команді (капітан – гравець ампула діагональний) – 7 виборів (17,95%) та одна спортсменка неформальний лідер (гравець ампула догравальник) – 6 виборів (15,39%). В сезоні 2017-2018 рр. в команді ЕГ були 3 «соціальні зірки», всі 3 волейболістки були неформальними лідерами. Після впровадження авторської методики кваліфікованих волейболісток у команді яким дають перевагу стало 5 осіб

з яких 3 волейболістки (гравці ігрового амплуа: 2 догравальника і центральний блокуючий) мають по 4 вибори (10,26%) та 2 спортсменки (гравці ігрового амплуа: догравальник і розігравач) по 3 (7,69%) позитивні вибори. В групі мають статус «знехтувані» шість волейболісток: дві спортсменки мають 2 вибори (гравці ігрового амплуа: розігравач і центральний блокуючий) (5,13%) та чотири спортсменки (гравці ігрового амплуа: діагональний, центральний блокуючий, 2 ліберо) мають по 1 вибору (2,56%). У волейбольній команді ЕГ немає жодної спортсменки зі статусом «ізолювані», порівняно з сезоном 2017-2018 рр. ми бачимо суттєві позитивні зміни, загальне число позитивних взаємних виборів стало складати 24 вибори.

Також був проведений порівняльний аналіз індексу групової згуртованості в ЕГ, у сезоні 2017-2018 рр. за показником «навчання» індекс згуртованості ( $I_{зг}$ ) складав 0,33 бали – низький рівень, а у сезоні 2018-2019 рр. дорівнює 0,62 ( $t_{кр} = 5,89$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ) – середній рівень групової згуртованості.

Після впровадження авторської методики ми бачимо що у кваліфікованих волейболісток ЕГ, було лише 7 негативних взаємних виборів, порівняно з сезоном 2017-2018 рр. у якому було 10 взаємних негативних виборів. Був проведений повторний аналіз показника індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ег}$ ), який дорівнює 5,85 ( $t_{кр} = 65,93$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ).

Після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток та повторного аналізу опитувальника за методикою «Соціометрія» в категорії питань «дозвілля» у кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» було виявлено, що 13 спортсменок зробили 39 позитивних виборів із 39 можливих згідно з вимогами процедури дослідження. (Додаток Т.1)

Кількість позитивних виборів в категорії питань «дозвілля» зросли порівняно з сезоном 2017-2018 рр. на 7 взаємних виборів. Також методика «Соціометрія» (дозвілля) дозволяє виділити, що в сезоні 2018-2019 рр. у волейбольній команді не має «соціометричної зірки», натомість в команді з'явилося 7 спортсменок яким дають перевагу: одна волейболістка (гравець ігрового амплуа діагональний) має 5 виборів (12,82%), п'ять волейболісток (гравці ігрового амплуа: 2 розігравача,

діагональний, 2 ліберо) мають по 4 вибори (10,26%) та одна спортсменка (гравець ігрового амплуа центральний блокуючий) 3 позитивні вибори (7,69%).

Статус «знехтувані» в яких по «2» та «1» позитивному виборі мають шість волейболісток: п'ять спортсменок (гравці ігрового амплуа: 3 догравальника, 2 центральний блокуючий) мають 2 вибори (5,13%) та одна спортсменка (гравець ігрового амплуа догравальник) має 1 вибір (2,56%). У волейбольній команді ЕГ не має жодної спортсменки зі статусом «ізолювані».

Після впровадження авторської методики загальне число позитивних взаємних виборів складає 29. Також був проведений порівняльний аналіз індексу групової згуртованості в ЕГ, у сезоні 2017-2018 рр. за показником «дозвілля» індекс згуртованості ( $I_{зг}$ ) складав 0,56 бали – нижче середнього рівня, а в сезоні 2018-2019 рр. дорівнює 0,74 ( $t_{кр} = 13,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ) – вище середнього рівня групової згуртованості.

Отже, ми бачимо, що у кваліфікованих волейболісток ЕГ, було лише 6 негативних взаємних виборів, порівняно з сезоном 2017-2018 рр. у якому було 10 взаємних негативних виборів.

Також був проведений повторний аналіз показника індексу загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ер}$ ), який дорівнює 5,39 ( $t_{кр} = 49,5$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ).

Після повторного аналізу за методикою «Соціометрія» (навчання) в КГ було виявлено, що 12 волейболісток зробили 36 позитивних виборів із 36. (Додаток Т.2) У кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» в сезоні 2018-2019 рр. порівняно з сезоном 2017-2018 рр. суттєвих змін не відбулося, а саме:

– статус «соціометрична зірка» сезон 2017-2018 рр. – одна кваліфікована волейболістка (формальний лідер – капітан команди, гравець ігрового амплуа догравальник) має 9 виборів (25%), друга спортсменка (неформальний лідер, гравець ігрового амплуа діагональний) – 6 виборів (16,67%), сезон 2018-2019 рр. – одна волейболістка є формальним лідером у команді (капітан команди, гравець ігрового амплуа догравальник) – 8 виборів (22,22%) та одна спортсменка (неформальний лідер, гравець ігрового амплуа діагональний) – 8 виборів (22,22%);



- статус волейболісткам яким дають перевагу, сезон 2017-2018 рр. - чотири волейболістки, одна волейболістка (гравець ігрового амплау розігравач) має 4 вибори (11,11%) та три спортсменки (гравці ігрового амплау: 2 центральних блокуючих, ліберо) мають по 3 позитивні вибори (8,33%), в сезоні 2018-2019 рр. всі чотири волейболістки (гравці ігрового амплау: розігравач, 2 центральних блокуючих, ліберо) мають по 3 позитивні вибори (8,33%).

- статус «знехтувані» в сезоні 2017-2018 рр. мають шість волейболісток: дві спортсменки (гравці ігрового амплау: центральний блокуючий, ліберо) 2 вибори (5,56%) та чотири спортсменки (гравці ігрового амплау: розігравач, діагональний, догравальник, центральний блокуючий) мають по 1 вибору (2,78%), в сезоні 2018-2019 рр. такий статус також мають шість спортсменок: дві волейболістки (гравці ігрового амплау: розігравач, центральний блокуючий) по 2 вибори (5,56%) та чотири спортсменки (гравці ігрового амплау: діагональний, догравальник, центральний блокуючий, ліберо) мають по 1 вибору (2,78%).

- статус «ізолювані» в сезоні 2017-2018 рр. та в сезоні 2018-2019 рр. не виявлено.

Загальне число позитивних взаємних виборів у КГ було не значним, показник зріс лише на 1 позитивний взаємний вибір (2,78%).

Також після повторного порівняльного аналізу усіх показників нами був підрахований показник який надає інтегральну характеристику згуртованості в команді (характеризує внутрішню емоційну атмосферу в спортивній команді). Індекс групової згуртованості після повторного аналізу не змінився,  $I_{зг} = 0,33$  – низький рівень згуртованості колективу.

Також був проведений повторний аналіз показників, які відображають 13 негативних взаємних виборів ( $t_{кр} = 12$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ) у сезоні 2018-2019 рр., порівняно з сезоном 2017-2018 рр. показник виріс у негативний бік на 2 взаємних негативних виборів.

Після підрахунку усіх показників за методикою «Соціометрія» (навчання) нами повторно був зроблений аналіз показника індексу загальної емоційної експансивності групи  $I_{ер} = 6$ , який показав що порівняно з сезоном 2017-2018 рр.

ставлення (симпатії-антипатії) до інших членів групи не змінилося та показує що характер емоційної спрямованості групи і особливості психологічного клімату були не змінними.

Після повторного аналізу за методикою «Соціометрія» (дозвілля) в КГ було виявлено, що 12 волейболісток зробили 36 позитивних виборів із 36. (Додаток Т.3) У кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» в сезоні 2018-2019 рр. порівняно з сезоном 2017-2018 рр. суттєвих змін не відбулося, а саме:

- статус «соціометрична зірка» в сезоні 2017-2018 рр. було виявлено у двох спортсменок, одна волейболістка (формальний лідер, капітан команди – гравець ігрового ампула догравальник) – 8 виборів (22,22%), друга спортсменка (неформальний лідер, гравець ігрового ампула центральний блокуючий) – 8 виборів (22,22%). В сезоні 2018-2019 рр. команда мала всього одну волейболістку зі статусом «соціометрична зірка» яка була неформальним лідером (гравець ігрового ампула центральний блокуючий) – 6 виборів (16,67%);

- статус волейболісткам яким дають перевагу в сезоні 2017-2018 рр., було виявлено у чотирьох волейболісток, дві спортсменки (гравці ігрового ампула: центральний блокуючий, ліберо) мають по 4 вибори (11,11%) та дві волейболістки (гравці ігрового ампула: розігравач, центральний блокуючий) 3 позитивні вибори (8,33%). В сезоні 2018-2019 рр. всі чотири волейболістки (гравці ігрового ампула: розігравач, 2 центральних блокуючих, ліберо) мають по 3 позитивні вибори (8,33%).

- статус «знехтувані» в сезоні 2017-2018 рр. були у 6 кваліфікованих волейболісток: чотири спортсменки (гравці ігрового ампула: розігравач, 2 діагональних, центральний блокуючий) 2 вибори (5,56%) та дві волейболістки (гравці ігрового ампула: догравальник, ліберо) мають по 1 вибору (2,78%). В сезоні 2018-2019 рр. такий статус мали шість спортсменок з яких 5 кваліфікованих волейболісток (гравці ігрового ампула: розігравач, 2 діагональних, центральний блокуючий, ліберо) мали по 2 вибори (5,56%) та одна волейболістка (гравець ігрового ампула догравальник) мала 1 позитивний вибір (2,78%).

- статус «ізолювані» в сезоні 2017-2018 рр. та в сезоні 2018-2019 рр. не виявлено.

Загальне число позитивних взаємних виборів в категорії «дозвілля» у КГ було не значним, показник зріс лише на 2 ( $t_{кр} = 19$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ) позитивних взаємних виборів (5,56%) порівняно з сезоном 2017-2018 рр..

Також після повторного порівняльного аналізу усіх показників нами був підрахований показник який надає інтегральну характеристику згуртованості в команді. Індекс групової згуртованості в КГ після повторного аналізу зріс лише 0,06,  $I_{зг} = 0,56$  ( $t_{кр} = 17,67$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ) - рівень згуртованості ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» нижче середнього.

Також був проведений повторний аналіз показників, які відображають антипатію гравців у колективі ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ», було виявлено 9 негативних взаємних виборів у сезоні 2018-2019 рр., порівняно з сезоном 2017-2018 рр. показник негативних взаємних виборів залишився на тому ж рівні.

Після підрахунку усіх показників за методикою «Соціометрія» (дозвілля) нами був проведений повторний аналіз показника індексу загальної емоційної експансивності КГ  $I_{ер} = 6$ , який показав що порівняно з сезоном 2017-2018 рр. ставлення (симпатії-антипатії) до інших членів групи не змінилося та показує що характер емоційної спрямованості групи і особливості психологічного клімату були не змінними.

За результатами повторного аналізу соціометричного опитувальника було виявлено достатньо повну картину взаєностосунків у волейбольних командах, що дозволяє проранжувати спортсменок за кількістю відданих і отриманих виборів у сфері спортивної діяльності та виявити особливості їх впливу в групі, також ми бачимо відмінності результатів до та після впровадження авторської методики в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ», які представлені в таблиці 4.9.

Таблиця 4.9

**Порівняльна характеристика соціометричних показників в ЕГ та КГ**

Показник	До експерименту	Після експерименту	p
<b>Експериментальна група, n = 13</b>			
Соціометрія «навчання»			
$I_{зг}$	0,33	0,62	<0,01*
$I_{ег}$	5,62	5,85	<0,01*
$\sum_{в}^{+}$	13	24	<0,01*
$\sum_{в}^{-}$	10	7	<0,01*
Соціометрія «дозвілля»			
$I_{зг}$	0,56	0,74	<0,01*
$I_{ег}$	5	5,39	<0,01*
$\sum_{в}^{+}$	22	29	<0,01*
$\sum_{в}^{-}$	10	6	<0,01*
<b>Контрольна група, n = 12</b>			
Соціометрія «навчання»			
$I_{зг}$	0,33	0,33	-
$I_{ег}$	6	6	-
$\sum_{в}^{+}$	12	12	-
$\sum_{в}^{-}$	11	13	<0,01*
Соціометрія «дозвілля»			
$I_{зг}$	0,5	0,56	<0,01*
$I_{ег}$	6	6	-
$\sum_{в}^{+}$	18	20	<0,01*
$\sum_{в}^{-}$	9	9	-

Примітки:  $I_{зг}$  – індекс групової згуртованості;  $I_{ег}$  – індекс загальної емоційної експансивності;  $\sum_{в}^{+}$  – сума позитивних взаємних виборів;  $\sum_{в}^{-}$  – сума негативних взаємних виборів; \* – показники, які є достовірно відмінними за  $t_{кр}$

#### **4.4 Показники техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кваліфікованих волейболісток після впровадження авторської методики**

З метою отримання об'єктивної інформації в процесі дослідження змагальної діяльності волейболісток нами реєструвалися результативно-значущі показники змагальної діяльності волейболісток. Після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді ЕГ, на підставі аналізу 28 проведених ігор Чемпіонату України в сезоні 2018-2019 рр., ми бачимо приріст показників змагальної діяльності порівняно з сезоном 2017-2018 рр., які представлені у табл. 4.10. Відмінними також є показники змагальної діяльності в КГ

, які продемонстровані у табл. 4.11.

**Показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя)  
в чемпіонаті України сезону 2018-2019 рр. (Суперліга), n=28**

Амплау	Очки	Загальна кількість подач	Очки з подачі	Відсоток очок від усіх подач %	Загальна кількість прийнятих подач (прийом)	Загальна кількість атак	Відсоток очок від загальної кількості атак %	Помилка при атаці (заблук. атаки)	Очки при атаці	Очки за рахун. блоку	ККД для команди %	Середні показн. набраних очок за гру (блок)	Середні показн. набраних очок за гру (подача)	Середні показн. набраних очок за гру (атака)	Середні показн. набраних очок за гру
Розігравач	45	238	14	5,88	5	64	15,63	4	10	21	1,94	0,75	0,5	0,36	1,61
Розігравач	53	247	18	7,29	4	72	22,22	4	16	19	2,28	0,68	0,64	0,57	1,89
Діагональний	434	502	49	9,76	12	621	41,06	65	255	130	18,7	4,64	1,75	9,11	15,5
Діагональний	484	402	53	13,18	12	572	49,13	74	281	150	20,85	5,36	1,89	10,04	17,29
Догравальник	233	253	29	11,46	482	407	36,86	44	150	54	10,04	1,93	1,04	5,36	8,32
Догравальник	218	321	42	13,08	451	432	32,18	40	139	37	9,39	1,32	1,5	4,96	7,79
Догравальник	253	236	38	16,1	531	426	37,56	49	160	55	10,9	1,96	1,36	5,71	9,04
Догравальник	191	246	28	11,38	448	387	33,59	41	130	33	8,23	1,18	1	4,64	6,28
Центральний блокуючий	125	170	16	9,41	7	191	42,41	13	81	28	5,39	1	0,57	2,89	4,46
Центральний блокуючий	145	182	19	10,44	9	175	52	14	91	35	6,25	1,25	0,68	3,25	5,18
Центральний блокуючий	140	200	23	11,5	12	199	43,72	15	87	30	6,03	1,07	0,82	3,11	5
Ліберо					268										
Ліберо					300										
<b>Всього</b>	2321	2997	329	119,48	2541	3546	406,36	363	1400	592	100	21,14	11,75	50	82,36

Примітка. n – кількість ігор

Таблиця 4.11

**Показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир)  
в чемпіонаті України сезону 2018-2019 рр. (Вища ліга), n=11**

Амплуа	Очки	Загальна кількість подач	Очки з подачі	Відсоток очок від усіх подач %	Загальна кількість прийнятих подач (прийом)	Загальна кількість атак	Відсоток очок від загальної кількості атак %	Помилка при атаці (заблук. атаки)	Очки при атаці	Очки за рахун. блоку	ККД для команди %	Середні показн. набраних очок за гру (блок)	Середні показн. набраних очок за гру (подача)	Середні показн. набраних очок за гру (атака)	Середні показн. набраних очок за гру
Розігравач	11	37	4	10,81	0	9	55,55	0	5	2	1,55	0,2	0,4	0,5	1,1
Розігравач	13	44	6	13,64	0	7	42,86	0	3	4	1,83	0,4	0,6	0,3	1,3
Діагональний	85	73	9	12,33	107	132	49,24	1	65	11	11,99	1,1	0,9	6,5	8,5
Діагональний	103	98	13	13,27	173	172	44,19	26	76	14	14,53	1,4	1,3	7,6	10,3
Догравальник	142	75	16	21,33	3	227	44,93	39	102	24	20,02	2,4	1,6	10,2	14,2
Догравальник	104	50	12	24	7	180	40,56	1	73	19	14,67	1,9	1,2	7,3	10,4
Центральний блокуючий	55	98	5	5,1	6	51	70,59	3	36	14	7,76	1,4	0,5	3,6	5,5
Центральний блокуючий	73	100	9	9	5	62	64,52	7	40	24	10,3	2,4	0,9	4	7,3
Центральний блокуючий	82	110	7	6,36	0	73	78,08	2	57	18	11,57	1,8	0,7	5,7	8,2
Центральний блокуючий	41	83	4	4,82	1	37	75,68	9	28	9	5,78	0,9	0,4	2,8	4,1
Ліберо					57										
Ліберо					33										
<b>Всього</b>	858	944	56	74,1	398	1214	565,03	69	621	177	100	16,08	5,08	56,44	77,98

Примітка. n – кількість ігор

В таблиці 4.12 наведено порівняльний аналіз показників ТТД змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) на офіційних іграх чемпіонату України у сезоні 2017-2018 рр. та 2018-2019 рр..

Таблиця 4.12

**Порівняльний аналіз показників техніко-тактичних дій змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного амплуа (набрані очки)**

Амплуа	Групи показників						
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S	
	До експерименту			Після експерименту			
	Експериментальна група						
Командні дії	1,46 – 16,54	7,06 1,43	4,76	1,61 – 17,29	7,49 1,51	5,01	
Розігравач	1,46 – 1,75	1,61 0,15	0,21	1,61 – 1,89	1,75 0,14	0,2	
Діагональний	14,04 – 16,54	15,29 1,25	1,77	15,5 – 17,29	16,40 0,9	1,27	
Догравальник	6,61 – 9,54	7,66 0,68	1,37	6,28 – 9,04	7,86 0,58	1,17	
Центральний блокуючий	4,14 – 4,89	4,43 0,23	0,41	4,46 – 5,18	4,88 0,22	0,37	
Контрольна група							
Командні дії	1,1 – 14,2	7,39 1,32	4,16	1,27 – 15,45	7,80 1,46	4,62	
Розігравач	1,1 – 1,3	1,2 0,1	0,14	1,27 – 1,45	1,36 0,09	0,13	
Діагональний	8,5 – 10,3	9,4 0,9	1,27	9,18 – 11,82	10,50 1,32	1,87	
Догравальник	10,4 – 14,2	12,3 1,9	2,69	12,27 – 15,45	13,86 1,59	2,25	
Центральний блокуючий	4,1 – 8,2	6,28 0,92	1,83	4,55 – 8,18	6,64 0,79	1,58	

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Порівняльний аналіз показників, які представлені в таблиці 4.12 дозволяють констатувати, що після впровадження авторської методики оптимізації



психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток ми бачимо позитивні зміни параметрів змагальної діяльності у спортсменок ЕГ:

- командні дії ( $t_{кр} = 6,66$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ): до експерименту – 7,06 1,43 очок (8,69% від загальної кількості за гру), після експерименту – 7,49 1,51 очок (10,68%);
- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 7,63$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,61 0,15 очок (4,14%), після експерименту – 1,75 0,14 очок (4,22%);
- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 8,75$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 15,29 1,25 очок (39,36%), після експерименту – 16,40 0,9 очок (39,55%);
- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 12,11$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 7,66 0,68 очок (39,4%), після експерименту – 7,86 0,58 очок (38,56%);
- гравці ампула «центральный блокуючий» ( $t_{кр} = 11,29$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 4,43 0,23 очок (17,1%), після експерименту – 4,88 0,22 очок (17,67%).

За допомогою порівняльного аналізу результатів змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток КГ нами були отримані такі результати:

- командні дії ( $t_{кр} = 7,75$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ): до експерименту – 7,39 1,32 очок (35,83% від загальної кількості за гру), після експерименту – 7,80 1,46 очок (37,41%);
- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 12,61$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,2 0,1 очок (3,39%), після експерименту – 1,36 0,09 очок (3,5%);
- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 9,7$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 9,4 0,9 очок (26,52%), після експерименту – 10,50 1,32 очок (26,92%);
- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 8,4$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 12,3 1,9 очок (34,7%), після експерименту – 13,86 1,59 очок (35,55%);
- гравці ампула «центральный блокуючий» ( $t_{кр} = 9,91$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 6,28 0,92 очок (35,4%), після експерименту – 6,64 0,79 очок (34,03%).

В таблиці 4.13 наведено порівняльний аналіз даних ефективності подачі м'яча кваліфікованих волейболісток, які дозволяють наголосити, що в ЕГ був

зафіксований незначний позитивний зсув, а саме:

- командні дії ( $t_{кр} = 10,51$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ): до експерименту – 0,95 0,13 очок (13,43% від загальної кількості за гру), після експерименту – 1,07 0,15 очок (14,18%);

- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 8,37$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,5 0,07 очок (9,59%), після експерименту – 0,57 0,07 очок (9,73%);

- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 12,22$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,54 0,11 очок (29,45%), після експерименту – 1,82 0,07 очок (31%);

- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 12,87$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,14 0,11 очок (43,49%), після експерименту – 1,23 0,12 очок (41,64%);

- гравці ампула «центральный блокуючий» ( $t_{кр} = 12,01$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,61 0,05 очок (17,47%), після експерименту – 0,69 0,07 очок (17,63%).

Аналізуючи показники ефективності подачі кваліфікованих волейболісток КГ, ми бачимо що:

- командні дії ( $t_{кр} = 8,29$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ): до експерименту – 0,85 0,13 очок (11,99% від загальної кількості за гру), після експерименту – 0,51 0,07 очок (6,53%);

- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 6,39$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,5 0,1 очок (11,76%), після експерименту – 0,55 0,1 очок (21,43%);

- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 4,98$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,1 0,2 очок (25,88%), після експерименту – 0,82 0,18 очок (32,14%);

- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 2,41$ ;  $p < 0,05$ ): до експерименту – 1,4 0,2 очок (32,94%), після експерименту – 0,5 0,14 очок (19,64%);

- гравці ампула «центральный блокуючий» ( $t_{кр} = 5,39$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,63 0,11 очок (29,41%), після експерименту – 0,34 0,04 очок (26,79%), це свідчить, про те що у спортсменок КГ зросла ефективність подачі у гравців двох ампула: «розігравач», «діагональний», а у кваліфікованих волейболісток ЕГ після впровадження авторської методики зросла у гравців трьох ампула:

«розігравач», «діагональний», «центральный блокуючий».

Таблиця 4.13

**Порівняльний аналіз показників техніко-тактичних дій змагальної діяльності  
кваліфікованих волейболісток різного амплуа  
(ефективність подачі)**

Амплуа	Групи показників					
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S
	До експерименту			Після експерименту		
	Експериментальна група					
Командні дії	0,43 – 1,64	0,95 0,13	0,42	0,5 – 1,89	1,07 0,15	0,49
Розігравач	0,43 – 0,57	0,5 0,07	0,1	0,5 – 0,64	0,57 0,07	0,1
Діагональний	1,43 – 1,64	1,54 0,11	0,15	1,75 – 1,89	1,82 0,07	0,1
Догравальник	0,82 – 1,32	1,14 0,11	0,23	1 – 1,5	1,23 0,12	0,24
Центральний блокуючий	0,54 – 0,71	0,61 0,05	0,09	0,57 – 0,82	0,69 0,07	0,13
Контрольна група						
Командні дії	0,4 – 1,6	0,85 0,13	0,41	0,27 – 1	0,51 0,07	0,23
Розігравач	0,4 – 0,6	0,5 0,1	0,14	0,45 – 0,64	0,55 0,1	0,13
Діагональний	0,9 – 1,3	1,1 0,2	0,28	0,64 – 1	0,82 0,18	0,25
Догравальник	1,2 – 1,6	1,4 0,2	0,28	0,36 – 0,64	0,5 0,14	0,2
Центральний блокуючий	0,4 – 0,9	0,63 0,11	0,22	0,27 – 0,45	0,34 0,04	0,09

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

В табл. 4.14 представлено дані порівняльного аналізу показників стосовно ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток ЕГ та КГ.

**Порівняльний аналіз показників техніко-тактичних дій змагальної діяльності  
кваліфікованих волейболісток різного амплуа  
(ефективність атаквальних ТТД)**

Амплуа	Групи показників					
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S
	До експерименту			Після експерименту		
	Експериментальна група					
Командні дії	0,36 – 11,82	4,78 1,1	3,65	0,36 – 10,04	4,55 0,92	3,05
Розігравач	0,36 – 0,46	0,41 0,05	0,07	0,36 – 0,57	0,47 0,11	0,15
Діагональний	10 – 11,82	10,91 0,91	1,29	9,11 – 10,04	9,58 0,47	0,66
Догравальник	4,64 – 6,64	5,49 0,43	0,85	4,64 – 5,71	5,17 0,23	0,47
Центральний блокуючий	2,5 – 2,75	2,64 0,07	0,13	2,89 – 3,25	3,08 0,1	0,18
Контрольна група						
Командні дії	0,3 – 10,2	4,85 1,01	3,19	0,36 – 12	5,64 1,23	3,89
Розігравач	0,3 – 0,5	0,4 0,1	0,14	0,36 – 0,45	0,41 0,05	0,06
Діагональний	6,5 – 7,6	7,05 0,55	0,78	6,63 – 9,09	7,73 1,37	1,93
Догравальник	7,3 – 10,2	8,75 1,45	2,05	9,91 – 12	10,96 1,05	1,48
Центральний блокуючий	2,8 – 5,7	4,03 0,61	1,22	2,73 – 6,09	4,57 0,71	1,42

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

При порівняльному аналізі ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток ЕГ зафіксовані такі розбіжності та зміни у порівнянні з сезонами 2017-2018 рр. та 2018-2019 рр.:

– командні дії ( $t_{кр} = 6,66$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ): до експерименту – 4,78 1,1 очок (67, 63% від загальної кількості за гру), після експерименту – 4,55 0,92 очок (60,32%).  
Такі показники обумовлені тим, що у команди ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»

переважали ефективна гра у захисті (блокування) та подачі на «виліт» (Ace), а також була наявна менша кількість сетів в порівнянні з сезоном 2017-2018 рр.;

- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 6,18$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,41 0,05 очок (1,56%), після експерименту – 0,47 0,11 очок (1,86%);

- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 12,75$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 10,91 0,91 очок (41,54%), після експерименту – 9,58 0,47 очок (38,29%);

- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 19,84$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 5,49 0,43 очок (41,81%), після експерименту – 5,17 0,23 очок (41,36%);

- гравці ампула «центральний блокуючий» ( $t_{кр} = 20,52$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,61 0,05 очок (15,09 %), після експерименту – 0,69 0,07 очок (18,5%).

Також, був проведений порівняльний аналіз даних ефективності атакувальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток КГ, а саме:

- командні дії ( $t_{кр} = 6,72$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ): до експерименту – 4,85 1,01 очок (68,41% від загальної кількості за гру), після експерименту – 5,64 1,23 очок (72,38%);

- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 6,35$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,4 0,1 очок (1,65%), після експерименту – 0,41 0,05 очок (1,45%);

- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 8,27$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 7,05 0,55 очок (29,07%), після експерименту – 7,73 1,37 очок (27,38%);

- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 7,2$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 8,75 1,45 очок (36,08%), після експерименту – 10,96 1,05 очок (38,81%);

- гравці ампула «центральний блокуючий» ( $t_{кр} = 8,36$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 4,03 0,61 очок (33,2%), після експерименту – 4,57 0,71 очок (32,37%).

Слід зауважити, що ефективність атакувальних техніко-тактичних дій залежить від того, наскільки злагоджені були спільно-групові дії гравців при підготовці нападаючого удару та його виконанні, для досягнення командної мети.

В таблиці 4.15 наведено порівняльний аналіз кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) показника ТТД (ефективність блокування). Цю ігрову дію практично в рівному ступені виконують гравці всіх амплуа. Виняток складають гравці спеціалізованого захисного амплуа – «ліберо», які не приймають участь у блокуванні відповідно до діючих правил змагань.

Таблиця 4.15

**Порівняльний аналіз показників техніко-тактичних дій змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного амплуа (ефективність блокування)**

Амплуа	Групи показників					
	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S	діапазони, n <sub>1</sub> (min – max)	усереднені, ( m)	S
	До експерименту			Після експерименту		
	Експериментальна група					
Командні дії	0,29 – 2,71	1,31 0,23	0,78	0,68 – 5,36	1,92 0,48	1,58
Розігравач	0,36 – 0,86	0,61 0,25	0,35	0,68 – 0,75	0,72 0,04	0,05
Діагональний	1,96 – 2,71	2,34 0,38	0,53	4,64 – 5,36	5 0,36	0,51
Догравальник	0,29 – 2,04	1,29 0,37	0,73	1,18 – 1,96	1,6 0,2	0,41
Центральний блокуючий	0,61 – 1,86	1,13 0,37	0,65	1 – 1,25	1,11 0,07	0,13
Контрольна група						
Командні дії	0,2 – 2,4	1,39 0,24	0,76	0,36 – 2,82	1,61 0,24	0,75
Розігравач	0,2 – 0,4	0,3 0,1	0,14	0,36 – 0,45	0,41 0,05	0,06
Діагональний	1,1 – 1,4	1,25 0,15	0,21	1,82 – 2,09	1,96 0,14	0,19
Догравальник	1,9 – 2,4	2,15 0,25	0,35	2 – 2,82	2,41 0,41	0,58
Центральний блокуючий	0,9 – 2,4	1,63 0,32	0,63	1,36 – 2,09	1,64 0,16	0,33

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; N – кількість ігор; n<sub>1</sub> – значення показників; – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Можна відмітити, що суттєві зміни в ЕГ після впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток був зафіксований загальний позитивний приріст командних дій показника ефективності блокування, а саме:

- командні дії ( $t_{кр} = 6$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ): до експерименту – 1,31 0,23 очок (18,94% від загальної кількості за гру), після експерименту – 1,92 0,48 очок (25,51%);
- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 30,06$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,61 0,25 очок (9,47%), після експерименту – 0,72 0,04 очок (6,76%);
- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 4,16$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 2,34 0,38 очок (38,59%), після експерименту – 5 0,36 очок (47,3%);
- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 6,08$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,29 0,37 очок (27,91%), після експерименту – 1,6 0,2 очок (30,24%);
- гравці ампула «центральний блокуючий» ( $t_{кр} = 12,54$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,13 0,37 очок (24,03%), після експерименту – 1,11 0,07 очок (15,71%).

Це було зумовлено тим, що у процесі командних дій в ЕГ ефективність блокування після впровадження авторської методики та за рахунок синхронно-синергічних дій гравців двох ампула, які після переміщення в потрібну зону визначають момент стрибка на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару.

Також, був проведений порівняльний аналіз даних ефективності блокування в КГ, а саме:

- командні дії ( $t_{кр} = 9$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 12$ ): до експерименту – 1,39 0,24 очок (19,61% від загальної кількості за гру), після експерименту – 1,61 0,24 очок (20,63%);
- гравці ампула «розігравач» ( $t_{кр} = 4,61$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 0,3 0,1 очок (4,32%), після експерименту – 0,41 0,05 очок (5,09%);
- гравці ампула «діагональний» ( $t_{кр} = 5,16$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 1,25 0,15 очок (17,99%), після експерименту – 1,96 0,14 очок (24,29 %);
- гравці ампула «догравальник» ( $t_{кр} = 7,68$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту – 2,15 0,25 очок (30,94%), після експерименту – 2,41 0,41 очок (29,94%);

- гравці амплуа «центральный блокуючий» ( $t_{кр} = 8,56$ ;  $p < 0,01$ ): до експерименту - 1,63 0,32 очок (46,76%), після експерименту - 1,64 0,16 очок (40,68%).

Порівняльний аналіз показників ТТД змагальної діяльності, які представлені в таблицях 4.12 - 4.15, дозволяє визначити ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) різними способами оцінки з отриманням кількісно-якісних значень. Це є значущим для визначення характеристик кваліфікованих волейболісток різного амплуа та створення, на цій основі, передумов для раціонального планування тренувальних і змагальних навантажень у структурних утвореннях макроциклу, мезоциклу і мікроциклу.

В попередніх розділах відзначалось, що змагальна діяльність у волейболі та командних спортивних іграх взагалі має складну ієрархічну структуру, а на підвищення ефективності її окремих складових впливає значна кількість чинників.

Саме тому, в якості додаткового підтвердження ефективності запропонованої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток у підготовчому періоді річного циклу, наводимо офіційні статистичні показники змагальної діяльності спортсменок ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) в чемпіонаті України (Суперліга) сезонів 2017-2018 та 2018-2019 рр. (табл. 4.16 і 4.17).

Порівняльний педагогічний аналіз результатів змагальної діяльності, який представлено в таблицях 4.16 і 4.17 свідчить про те, що в іграх чемпіонату України (Суперліга) сезону 2018-2019 рр. волейболістки ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) покращили наступні показники:

- кількість набраних очок зріс на 6 очок у кількісних показниках (52 очка у сезоні 2017-2018 рр. і 58 очок у сезоні 2018-2019 рр.) і на 7,15% - у якісних показниках (61,90% у сезоні 2017-2018 рр. і 69,05% у сезоні 2018-2019 рр.);
- співвідношення виграних і програних сетів підвищилося на 0,17 у.о. в кількісних показниках і на 2,55% у якісних показниках;



- співвідношення виграних і програних м'ячів зросло на 0,02 у.о., що становить 0,55%, при збільшенні середнього показника різниці виграних і програних м'ячів за гру – з 6,75 до 8,89;

- співвідношення – перемоги : поразки – в сезоні 2017-2018 рр. – 61,90:38,10; в сезоні 2018-2019 рр. – 69,05:30,95.

Таблиця 4.16

**Показники результативності змагального процесу ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) сезону 2017-2018 рр., n =28**

Місце	Команди	Показники результативності змагального процесу									
		ігри		О	%	сети			м'ячі		
		«В»	«П»			«В»	«П»	«В:П»	«В»	«П»	«В:П»
1	Хімік Южне	28	0	82	97,6	84	6	14	2212	1410	1,57
2	Волинь-Університет-ОДЮСШ Луцьк	20	8	59	70,2	61	34	1,79	2170	1907	1,14
3	Галичанка-ЗУНУ Тернопіль	18	10	58	69,1	66	35	1,89	2270	2041	1,11
<b>4</b>	<b>«Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» Запоріжжя</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>52</b>	<b>61,9</b>	<b>59</b>	<b>39</b>	<b>1,51</b>	<b>2175</b>	<b>1986</b>	<b>1,10</b>
5	Білозгар-Медуніверситет Вінниця	13	15	37	44,1	47	52	0,90	2127	2061	1,03
6	Регіна-МЕГУ-ОШВСМ Рівне	8	20	23	27,4	26	68	0,38	1859	2170	0,86
7	Северодончанка Северодонецьк	7	21	22	26,2	30	67	0,45	1872	2228	0,84
8	Фаворит Київ	1	27	3	3,6	9	81	0,11	1332	2214	0,60

Примітки: «В» – виграш; «П» – програш; «В:П» – співвідношення; О – підсумкові очки; % – ефективність змагальної діяльності команд; n – загальна кількість ігор у сезоні

Таблиця 4.17

**Показники результативності змагального процесу ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) сезону 2018-2019 рр., n =28**

Місце	Команди	Показники результативності змагального процесу									
		ігри		О	%	сети			м'ячі		
		«В»	«П»			«В»	«П»	«В:П»	«В»	«П»	«В:П»
1	Хімік (Южне)	27	1	82	97,6	83	10	8,3	2290	1647	1,39
2	<b>Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ (Запоріжжя)</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>58</b>	<b>69,1</b>	<b>64</b>	<b>38</b>	<b>1,68</b>	<b>2331</b>	<b>2082</b>	<b>1,12</b>
3	Волинь-Університет-ОДЮСШ (Луцьк)	18	10	52	61,9	61	43	1,42	2329	2138	1,09
4	Білозгар-Медуніверситет (Вінниця)	17	11	50	59,5	60	43	1,40	2260	2195	1,03
5	Новатор-ХНУ (Хмельницький)	16	12	47	56	57	47	1,21	2246	2217	1,01
6	Галичанка-ЗУНУ (Тернопіль)	9	19	28	33,3	34	63	0,54	2057	2209	0,93
7	Університет-ШВСМ (Чернігів)	5	23	14	16,7	29	76	0,38	2047	2429	0,84
8	Регіна-МЕГУ-ОШВСМ (Рівне)	1	27	5	6	13	81	0,16	1643	2286	0,72

Примітки: «В» – виграш; «П» – програш; «В:П» – співвідношення; О – підсумкові очки; % – ефективність змагальної діяльності команд; n – загальна кількість ігор у сезоні

Підвищення результативності змагальної діяльності після застосування авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді ЕГ дозволило спортсменкам зайняти більш високе місце у підсумковій турнірній таблиці: 4 місце в сезоні 2017-2018 рр. і 2 місце у сезоні 2018-2019 рр. Отримані дані вказують на необхідність акцентування особливої уваги на психологічному компоненті в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ». Дане припущення підтверджується виявленими коефіцієнтами кореляційного взаємозв'язку між психологічними методиками (рівень значимості  $r=0,001$ ), які представлені у табл. 4.18.

Таблиця 4.18

## Кореляційна матриця, що обумовлює взаємозв'язок між показниками психологічного клімату в ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	1	-0,848	0,913	0,926	-0,983	0,942	0,994	0,796	0,992	0,959	0,926	0,975	0,888	0,904	0,955	0,778	-0,672	-0,884	-0,171	0,391	0,641	0,688	0,763
2	-0,848	1	-0,904	-0,973	0,908	-0,965	-0,868	-0,751	-0,905	-0,849	-0,947	-0,941	-0,946	-0,982	-0,953	-0,915	0,922	0,989	0,242	-0,482	-0,139	-0,967	-0,975
3	0,913	-0,904	1	0,975	-0,970	0,899	0,887	0,571	0,925	0,803	0,848	0,924	0,809	0,883	0,978	0,698	-0,670	-0,878	0,114	0,712	0,373	0,789	0,789
4	0,926	-0,973	0,975	1	-0,976	0,968	0,925	0,712	0,958	0,877	0,937	0,972	0,915	0,964	0,996	0,839	-0,815	-0,962	-0,097	0,576	0,314	0,886	0,902
5	-0,983	0,908	-0,970	-0,976	1	-0,957	-0,972	-0,734	-0,989	-0,920	-0,928	-0,982	-0,892	-0,931	-0,991	-0,786	0,716	0,918	0,081	-0,527	-0,514	-0,772	-0,816
6	0,942	-0,965	0,899	0,968	-0,957	1	0,963	0,864	0,976	0,957	0,994	0,993	0,984	0,995	0,971	0,932	-0,880	-0,989	-0,332	0,354	0,375	0,881	0,935
7	0,994	-0,868	0,887	0,925	-0,972	0,963	1	0,856	0,995	0,984	0,957	0,985	0,928	0,931	0,950	0,836	-0,731	-0,912	-0,274	0,315	0,610	0,722	0,805
8	0,796	-0,751	0,571	0,712	-0,734	0,864	0,856	1	0,825	0,934	0,912	0,841	0,924	0,856	0,728	0,926	-0,823	-0,841	-0,732	-0,163	0,447	0,682	0,805
9	0,992	-0,905	0,925	0,958	-0,989	0,976	0,995	0,825	1	0,968	0,962	0,995	0,934	0,950	0,977	0,842	-0,756	-0,935	-0,222	0,395	0,548	0,770	0,837
10	0,959	-0,849	0,803	0,877	-0,920	0,957	0,984	0,934	0,968	1	0,970	0,965	0,953	0,931	0,901	0,889	-0,778	-0,911	-0,442	0,154	0,587	0,722	0,823
11	0,926	-0,947	0,848	0,937	-0,928	0,994	0,957	0,912	0,962	0,970	1	0,981	0,996	0,991	0,940	0,957	-0,898	-0,983	-0,429	0,254	0,379	0,869	0,936
12	0,975	-0,941	0,924	0,972	-0,982	0,993	0,985	0,841	0,995	0,965	0,981	1	0,961	0,977	0,982	0,885	-0,817	-0,966	-0,262	0,391	0,466	0,829	0,887
13	0,888	-0,946	0,809	0,915	-0,892	0,984	0,928	0,924	0,934	0,953	0,996	0,961	1	0,988	0,913	0,979	-0,930	-0,984	-0,489	0,205	0,314	0,889	0,955
14	0,904	-0,982	0,883	0,964	-0,931	0,995	0,931	0,856	0,950	0,931	0,991	0,977	0,988	1	0,958	0,952	-0,920	-0,999	-0,356	0,353	0,281	0,923	0,966
15	0,955	-0,953	0,978	0,996	-0,991	0,971	0,950	0,728	0,977	0,901	0,940	0,982	0,913	0,958	1	0,825	-0,781	-0,951	-0,096	0,555	0,398	0,846	0,874
16	0,778	-0,915	0,698	0,839	-0,786	0,932	0,836	0,926	0,842	0,889	0,957	0,885	0,979	0,952	0,825	1	-0,975	-0,955	-0,611	0,088	0,163	0,905	0,966
17	-0,672	0,922	-0,670	-0,815	0,716	-0,880	-0,731	-0,823	-0,756	-0,778	-0,898	-0,817	-0,930	-0,920	-0,781	-0,975	1	0,934	0,554	-0,163	0,050	-0,960	-0,985
18	-0,884	0,989	-0,878	-0,962	0,918	-0,989	-0,912	-0,841	-0,935	-0,911	-0,983	-0,966	-0,984	-0,999	-0,951	-0,955	0,934	1	0,353	-0,366	-0,232	-0,941	-0,977
19	-0,171	0,242	0,114	-0,097	0,081	-0,332	-0,274	-0,732	-0,222	-0,442	-0,429	-0,262	-0,489	-0,356	-0,096	-0,611	0,554	0,353	1	0,729	-0,046	-0,300	-0,422
20	0,391	-0,482	0,712	0,576	-0,527	0,354	0,315	-0,163	0,395	0,154	0,254	0,391	0,205	0,353	0,555	0,088	-0,163	-0,366	0,729	1	-0,034	0,429	0,313
21	0,641	-0,139	0,373	0,314	-0,514	0,375	0,610	0,447	0,548	0,587	0,379	0,466	0,314	0,281	0,398	0,163	0,050	-0,232	-0,046	-0,034	1	-0,108	0,031
22	0,688	-0,967	0,789	0,886	-0,772	0,881	0,722	0,682	0,770	0,722	0,869	0,829	0,889	0,923	0,846	0,905	-0,960	-0,941	-0,300	0,429	-0,108	1	0,983
23	0,763	-0,975	0,789	0,902	-0,816	0,935	0,805	0,805	0,837	0,823	0,936	0,887	0,955	0,966	0,874	0,966	-0,985	-0,977	-0,422	0,313	0,031	0,983	1

Примітки: 1. Рівень мотивації до успіху за методикою Т. Елерса; 2. Рівень лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства»; 3. «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» за методикою Л. Лутошкіна; 4. Рівень позитивної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі»; 5. Рівень негативної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі»; 6. Групової ефективності команди; 7. Індекс згуртованості команди за показником «навчання»; 8. Індекс загальної емоційної експансивності групи за показником «навчання»; 9. Індекс згуртованості команди за показником «дозвілля»; 10. Індекс загальної емоційної експансивності групи за показником «дозвілля»; 11. Групова ефективність - «здібність» (оцінка можливостей демонструвати гру більш високої майстерності, ніж суперник); 12. Групова ефективність - «єдність» (оцінка спільності у діях); 13. Групова ефективність - «стійкість» (оцінка опору можливим невдачам); 14. Групова ефективність - «підготовленість» (оцінка внутрішньо психологічної налаштованості до конкретних змагань); 15. Групова ефективність - «зусилля» (оцінка можливостей показати гру в наближених до власних (командних) реальних можливостей); 16. Показник групових ролей в команді - «діючий» 17. Показник групових ролей в команді - «голова» 18. Показник групових ролей в команді - «порушник спокою» 19. Показник групових ролей в команді - «мислитель» 20. Показник групових ролей в команді - «дослідник ресурсів» 21. Показник групових ролей в команді - «оцінювач» 22. Показник групових ролей в команді - «колективіст» 23. Показник групових ролей в команді - «доводить до кінця»

Нами також був проведений підтверджуючий кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками ефективності змагальної діяльності волейболісток та психологічного клімату спортивної команди, який представлений у таблиці 4.19. Порівняльний аналіз експериментальних даних засвідчив статистично вірогідну відмінність у жіночій волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за такими показниками, а саме:

- показник техніко-тактичних дій за гру (набрані очки) найбільший позитивний кореляційний взаємозв'язок був з «оцінкою морально-психологічного клімату в колективі» за методикою Л. Лутошкіна ( $r=0,922$ ), рівнем позитивної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» ( $r=0,961$ ) та показником групової ефективності команди ( $r=0,905$ ), також був виявлений негативний кореляційний взаємозв'язок з рівнем лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» ( $r=-0,980$ ) та рівнем негативної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» ( $r=-0,877$ );

- показник техніко-тактичних дій за гру (атакувальні дії) найбільший позитивний кореляційний взаємозв'язок був з «оцінкою морально-психологічного клімату в колективі» за методикою Л. Лутошкіна ( $r=0,496$ ), негативний кореляційний взаємозв'язок з рівнем лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» ( $r=-0,540$ );

- показник техніко-тактичних дій за гру (подача м'яча - «Асе») найбільший позитивний кореляційний взаємозв'язок був з рівнем позитивної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» ( $r=0,965$ ), та показником групової ефективності команди ( $r=0,935$ ), також був виявлений негативний кореляційний взаємозв'язок з рівнем лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» ( $r=-0,995$ ) та рівнем негативної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» ( $r=-0,886$ );

- показник техніко-тактичних дій за гру (блокування) позитивний кореляційний взаємозв'язок був найбільший майже з усіма психологічними показниками, а саме з рівнем мотивації до успіху за методикою Т. Елерса ( $r=0,932$ ), рівнем позитивної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова

«Оцінка психологічної атмосфери в колективі» ( $r=0,956$ ), групової ефективності команди ( $r=0,999$ ), індексом згуртованості команди за показником «навчання» ( $r=0,958$ ), індексом згуртованості команди за показником «дозвілля» ( $r=0,969$ ) та індексом загальної емоційної експансивності групи за показником «дозвілля» ( $r=0,961$ ), а також був виявлений негативний кореляційний взаємозв'язок з рівнем лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» ( $r=-0,961$ ) та рівнем негативної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» ( $r=-0,942$ ).

Таблиця 4.19

**Кореляційна матриця, що відбиває взаємозв'язок показників ефективності змагальної діяльності з психологічним кліматом ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»**

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	-0,848	0,913	0,926	-0,983	0,942	0,994	0,796	0,992	0,959	0,786	0,124	0,809	<b>0,932</b>	0,728	-0,628
2	-0,848	1	-0,904	-0,973	0,908	-0,965	-0,868	-0,751	-0,905	-0,849	<b>-0,980</b>	<b>-0,540</b>	<b>-0,995</b>	<b>-0,961</b>	<b>-0,949</b>	<b>0,804</b>
3	0,913	-0,904	1	0,975	-0,970	0,899	0,887	0,571	0,925	0,803	<b>0,922</b>	<b>0,496</b>	0,907	0,876	0,728	<b>-0,890</b>
4	0,926	-0,973	0,975	1	-0,976	0,968	0,925	0,712	0,958	0,877	<b>0,961</b>	0,477	<b>0,965</b>	<b>0,956</b>	0,860	<b>-0,839</b>
5	-0,983	0,908	-0,970	-0,976	1	-0,957	-0,972	-0,734	-0,989	-0,920	<b>-0,877</b>	-0,302	<b>-0,886</b>	<b>-0,942</b>	-0,771	0,758
6	0,942	-0,965	0,899	0,968	-0,957	1	0,963	0,864	0,976	0,957	<b>0,905</b>	0,308	<b>0,935</b>	<b>0,999</b>	<b>0,915</b>	-0,684
7	0,994	-0,868	0,887	0,925	-0,972	0,963	1	0,856	0,995	0,984	0,791	0,106	0,823	<b>0,958</b>	0,780	-0,590
8	0,796	-0,751	0,571	0,712	-0,734	0,864	0,856	1	0,825	0,934	0,605	-0,110	0,681	0,886	0,833	-0,229
9	0,992	-0,905	0,925	0,958	-0,989	0,976	0,995	0,825	1	0,968	0,845	0,203	0,870	<b>0,969</b>	0,806	-0,666
10	0,959	-0,849	0,803	0,877	-0,920	0,957	0,984	0,934	0,968	1	0,744	0,020	0,793	<b>0,961</b>	0,816	-0,476
11	0,786	-0,980	0,922	0,961	-0,877	0,905	0,791	0,605	0,845	0,744	1	0,683	0,995	0,894	0,893	-0,902
12	0,124	-0,540	0,496	0,477	-0,302	0,308	0,106	-0,110	0,203	0,020	0,683	1	0,623	0,288	0,450	-0,824
13	0,809	-0,995	0,907	0,965	-0,886	0,935	0,823	0,681	0,870	0,793	0,995	0,623	1	0,929	0,932	-0,853
14	0,932	-0,961	0,876	0,956	-0,942	0,999	0,958	0,886	0,969	0,961	0,894	0,288	0,929	1	0,926	-0,654
15	0,728	-0,949	0,728	0,860	-0,771	0,915	0,780	0,833	0,806	0,816	0,893	0,450	0,932	0,926	1	-0,615
16	-0,628	0,804	-0,890	-0,839	0,758	-0,684	-0,590	-0,229	-0,666	-0,476	-0,902	-0,824	-0,853	-0,654	-0,615	1

Примітки: 1. Рівень мотивації до успіху за методикою Т. Елерса; 2. Рівень лідерства за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства»; 3. «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» за методикою Л. Лутошкіна; 4. Рівень позитивної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова

«Оцінка психологічної атмосфери в колективі»; 5. Рівень негативної психологічної атмосфери за методикою Л. Жедунова «Оцінка психологічної атмосфери в колективі»; 6. Групової ефективності команди; 7. Індекс згуртованості команди за показником «навчання»; 8. Індекс загальної емоційної експансивності групи за показником «навчання»; 9. Індекс згуртованості команди за показником «дозвілля»; 10. Індекс загальної емоційної експансивності групи за показником «дозвілля»; 11. Показник техніко-тактичних дій за гру (набрані очки); 12. Показник техніко-тактичних дій за гру (атакувальні дії); 13. Показник техніко-тактичних дій за гру (подача м'яча - «Асе»); 14. Показник техніко-тактичних дій за гру (блокування); 15. Показник техніко-тактичних дій за гру (прийом м'яча); 16. Показник техніко-тактичних дій за гру (помилки при атаці - заблоковані атаки).

Тісний кореляційний зв'язок підтверджується виявленими високими показниками при кореляційному аналізі у жіночій волейбольній команді, що були отримані при порівнянні ефективності змагальної діяльності волейболісток і середнього рівня різних компонентів психологічного клімату.

#### **Висновки до розділу 4**

Науково обґрунтовано та впроваджено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді.

Запропоновано алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, який вміщує теоретичний рівень (розширення знань стосовно феномену психологічного клімату в спортивній команді) та практичний рівень, який включає такі етапи: діагностичний (оцінка індивідуально-особистісних характеристик спортсменок та тренерів, особливостей взаємодії та показників психологічного клімату), апробаційний (застосування авторської методики) і

контрольно-корекційний (підведення підсумків і надання практичних рекомендацій тренерам).

Розроблено комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприйнятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу. Надано науково-обґрунтовані практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату.

Протягом терміну впровадження авторської методики відбулися зміни у індивідуально-психологічних характеристиках спортсменок та показниках психологічного клімату в спортивній команді. А саме: наявний здебільшого середній (46,1%) рівень сформованості мотивації до успіху змінився на високий рівень (53,8%), при  $t_{кр} = 4,039$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; середній ступінь сприйнятливості СПК змінився на високий ( $P_{abc} = 23,5$ ), при  $t_{кр} = 2,26$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; показник психологічної атмосфери в команді виріс на 79 балів від загальної суми балів, а також виріс SGK позитивних якостей на 0,6 балів (6,67%) та знизився рівень негативних якостей на 0,41 бал (4,55%), при  $t_{кр} = 5,58$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; спостерігався найбільший приріс за показником групової ролі «діючий» ( $\Sigma$  балів = 21), при  $t_{кр} = 1,93$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ; відбулося зростання показників групової ефективності спортивної команди, найбільший приріст мав показник «єдність» (приріст  $\Sigma$  балів = 68), при  $t_{кр} = 4,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; була наявна позитивна динаміка соціометричних показників, а саме: в категорії питання навчання – кількість позитивних виборів в категорії питань «навчання» зросли на 11 взаємних виборів; стала наявна абсолютна відсутність спортсменок зі статусом «ізолювані»; підвищення індексу групової згуртованості на 0,29 бала, при  $t_{кр} = 5,89$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{eГ}$ ) в сфері навчання, збільшився на 0,23 бала, при  $t_{кр} = 65,93$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; кількість позитивних виборів в категорії питань «дозвілля» зросли на 7; стала наявна відсутність жодної спортсменки зі статусом «ізолювані», індекс згуртованості ( $I_{зГ}$ ) підвищився на 0,18 та став вище середнього рівня групової згуртованості, при  $t_{кр} = 13,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{eГ}$ ) в сфері дозвілля, збільшився на 0,39 бала, при  $t_{кр} = 49,5$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ .

Проведений порівняльний аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток, які займалися за запропонованою нами авторською методикою засвідчив наявність позитивного ефекту від її впровадження та вказав на її ефективність. А саме: відбулося зростання кількості набраних очок: у кількісних показниках – 58 очок, у якісних показниках – 69,05%; співвідношення виграних і програних сетів підвищилося на 0,17 у.о. в кількісних показниках і на 2,55% у якісних показниках; співвідношення виграних і програних м'ячей зросло на 0,02 у.о., що становить 0,55%, при збільшенні середнього показника різниці виграних і програних м'ячей за гру – з 6,75 до 8,89; змінилось співвідношення – перемоги : поразки – 69,05:30,95; ЕГ зайняла більш високе місце у підсумковій турнірній таблиці: 4 місце в сезоні 2017-2018 рр. і 2 місце у сезоні 2018-2019 рр..

Отримані результати, у свою чергу, свідчать про ефективність запропонованої авторської методики та її вплив як на оптимізацію психологічного клімату в спортивній команді, так і на підвищення ефективності змагальної діяльності.

Результати досліджень цього розділу висвітлено в публікаціях [130, 136, 137, 267].



## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз наукової літератури і опитування фахівців в галузі спорту свідчить, що сьогодні проблема психологічної підготовки спортсменів є однією з найбільш актуальних серед інших [79, 114, 140, 196].

Особливо велике значення питанням психологічної підготовки спортсменів приділяють на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Це обумовлено тим, що спеціальна спортивна підготовка поступово втрачає свою пріоритетність, що пов'язано з досягненням спортсменками оптимальної форми й вичерпанням функціональних резервів організму. Адже, чим вищий рівень кваліфікації спортсменки, тим складніше знаходити методи й засоби вдосконалення її можливостей [16, 148, 153].

На рівні вищої спортивної майстерності індивідуальні психологічні особливості гравців виявляються чіткіше, ніж на більш низьких рівнях, що, у свою чергу, знаходить підтвердження у дослідженнях багатьох фахівців [165, 173, 221].

З кожним роком спостерігається неухильне підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені у змаганнях з волейболу. Ця тенденція призводить до постійного підвищення як фізичних, так і психічних навантажень на спортсменів, що висуває особливі вимоги до пошуку нових технологій підготовки волейболісток до змагань [175, 253].

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей фізична, технічна й тактична підготовленість волейболісток перебуває приблизно на однаковому рівні. Саме тому результат спортивних протистоянь і визначається значною мірою саме психологічними чинниками [38, 177, 201].

У волейболі безліч прикладів, коли всупереч усім прогнозам, заснованим на оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості гравців команди, виграє відносно слабка команда. Пояснюють же це, як правило, психологічними чинниками. Високий емоційний підйом, бажання перемогти нерідко призводять до перемоги над більш сильним супротивником, який недооцінив суперника і вступив з ним у

боротьбу в стані меншої мобілізованості [65, 83, 139].

Досягнення високої фізичної, технічної, тактичної підготовленості та успішні виступи на змаганнях неможливі без високого рівня розвитку певних психологічних якостей і властивостей особистості кваліфікованих волейболісток майже неможливі [94, 162].

Висока динамічність, емоційність та інші особливості гри у волейбол, висувають великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри, що неможливо без психологічної підготовки. Змагальна діяльність у волейболі супроводжується найвищим емоційно-психічним напруженням [73, 184].

В спорті вищих досягнень, особливо в командних видах спорту, підвищення ефективності спортивної діяльності пов'язано насамперед з психологічним кліматом, який переважає в команді та впливає на формування згуртованість між її членами [62, 97, 183, 212].

Психологічний клімат спортивної команди є переважно і відносно стійкою духовною атмосферою, яка визначає відносини спортсменок один до одного. Формування і підтримка психологічного клімату залежить від усвідомлення тренерами та психологами сукупності базових уявлень про складні феномени, що визначають життєдіяльність спортсменок в команді [37, 56, 106].

В сучасній науковій та науково-методичній літературі існує значна кількість джерел, які висвітлюють питання щодо підвищення ефективності змагальної діяльності за рахунок вдосконалення техніки та тактики гри [117, 159, 218].

Проте практично відсутні дані щодо засобів та методів формування психологічного клімату в різних видах спорту, а особливо в ігрових. Проведений у даному дослідженні аналіз наукової літератури й спортивної практики показав, що психологічний клімат як фактор впливу на спортивний результат в волейболі практично не вивчалася окремо, а розглядалася лише в контексті загальної психологічної підготовки. Все вище зазначене підкреслює актуальність дослідження впливу психологічного клімату на спортивний результат.

**Доповнено** дані щодо використання засобів і методів оптимізації психологічного клімату в спортивній команді. Використані нами в авторській методиці засоби та методи оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток можуть бути використані тренерами в процесі навчальної та тренувальної діяльності спортсменок.

Отримані результати дозволили **розширити** наявні наукові дані [88, 189, 216] про необхідність врахування типу темпераменту спортсменок у змагальній діяльності як в ігрових командних видах спорту в цілому, так і в волейболі зокрема. Серед спортсменок ЕГ 38,46% волейболісток мали холерико-сангвіністичний тип темпераменту, 23,09% – сангвіністично-флегматичний, 15,38% – флегматично-сангвіністичний, 7,69% – меланхолійно-холеричний тип, 7,69% – холерико-меланхолійний тип та 7,69% виявилися чистим сангвініком. Якщо умовно розділити спортсменів за шкалою інтроверсія-екстраверсія, то волейболістки були переважно екстравертами. Безумовно, висока емоційність гри в волейбол, необхідність постійної взаємодії з партнерами по команді, уміння швидко переключатися в умовах гри, що постійно змінюються, вимагає від спортсмена прояву таких відповідних властивостей і якостей.

**Підтверджено** дані науковців [23, 34, 187, 203] про вплив особистісних характеристик волейболісток на психологічний клімат в спортивній команді та ефективність змагальної діяльності. Зі зростом показників психологічного клімату та ефективності змагальної діяльності змінювались особистісні характеристики спортсменок, а саме: наявний в сезоні 2017-2018 рр. здебільшого середній (46,1%) рівень сформованості мотивації до успіху змінився на високий рівень (53,8%), при  $t_{кр} = 4,039$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; у волейболісток з команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» в сезоні 2018-2019 рр. став переважати середній рівень лідерства (53,85%), на відміну від високого рівня лідерства (61,5%) на протязі констатувального експерименту, при негативному кореляційному взаємозв'язу з надійністю коефіцієнту кореляції  $r \geq 0,05$ ,  $t_{кр.} = 1,4$ , що є позитивним, адже, діяльність гравців у команді стала більше залежать від прагнення волейболісток досягти командного успіху; у гравців команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» зникли такі способи реагування в конфлікті, як співробітництво та

пристосування, а також уникнення, та стали значно переважати. компроміс (46,2%) та пристосування (30,7%) в сезоні 2018-2019 рр..

**Підтверджено** дані інших дослідників [54, 74, 84, 125] про значущість позитивного психологічного клімату для успішної змагальної діяльності спортсменів. Під впливом позитивної динаміки зростання показників психологічного клімату зростали показники змагальної діяльності та ставало вищим місце в турнірній таблиці. Були наявні такі зміни: кількість набраних очок зріс на 6 очок у кількісних показниках (52 очок у сезоні 2017-2018 рр. і 58 очок у сезоні 2018-2019 рр.) і на 7,15% – у якісних показниках (61,90% у сезоні 2017-2018 рр. і 69,05% у сезоні 2018-2019 рр.); співвідношення виграних і програних сетів підвищилося на 0,17 у.о. в кількісних показниках і на 2,55% у якісних показниках; співвідношення виграних і програних м'ячів зросло на 0,02 у.о., що становить 0,55% , при збільшенні середнього показника різниці виграних і програних м'ячів за гру – з 6,75 до 8,89; співвідношення – перемоги : поразки – в сезоні 2017-2018 рр. – 61,90 : 38,10; в сезоні 2018-2019 рр. – 69,05 : 30,95.

Також був зафіксований незначний позитивний приріст показника ефективності подачі м'яча, поліпшились показники ефективності атакуювальних техніко-тактичних дій та був зафіксований загальний позитивний зсув показника ефективності блокування.

Слід відмітити підвищення занятого місця у підсумковій турнірній таблиці: 4 місце в сезоні 2017-2018 рр. і 2 місце у сезоні 2018-2019 рр.

В спорті психологічний клімат формується під впливом різних об'єктивних та суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи самого тренера команди [127, 206, 265].

Саме уявлення про вплив особистості тренера на оптимізацію психологічного клімату спортивної команди **дістали подальшого розвитку**.

Абсолютно **новим** у роботі є науково обґрунтована й запропонована авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Розроблена нами авторська методика вміщує комплекс засобів,

методів і методичних прийомів психологічного впливу на психологічний клімат в спортивному колективі. Загальна тривалість реалізації методики впливів при організації експерименту склала 60 годин, які проводились протягом десяти тижнів.

Авторська методика була використана в підготовчому періоді підготовки волейболісток з кількох міркувань:

1) вплив на психологічний клімат в спортивній команді здійснювався в період міжсезоння, що дозволяло найбільш об'єктивним чином зіставити результати виступу волейболісток у змаганнях. Для зіставлення ефективності змагальної діяльності волейболісток використовувалися сезони, які передували експерименту й відбувалися після нього. Застосування авторської методики, наприклад, у середині сезону, могло значно ускладнити оцінку змагальної діяльності волейболісток. На початку сезону деякі гравці досить часто не демонструють своєї кращої спортивної форми, відбувається процес «спрацьовування» в ігровий ритм сезону, а наприкінці ігрового сезону команди виступають у матчах плей-офф, які за своєю напруженістю й інтенсивністю боротьби є набагато складнішими, що, у свою чергу, також може вплинути на зниження результатів виступу гравців. У випадку застосування авторської методики в середині сезону важко було б визначити, що вплинуло на зміну ефективності змагальної діяльності – психологічні впливи з метою оптимізації психологічного клімату, або особливості виступу в рамках ігрового сезону;

2) підготовчий період, на наш погляд, був оптимальним для застосування програми ще й з огляду на те, що він дозволяв цілеспрямовано й систематично проводити заняття з оптимізації психологічного клімату. Команди перебували на тренувальних базах у повних складах, що створювало оптимальні умови для проведення роботи. У змагальному періоді, у якому частий виступ спортсменок у змаганнях поєднується з постійними поїздками та перельотами, складніше було б послідовно реалізувати весь комплекс розроблених нами засобів і методів впливу.

Обраний алгоритм, тривалість і зміст авторської методики підтвердили свою ефективність по закінченню експериментальних досліджень.

Так, у результаті повторного тестування, яке відбувалося після проведеного експерименту, ми одержали результати, які підтвердили ефективність

запропонованих впливів.

Якщо на початку експерименту морально-психологічний клімат в колективі в ЕГ знаходився на середньому ступені сприйнятливості СПК ( $P_{abc} = 18,8$ ), то при повторному дослідженні була визначена висока ступінь сприйнятливості, яка складала СПК ( $P_{abc} = 23,5$ ). Тобто, показник зріс на 4,7 бала, при  $t_{кр} = 2,26$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ . При оцінці психологічної атмосфери в колективі на початку дослідження середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнював 7,32, тобто 81,33%, а за всіма негативними – 2,09, тобто 23,22% , загальна сума балів за всіма позитивними якостями складала 952 бали та переважала над негативними – 272 бали . В той час, як після впровадження авторської методики середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнювала 7,92, тобто 88%, а за всіма негативними – 1,68, тобто 18,67%, загальна сума балів за всіма позитивними якостями складала 1031 бал, а негативними – 218 балів. Отже, ми бачимо позитивну динаміку результатів в психологічній атмосфері команди ЕГ, показник виріс на 79 бала від загальної суми балів, а також виріс СГК позитивних якостей на 0,6 бала ( 6,67%) та знизився рівень негативних якостей на 0,41 бал (4,55%), при  $t_{кр} = 5,58$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ . Психологічний клімат напряду залежить від особливостей взаємодії між членами спортивної команди. Саме тому нами були досліджені показники групової ефективності, групових ролей в спортивній команді та соціометричні показники. Так, в процесі констатуючого експерименту в ЕГ ми отримали такі результати групової ефективності: стосовно параметру «здібність» – оцінка 30,62, стосовно параметру «єдність» – 29,62, стосовно параметру «підготовленість» – 30,8 та параметру «зусилля» – 30,92. Менш результативним показником в ЕГ виявився параметр «стійкість» – 27,54. А вже при аналізі результатів формуючого експерименту ми отримали таку зміну показників: «здібність» (приріст  $\Sigma$  балів = 39;  $t_{кр} = 6,27$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «єдність» групи (приріст  $\Sigma$  балів = 68;  $t_{кр} = 4,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «стійкість» (приріст  $\Sigma$  балів = 47;  $t_{кр} = 3,99$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «підготовленість» (приріст  $\Sigma$  балів = 42;  $t_{кр} = 4,56$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «зусилля» ( приріст  $\Sigma$  балів = 48;  $t_{кр} = 5,67$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ). Нами були виявлені зміни показників групових ролей за методикою в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-

ОДЮСШ» такі, як: показник «діючий» за усередненими даними змінився з 19,21 1,79 в сезоні 2017-2018 рр. на 22,15 1,29 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо приріст суми балів = 21 ( $t_{кр} = 1,93$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ); показник «голова» за усередненими даними змінився з 17,86 4,57 в сезоні 2017-2018 рр. на 13,29 3 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо, що сума балів зменшилась на 32 бали ( $t_{кр} = 7,43$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); показник «порушник спокою» за усередненими даними змінився з 15,07 2,07 в сезоні 2017-2018 рр. на 10,93 3,22 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо суттєве зменшення суми балів, що дорівнює 30 ( $t_{кр} = 8,18$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); показник «мислитель» за усередненими даними змінився з 10,57 0,57 в сезоні 2017-2018 рр. на 9,72 0,43 в сезоні 2018-2019 рр., сума балів незначно зменшилась на 2 бали ( $t_{кр} = 1,13$ ;  $p > 0,05$ ;  $n = 13$ ); показник «дослідник ресурсів» за усередненими даними змінився з 22,29 0,15 в сезоні 2017-2018 рр. на 21,93 0,79 в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо приріст суми балів = 12 ( $t_{кр} = 5,02$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); показник «оцінювач» за усередненими даними змінився з 7,29 0,58 в сезоні 2017-2018 рр. на 8,22 0,08 в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 6 балів ( $t_{кр} = 1,74$ ;  $p > 0,05$ ;  $n = 13$ ); показник «колективіст» за усередненими даними змінився з 22,15 3,15 в сезоні 2017-2018 рр. на 24,5 3,36 в сезоні 2018-2019 рр., а також виявлено позитивний приріст суми балів, який дорівнює 17 ( $t_{кр} = 3,86$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); показник «доводить до кінця» за усередненими даними змінився з 17,72 0,86 в сезоні 2017-2018 рр. на 18,72 0,86 в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 8 балів ( $t_{кр} = 1,92$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ). Нами була прослідкована наявна позитивна динаміка соціометричних показників, а саме категорії питання навчання – кількість позитивних виборів в категорії питань «навчання» зросли на 11 взаємних виборів; стала наявна абсолютна відсутність спортсменок зі статусом «ізолювані»; підвищення індексу групової згуртованості на 0,29 бала, при  $t_{кр} = 5,89$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) в сфері навчання, збільшився на 0,23 бала, при  $t_{кр} = 65,93$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; кількість позитивних виборів в категорії питань «дозвілля» зросли на 7; стала наявна відсутність жодної

спортсменки зі статусом «ізолювані», індекс згуртованості ( $I_{зг}$ ) підвищився на 0,18 та став вище середнього рівня групової згуртованості, при  $t_{кр} = 13,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ер}$ ) в сфері дозвілля, збільшився на 0,39 бала, при  $t_{кр} = 49,5$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ .

Отже, отримані результати показали, що запропонована авторська методика з оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток позитивним чином позначається на показники групової ефективності, соціометричні показники спортсменок.

**Новим у роботі** є також алгоритм, який вміщує теоретичний рівень ( розширення знань стосовно феномену психологічного клімату в спортивній команді ) та практичний рівень, який включає такі етапи: діагностичний (оцінка індивідуально-особистісних характеристик спортсменок та тренерів, особливостей взаємодії та показників психологічного клімату), апробаційний (застосування авторської методики) і контрольньо-корекційний (підведення підсумків і надання практичних рекомендацій тренерам).

Необхідність розробки нового алгоритму процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді була викликана тією обставиною, що наявні на сьогодні варіанти вивчення та оптимізації психологічного клімату в спортивних командах не дозволяли одержати точні дані й підтвердити або спростувати вплив психологічного клімату на успішність виступу волейболісток.

Нами **вперше** вивчені й виявлені взаємозв'язки між показниками психологічного клімату в команді кваліфікованих волейболісток та показниками їх змагальної діяльності. Так при оцінці результатів кореляційного аналізу було виявлено високий кореляційний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності спортсменів і рівнем психологічного клімату.

Отримані результати дослідження кореляційних взаємозв'язків між рівнем психологічного клімату в спортивній команді й ефективністю змагальної діяльності дозволяють зробити висновок про те, що високий рівень психологічного клімату може мати позитивний вплив як на ефективність реалізації окремих техніко-тактичних дій гравцями, так і в цілому сприятливо впливати на успішність їх



змагальної діяльності в грі.

В процесі дослідження нами **вперше** розроблено комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу. Даний комплекс вправ може бути використаний тренерами волейбольних команд в процесі навчально-тренувальної діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені в волейболі і постійне зростання рівня спортивних результатів потребує пошуку нових засобів і методів підготовки. Зроблений аналіз практичного досвіду й узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі «Інтернет» з питань підвищення ефективності змагальної діяльності й психологічної підготовки вітчизняних та закордонних вчених показав, що психологічний клімат як значущий чинник впливу на спортивний результат волейбольної команди, залишається недостатньо вивченим та розглядався лише в контексті загальної психологічної підготовки. Дослідження впливу психологічного клімату на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок, а також пошук раціональних засобів і методів його оптимізації є актуальним в процесі підготовки в волейболі.

2. Визначені кількісно-якісні показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного ігрового амплуа команд контрольної та експериментальної груп за переважною більшістю показників гравців діагонального, догравального та центрального блокуючого мали статистично значущі відмінності. У гравців розігруючого амплуа статистично значущих відмінностей не виявлено.

– «Командні дії»: кількість набраних очок – 7,06 1,43 та 7,39 1,32 ( $p < 0,05$ ); ефективність подачі м'яча – 0,95 0,13 та 0,85 0,13 ( $p > 0,05$ ) очок; ефективність атаквальних ТТД – 4,78 1,1 та 4,85 1,01 ( $p > 0,05$ ) очок; ефективність блокування – 1,31 0,23 та 1,39 0,24 ( $p > 0,05$ ) очок.

– «Розігравач»: кількість набраних очок – 1,61 0,15 та 1,2 0,1 ( $p > 0,05$ ); ефективність подачі м'яча – 0,5 0,07 та 0,5 0,1 ( $p > 0,05$ ) очок; ефективність атаквальних ТТД – 0,41 0,05 та 0,4 0,1 ( $p > 0,05$ ) очок; ефективність блокування – 0,61 0,25 та 0,3 0,1 ( $p > 0,05$ ) очок.

– «Діагональний» гравець: кількість набраних очок – 15,29 1,25 та 9,4 0,9 ( $p < 0,05$ ); ефективність подачі м'яча – 1,54 0,11 та 1,1 0,2 очок ( $p > 0,05$ ); ефективність атаквальних ТТД – 10,91 0,91 та 7,05 0,55 очок ( $p < 0,05$ ); ефективність блокування – 2,34 0,38 та 1,25 0,15 очок ( $p < 0,05$ );

- *Гравець «догравальник»*: кількість набраних очок – 7,66 0,68 та 12,3 1,9 ( $p < 0,05$ ); ефективність подачі м'яча – 1,14 0,11 та 1,4 0,2 очок ( $p > 0,05$ ); ефективність атаквальних ТТД – 5,49 0,43 та 7,05 0,55 очок ( $p > 0,05$ ); ефективність блокування – 1,29 0,37 та 2,15 0,25 очок ( $p > 0,05$ );

- *«Центральний блокуючий»*: кількість набраних очок – 4,43 0,23 та 6,28 0,92 ( $p < 0,05$ ); ефективність подачі м'яча – 0,61 0,05 та 0,63 0,11 очок ( $p > 0,05$ ); ефективність атаквальних ТТД – 2,64 0,07 та 4,03 0,61 очок ( $p < 0,05$ ); ефективність блокування – 1,13 0,37 та 1,63 0,32 очок ( $p > 0,05$ );

3. Психологічний клімат команд суперліги характеризується показниками: ступінь сприятливості, психологічної атмосфери та способами реагування в конфлікті. У експериментальній групі («Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ») до педагогічного експерименту визначено середній ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 18,8$ ); КСПК = 0,84; в контрольній групі (ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ») – високий ступінь сприятливості СПК ( $P_{abc} = 22,3$ ); КСПК = 0,99.

Найвищий середньо-груповий коефіцієнт позитивних якостей ЕГ припадає на співробітництво та взаємну підтримку (8, 88,89%), негативних – нерезультативність (2,77, 30,78%). Середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнює 7,32 (81,33%), а за всіма негативними – 2,09 (23,22%). Співвідношення загальної суми балів за всіма позитивними якостями та суми за негативними якостями складає 952 бали до 272 балів. В команді виявлено негативні якості: незлагодність – 1,92 (21,33%), незадоволеність – 2,54 (28,22%), байдужість – 2,15 (23, 89%), холодність взаємин – 1,92 (21,33%), нудьга – 2,39 (26,56%) та неуспішність – 2,39 (26,56%). У КГ найвищий середньо-груповий коефіцієнт позитивних якостей припадає на дружелюбність – 8,17 (90,78%) та захопленість – 8 (88,89%), негативну якість нерезультативність – 2,83 (31,44%). Середньо-груповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнює 7,43 (82,56%), негативними – 1,93 (21,44%).

Оцінка способів реагування в конфлікті дозволила встановити в ЕГ такі способи; у 5 (38,5%) спортсменок – компроміс, 3 (23,1%) – пристосування, 2 (15,4%) – компроміс та уникнення, по 1-му (7,7%) – уникнення, співробітництво та пристосування, співробітництво. В КГ – у 5 (41,7%) волейболісток спосіб

реагування в конфлікті – змагання, 4 (33,4%) – компроміс, 2 (16,6%) – співробітництво, 1 (8,3%) – уникнення.

4. В ЕГ у 38,46% волейболісток проявляється холерико-сангвіністичний тип, у 23,09% - сангвіністично-флегматичний, у 15,38% – флегматично-сангвіністичний, по одній спортсменці (7,69%) – чистий сангвінік, меланхолійно-холеричний тип і холерико-меланхолійний тип. У КГ в 25% гравців проявляється холерико-сангвіністичний тип, 25% – сангвініки, 16,67% мали сангвіністично-флегматичний тип, по одній волейболістки (8,33%) меланхолійно-холеричний, холерико-меланхолійний тип, меланхолік, сангвіністично-холеричний тип.

Дослідження рівня лідерства дозволило встановити, що в ЕГ у 8 кваліфікованих волейболісток (61,5%) – високий рівень лідерства, у 4 волейболісток (30,8%) – середній, у 1 спортсменки (7,7%) – низький рівень лідерства; у КГ – у 6 волейболісток (50%) – високий рівень лідерства, у 5 волейболісток (33,3%) – середній, а у 1 спортсменки (16,7%) – низький рівень лідерства.

В результаті діагностики мотивації до успіху виявлено, що в ЕГ у 4 кваліфікованих волейболісток (30,8%) – високий рівень мотивації до успіху, у 6 волейболісток (46,1%) – середній, а у 3 спортсменок (23,1%) – низький рівень, у КГ – у 4 волейболісток (33,3%) – високий рівень мотивації до успіху, у 5 волейболісток (41,7%) – середній, й у 3 спортсменок (25%) – низький рівень.

5. Виявлено узагальнені групові ролі за методикою «Belbin team roles assessment»: в жіночій волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» - «діючий» – 19,21 1,79,  $\Sigma$  балів = 134; «голова» – 17,86 4,57,  $\Sigma$  балів = 125; «порушник спокою» – 15,07 2,07,  $\Sigma$  балів = 106; «мислитель» – 10,57 0,57,  $\Sigma$  балів=74; «дослідник ресурсів» – 22,29 0,15,  $\Sigma$  балів=141; «оцінювач» – 7,29 0,58,  $\Sigma$  балів=51; «колективіст» – 22,15 3,15,  $\Sigma$  балів=155; «доводить до кінця» – 17,72 0,86,  $\Sigma$  балів = 124.

Виявлено узагальнені групові ролі в жіночій волейбольній команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»: «діючий» – 16,21 1,25,  $\Sigma$  балів = 114; «голова» – 13,5 1,54,  $\Sigma$  балів = 94; «порушник спокою» – 10,36 0,72,  $\Sigma$  балів = 73; «мислитель» – 12 0,89,  $\Sigma$  балів = 84; «дослідник ресурсів» – 16,07 1,51,  $\Sigma$  балів = 112; «оцінювач» – 7,86 0,59,  $\Sigma$

балів = 55; «колективіст» – 23,64 0,82,  $\Sigma$  балів = 166; «доводить до кінця» – 20,36 1,84,  $\Sigma$  балів = 142.

Визначено групову ефективність спортивної команди в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»: «здібність» – оцінка 30,62, «єдність» – 29,62, «підготовленість» – 30,8, «зусилля» – 30,92. Менш результативним показником у волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» визначено параметр «стійкість» – 27,54, що пояснюється командною невпевненістю у подоланні багатьох, в тому числі раптово виникаючих перешкод різного ступеня складності.

У КГ за чотирма показниками вищі значення ніж у команди ЕГ в сезоні 2017-2018 рр.: за параметром «здібність» -- оцінка 31,1, «єдність» – 32,7, «стійкість» – 31,9, «підготовленість» – 32,1, «зусилля» – 32,3.

6. В командах волейболісток визначено індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ег}$ ), який склав в команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» 5,62. Загальне число позитивних виборів складає 13 виборів. Індекс групової згуртованості за показником «навчання» ( $I_{зг}$ ) склав 0,33 бали, що відповідає низькому рівню. Аналіз вибору волейболісток на виявлення антипатії – 36 із 36 можливих виборів, з яких 11 є взаємними.

В команді «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ег}$ ) дорівнював 6. Загальне число позитивних виборів у сезоні 2017-2018 рр. складає 13 виборів; індекс групової згуртованості за показником «навчання» ( $I_{зг}$ ) склав 0,33 бали – низький рівень. Аналіз вибору кваліфікованих волейболісток при виявленні антипатії дозволив виявити 36 із 36 можливих виборів, з яких 9 взаємних.

7. Розроблено алгоритм процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, який містив теоретичний та практичний рівні. Теоретичний рівень спрямовано на: вивчення особливостей змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток; особливостей психологічної підготовки в волейболі; розширення знань стосовно феномену психологічного клімату в спортивній команді; пошук шляхів в підвищенні ефективності змагальної діяльності в волейболі на основі оптимізації психологічного клімату. Практичний рівень включав 3 етапи: діагностичний, апробаційний, контроль-корекційний, на кожному з яких

вирішували відповідні завдання.

8. Розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, що ґрунтується на спеціально підібраних засобах, методах і методичних прийомах, яка містить основні положення, завдання, три етапи впровадження (підготовчий, основний, заключний), чотири послідовно розвиваючі блоки: перший – спрямований на розвиток «індивідуальної ефективності»; другий – на поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді; третій – на покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен»; четвертий – спрямований на оптимізацію психологічного клімату в спортивній команді, як чинника підвищення спортивного результату; передбачала проведення як групових занять, так і індивідуальних занять із застосуванням спеціально розроблених психолого-педагогічних завдань, вправ, ситуаційно-рольових ігор, як у тренувальних так і позатренувальних умовах.

9. Впровадження авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток ЕГ та КГ свідчить про позитивні зміни показників психологічного клімату в бік підвищення:

- наявна висока ступінь сприятливості психологічного клімату в ЕГ, що складала СПК ( $P_{abc} = 23,5$ ), , при  $t_{кр} = 2,26$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ , а у волейболісток КГ залишився на попередньому рівні; результати оцінки психологічної атмосфери в колективі мали позитивну динаміку, показник психологічної атмосфери в команді збільшився на 79 балів від загальної суми балів, СГК позитивних якостей на 0,6 балів (6,67%) та знизився рівень негативних якостей на 0,41 бал (4,55%), при  $t_{кр} = 5,58$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; відбулися зміни в способах реагування в конфлікті: у 6 (46,2%) спортсменок волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» спосіб реагування в конфлікті – компроміс, у 4 (30,7%) – пристосування, у 1 (7,7%) – компроміс та уникнення, у 2 (15,4%) – співробітництво.

- позитивна зміна показників групових ролей у волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»: показник «діючий» за усередненими даними змінився з  $19,21 \pm 1,79$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $22,15 \pm 1,29$  в сезоні 2018-2019 рр., відбувся приріст суми балів = 21, при  $t_{кр} = 1,93$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ; показник «голова» за усередненими

даними змінився з  $17,86 \pm 4,57$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $13,29 \pm 3$  в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо, що сума балів зменшилась на 32 бали, при  $t_{кр} = 7,43$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; показник «порушник спокою» за усередненими даними змінився з  $15,07 \pm 2,07$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $10,93 \pm 3,22$  в сезоні 2018-2019 рр., а також відбулося суттєве зменшення суми балів = 30 балів, при  $t_{кр} = 8,18$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; показник «мислитель» за усередненими даними змінився з  $10,57 \pm 0,57$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $9,72 \pm 0,43$  в сезоні 2018-2019 рр., сума балів незначно зменшилася на 2 бали, при  $t_{кр} = 1,13$ ;  $p > 0,05$ ;  $n = 13$ ; показник «дослідник ресурсів» за усередненими даними змінився з  $22,29 \pm 0,15$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $21,93 \pm 0,79$  в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо приріст суми балів = 12,  $t_{кр} = 5,02$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; показник «оцінювач» за усередненими даними змінився з  $7,29 \pm 0,58$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $8,22 \pm 0,08$  в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 6 балів, при  $t_{кр} = 1,74$ ;  $p > 0,05$ ;  $n = 13$ ; показник «колективіст» за усередненими даними змінився з  $22,15 \pm 3,15$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $24,5 \pm 3,36$  в сезоні 2018-2019 рр., а також ми бачимо позитивний приріст суми балів = 17, при  $t_{кр} = 3,86$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; показник «доводить до кінця» за усередненими даними змінився з  $17,72 \pm 0,86$  в сезоні 2017-2018 рр. на  $18,72 \pm 0,86$  в сезоні 2018-2019 рр., загальна сума балів за показником зросла на 8 балів, при  $t_{кр} = 1,92$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 13$ ;

- спостерігалися зміни показників групової ефективності спортивної команди, а саме: «здібність» (приріст  $\Sigma = 39$ ;  $t_{кр} = 6,27$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «єдність» (приріст  $\Sigma$  балів = 68;  $t_{кр} = 4,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «стійкість» (приріст  $\Sigma$  балів = 47;  $t_{кр} = 3,99$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «підготовленість» (приріст  $\Sigma$  балів = 42;  $t_{кр} = 4,56$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); «зусилля» (приріст  $\Sigma$  балів = 48;  $t_{кр} = 5,67$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ).

- наявна позитивна динаміка соціометричних показників в категорії питання навчання – кількість позитивних виборів зросла на 11 взаємних виборів; відсутність спортсменок зі статусом «ізолювані»; підвищення індексу групової згуртованості на 0,29 бала, при  $t_{кр} = 5,89$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; наявність середнього рівня групової згуртованості; індекс загальної емоційної експансивності групи ( $I_{er}$ ) в сфері навчання, збільшився на 0,23 бала, при  $t_{кр} = 65,93$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; в категорії питання дозвілля – кількість позитивних виборів в категорії питань «дозвілля»

зросли на 7; відсутність жодної спортсменки зі статусом «ізолювані»; індекс згуртованості ( $I_{зг}$ ) підвищився на 0,18 та став вище середнього рівня групової згуртованості, при  $t_{кр} = 13,4$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ; індексу загальної емоційної експансивності групи ( $I_{ег}$ ) в сфері дозвілля, збільшився на 0,39 бала, при  $t_{кр} = 49,5$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ .

- наявний в сезоні 2017-2018 рр. середній (46,1%) рівень сформованості мотивації до успіху змінився на високий рівень (53,8%), при  $t_{кр} = 4,039$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ .

- повторний аналіз рівня лідерства показав такі зміни: у 5 кваліфікованих волейболісток (38,46%) – високий рівень лідерства, у 7 волейболісток (53,85%) – середній, а у 1 спортсменки (7,69%) – низький рівень лідерства. В спортивній команді став переважати середній рівень лідерства.

10. Після впровадження авторської методики були повторно визначені кількісно-якісні показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток різного ігрового амплуа гравчинь команди експериментальної групи, а саме:

- «Командні дії»: кількість набраних очок - 7,49 1,51 очок ( $t_{кр} = 6,66$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність подачі м'яча - 1,07 0,15 очок ( $t_{кр} = 10,51$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність атаквальних ТТД - 4,55 0,92 очок ( $t_{кр} = 6,66$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ ); ефективність блокування - 1,92 0,48 очок ( $t_{кр} = 6$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 13$ );

- «Розігравач»: кількість набраних очок - 1,75 0,14 очок ( $t_{кр} = 7,63$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність подачі м'яча - 0,57 0,07 очок ( $t_{кр} = 8,37$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність атаквальних ТТД - 0,47 0,11 очок ( $t_{кр} = 6,18$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність блокування - 0,72 0,04 очок ( $t_{кр} = 30,06$ ;  $p < 0,01$ );

- «Діагональний» гравець: кількість набраних очок - 16,40 0,9 очок ( $t_{кр} = 8,75$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність подачі м'яча - 1,82 0,07 очок ( $t_{кр} = 12,22$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність атаквальних ТТД - 9,58 0,47 очок ( $t_{кр} = 12,75$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність блокування - 5 0,36 очок ( $t_{кр} = 4,16$ ;  $p < 0,01$ );

- Гравець «догравальник»: кількість набраних очок - 7,86 0,58 очок ( $t_{кр} = 12,11$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність подачі м'яча - 1,23 0,12 очок ( $t_{кр} = 12,87$ ;  $p < 0,01$ );



ефективність атаквальних ТТД – 5,17 0,23 очок ( $t_{кр} = 19,84$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність блокування – 1,6 0,2 очок ( $t_{кр} = 6,08$ ;  $p < 0,01$ );

– «Центральний блокуючий»: кількість набраних очок – 4,88 0,22 очок ( $t_{кр} = 11,29$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність подачі м'яча – 0,69 0,07 очок ( $t_{кр} = 12,01$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність атаквальних ТТД – 0,69 0,07 очок ( $t_{кр} = 20,52$ ;  $p < 0,01$ ); ефективність блокування – 1,11 0,07 очок ( $t_{кр} = 12,54$ ;  $p < 0,01$ ).

У результаті спрямованого застосування авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток «Орбіта -ЗНУ-ОДЮСШ» визначено позитивні зміни показників змагальної діяльності: кількість набраних очок у кількісних показниках – 58 очок, у якісних – 69,05%; співвідношення виграних і програних сетів підвищилося на 0,17 у.о. в кількісних показниках і на 2,55% в якісних; співвідношення виграних і програних м'ячів зросло на 0,02 у.о., що становить 0,55%, при збільшенні середнього показника різниці виграних і програних м'ячів за гру – з 6,75 до 8,89; співвідношення – перемоги : поразки – 69,05:30,95; зафіксовано загальний позитивний приріст командних дій за показником ефективності блокування; покращився спортивний результат: 4 місце в сезоні 2017-2018 рр. і 2 місце у сезоні 2018-2019 рр..

11. Отримані в процесі послідовного педагогічного експерименту результати свідчать про високу ефективність розробленої авторської методики оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток, що дає підстави рекомендувати її для практичного використання в роботі Федерації волейболу України, а також професійних та аматорських волейбольних командах. Розроблений комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу дозволять тренерам вдосконалити психологічну підготовку кваліфікованих волейболісток.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності врахування впливу особистості тренера на процес оптимізації психологічного клімату в спортивній команді.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

### Практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату в спортивній команді

1. Тренери повинні постійно прагнути до саморозвитку. Спеціально спостерігати і вивчати особливості поведінки і діяльності провідних спеціалістів у галузі спорту, з метою удосконалення своїх навичок спілкування зі спортсменами.
2. Для тренера важливим є самоаналіз та самооцінка. Інформацію щодо своєї поведінки тренер може отримати у психолога спортивної команди, а також у спортсменів. Він може дізнатися наскільки його поведінка відображає такі особистісні якості, як самоконтроль, агресивність, інтелектуальний розвиток, творчість та ін.
3. Тренеру слід вміти підлаштовувати свою поведінку до швидко мінливих ситуацій в тренувальному та змагальному процесі. Поведінка тренера має бути досить гнучкою. Коли це необхідно, він повинен вміти проявляти владу, діяти з позиції сили, іноді користуватись і авторитарними методами. В інших випадках доцільно застосовувати більш м'який і демократичний стиль поведінки.
4. Тренеру слід з розумінням ставитися до можливих змін у мотивації спортсмена від сезону до сезону і навіть в тренувальному циклі. Нові події, нові люди і новий життєвий досвід можуть вплинути на відношення спортсмена до команди, тренера, тренувань і змагань. Тренер повинен ставитися до змін у відносинах з розумінням, терпляче і уважно, намагаючись бути об'єктивним.
5. Тренеру слід ставитися до спортсмена як до особистості, враховуючи його індивідуальні характеристики.
6. Тренеру слід готувати всю команду до зустрічі з ситуативним змагальним стресом і тривожністю. Ця підготовка може здійснюватися заздалегідь шляхом орієнтації всієї групи на майбутній стрес із запровадженням ретельно підібраних стресорів, аналогічних тим, які можуть виникнути безпосередньо на змаганнях.
7. Тренер повинен бути невід'ємною частиною колективу, «живучі життям» спортивної команди.

8. Тренерському складу спортивної команди слід постійно тримати у полі зору взаємовідносини в колективі та регулювати психологічний клімат у спортивній команді, визначати коло найбільш авторитетних і впливових членів колективу, наявність угруповань, суперечливостей і конфліктів між спортсменами для того, щоб шляхом особистісного втручання швидше ліквідувати небажані явища.

9. Найголовнішою умовою гармонійних взаємовідносин у колективі є рівне ставлення до всіх членів спортивної команди.

10. У роботі зі спортивною командою слід пам'ятати, що успішне виконання завдань навчально-тренувального процесу залежить від авторитету і вимогливості тренера, від його уміння розподіляти обов'язки, розпоряджатися та контролювати, заохочувати і карати, спиратися на силу думки колективу.

11. Вимогливість тренера повинна проявлятися систематично. Епізодична вимогливість породжує конфлікт і не дає потрібних результатів.

12. Тренер повинен об'єктивно оцінювати досягнення спортсменів, підтримувати стабільний склад колективу, розвивати в собі якості сильного, авторитетного лідера.

13. Для покращення психологічного клімату в команді можна рекомендувати комплекс спеціальних вправ для підвищення рівня сприятливості психологічного клімату у волейбольній команді в процесі підготовчого періоду річного циклу, а саме:

**1. Вправа «Дорога дружби».** Мета: відпрацювати на практиці шляхи виходу з конфліктної ситуації в колективі волейбольної команди.

На підлозі малюється крейдою, або вкладається з мотузок вузький місток, по ширині 1 м. Двоє волейболісток встають по різні сторони «містка» і починають йти на зустріч один одному, роблячи передачу двома руками зверху над собою. Їх завдання розійтися на середині містка та не впустити м'яч. Той, хто заступа за лінію або упускає м'яч на підлогу вважається переможеним.

**2. Вправа «Сонце».** Мета: сформувати навички командної взаємодії, вміння чітко дотримуватися правил групової роботи.

Всі члени спортивної команди стають в коло, окрім одного, який розташовується в центрі. Волейболістки роблять передачу двома руками зверху над

собою на місці та по черзі виконують передачу двома руками зверху гравцю, який знаходиться в центрі кола. Коли гравець, який замикає коло зробив останню передачу в центр, змінює волейболістку в центрі кола. Завдання волейболісток не упустити м'яч на підлогу. Якщо таке сталося, то гравець, який впустив м'яч вибуває з гри та спортсменка в центрі кола змінюється позачергово.

**3. Вправа «Паровозик».** Мета: сформувати відчуття взаємної довіри; відповідальності, навчати координації спільних дій.

На одній стороні волейбольного майданчика розташовано два гравці на відстані 2 м в зоні 6 та об'єднані резинкою, яка закріплена у обох на поясі. Інші гравці розташовані в колонах на протилежній стороні ігрового майданчика в зонах 2 та 4. Їх задача полягає в тому, щоб по черзі робити прямий нападаючий удар через сітку в зону 1 та 5 відповідно. В залежності від того, в яку зону летить м'яч, задача однієї з волейболісток, які об'єднані резинкою на поясі, прийняти м'яч двома руками знизу над собою, іншої – синхронно виконати імітацію. Після завершення виконання вправи волейболістки з резинкою на поясі міняються місцями з спортсменками, які розташовувались в колонах.

**4. Вправа «В одну мить».** Мета: відчувати настрої та наміри партнера по команді, чітко дотримуватися правил групової роботи.

Члени спортивної команди діляться на пари та розташовуються по різні боки від волейбольної сітки. Завдання спортсменок по команді тренера дорахувати до п'яти, після чого одна волейболістка виконує імітацію нападаючого удару, друга – імітацію блоку. Рахувати гравці повинні про себе. Під час гри не можна розмовляти, домовлятися про певний алгоритм підрахунку. Щоб уникнути переморгування і переглядання між волейболістками, необхідно дивитися на своє взуття. Перед початком гри тренер задає ритм рахунку вголос, плескаючи в долоні або за допомогою свистка. Підраховується кількість злагоджених дій спортсменок.

**5. Вправа «Кожен у грі».** Мета: підвищити групову згуртованість, розвинути вміння взаємодіяти в команді.

Все члени спортивної команди діляться на дві однакові по кількості людей команди та розташовуються по різні боки від волейбольної сітки. У кожній команді є один м'яч. За сигналом тренера волейболістки обох команд починають виконувати

передачу двома руками зверху або знизу (ця умова обговорюється до початку гри) на своїй половині ігрової площадки так, щоб кожна спортсменка виконала передачу. Передачу можна виконувати не по черзі. Головна умова, щоб кожна спортсменка виконала передачу. Після того, як всі члени команди зробили передачу на своїй половині майданчика, виконується передача на сторону суперника. Задача волейболісток якомога швидше зробити передачу м'яча на своїй половині майданчика та перекинути його на сторону суперника, так щоб на їх стороні було обидва м'яча. Команді, в якій на полі виявилось два м'яча або м'яч упав на підлогу отримує 1 очко. Гра триває до заздалегідь зазначеного рахунку.

**6. Вправа «Єдиний організм».** Мета: сформувати навички взаємодії в парі та розвинути почуття взаємної довіри.

На підлозі крейдою малюється коло діаметром 3 м. В середині кола розташовуються дві волейболістки одна напроти іншої на відстані 1,5 м. Руки однієї волейболістки зв'язані резинкою з руками іншої спортсменки. Задача волейболісток виконувати передачу двома руками зверху одна одній так, щоб м'яч не впав на підлогу. Гра закінчується тоді, коли волейболістки перетинають межу кола або м'яч падає на підлогу.

**7. Вправа «Вільне падіння».** Мета: навчати координації спільних дій, зняти напругу, формувати поняття «ми».

Волейболістки хаотично розташовуються на волейбольному майданчику на відстані 3 метрів одна від одної та встають обличчям до тренера. За сигналом тренера спортсменки з заплющеними очима виконують падіння з переверотом через плече в сторону, яку вони забажають (заздалегідь домовлятися заборонено). Після падіння волейболістки розплющують очі, оцінюють розміщення інших спортсменок та знову з заплющеними очима виконують повторне падіння з місця, де вони зупинились. Задача: домогтися того, щоб після чергового падіння всі волейболістки розташувались обличчям в одну сторону. При цьому фіксується кількість спроб, яка знадобилась на це.

**8. Вправа «Колеса».** Мета: розвивати уміння координувати свої дії, взаємодіяти в команді.

Всі члени спортивної команди діляться на дві групи та становляться в коло спиною до центру. Коло утримує резинка, яка фіксується на поясі кожної волейболістки. Кола з гравців знаходяться один проти іншого на відстані 3 м. За сигналом тренера одна волейболістка з кола виконую передачу двома руками знизу іншій спортсменки з протилежного кола, після чого всі члени кола роблять переміщення на напівзігнутих ногах за часовою стрілкою. Задача учасників кола рухатися синхронно в одному напрямі приставними шагами, при цьому виконуючи передачу двома руками знизу так, щоб м'яч не упав на підлогу. Програють ті учасники кола, які не втримали м'яч у повітрі.

**9. Вправа «Гойдалки».** Мета: емоційно-психологічно зблизити учасників, сформувати почуття єдності та довіри.

Волейболістки в парах розташовуються сидячи на підлозі, притулившись спинами одна до одної, при цьому у обох спортсменок ноги широко розведені в сторони. У однієї волейболістки заплющені очі. Тренер або товариш по команді накидає м'яч волейболістки з відкритими очима так, щоб вона змогла зробити передачу двома руками зверху. В той час друга волейболістка з заплющеними очима керуючись тільки своїми відчуттями робить нахил вперед. Задача волейболістки з закритими очима відчувати коли її напарниця родить технічний прийом. Підраховується кількість злагоджених дій спортсменок.

**10. Вправа «М'яч у гри».** Мета: розвивати уміння координувати свої дії, взаємодіяти в парі.

Всі члени спортивної команди діляться на пари та становляться один навпроти другого на відстані 5 м. За сигналом тренера перша волейболістка виконує передачу м'яча двома руками зверху так, щоб м'яч відскочив від підлоги на відстані 1 м від партнера. Після відскоку м'яча друга спортсменка виконує передачу двома руками знизу так, щоб першій волейболістці було зручно повторно виконати передачу двома руками зверху з відскоком м'яча об підлогу. Вправа закінчується тоді, коли м'яч вибув з гри, м'яч відскочив від підлоги більше одного разу поспіль або волейболістки не виконали всі умови гри.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. С. 127.
2. Александров Ю.В. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Х.: ФОП Панов А.М., 2015.С. 336.
3. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. 5-е изд., перераб. и доп. Ростов Н/Д: Феникс, 2006. С. 352
4. Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г. Психологическое здоровье личности: монография. М.: Когито-Центр, 2019. С. 216.
5. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. 7-е изд. СПб.: Питер. 2005. С. 688.
6. Андрушина Л., Марченко Е., Каковкина О., Шуба В., Гусаренко М. Стратегии формирования коммуникативной культуры молодежи в образовательном пространстве высшей школы. *Pedagogy and education. scientific collection «interconf»*. № 2 (32), 2020. С. 28-35.
7. Апариева Т.Г. Психология предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. *Изв. ВГПУ*. 2013. № 7.
8. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений. Омск: СибГУФК, 2007. С. 270.
9. Байрачній О. Аналіз детермінант успішної професійної кар'єри тренера високої кваліфікації (на прикладі футболу). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 10. С. 8-11.
10. Барретт Д. Протестируй себя. СПб.: Питер, 2003. С. 254.
11. Белбин Р.М. Роли в команде и самооценка предпочитаемых вами ролей. *Эффективный менеджер: взгляды и иллюстрации*. Жуковский: МЦДО ЛИНК, 1997. С. 147.
12. Бех И. Избранные научные труды. Воспитание личности. Избранные научные труды: в 2 т. Черновцы: Букрек, 2015. Т. 1 С. 840.

13. Бех И. Избранные научные труды. Воспитание личности. Избранные научные труды: в 2 т. Черновцы: Букрек, 2015. Т. 2 С. 640.
14. Борисова О.В., Шльонська О.Л., Шутова С.Є., Хамуді М.Ф. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 5. 2018. С. 167-173.
15. Бочелюк В.Й. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди 2020. Вип. 62. С. 87-107.
16. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту: Навчальний посібник. (2-е вид. перероб. і доп.). Севєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2016. С. 280.
17. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007. С. 224.
18. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А., Спицька Л.В. Етика психологічної роботи: Навчальний посібник. Запоріжжя: «Просвіта», 2016. С. 352.
19. Буторин В.В. Психологія взаимоотношений тренер-спортсмен. Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК. 2015. С. 63-65.
20. Вейнберг Р.С. Гоулд Д. Психология спорта. Изд-во Олимпийская литература, 2014. 336 с.
21. Веракса А.Н., Леонов С.В. Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой. Социал. психология и общество. 2011. № 2. С. 111-120.
22. Вертель А.В. Влияние факторов на уровень технико-тактической подготовленности волейболистов (этап начальной и предварительной базовой подготовки) по результатам факторного анализа. Вісник Чернігівського національного пед. університету ім. Т.Г. Шевченка. 2016. Вип.136. С. 31- 35.
23. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. С. 46.



24. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП. 2016. 240 с.
25. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. С. 280.
26. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. С. 271-278.
27. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер. 2002. 288 с.
28. Волков И.П. Телопсихика человека. На пороге тонкого мира. 2005.
29. Волянчук Н.Ю., Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Власть тренера и зависимость спортсмена. Спортивный психолог. №3 (46). 2017. С. 27-36.
30. Воробйов М.І., Бринзак С.С. Аналіз психологічного клімату хокейної команди «Сокіл-Київ». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2009. № 2, ч. 2. С. 8-19.
31. Воронова В., Ковальчук В. Психологические детерминанты выгорания спортивных тренеров. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20. С. 278-282.
32. Воронова В., Міхнов А. Актуальні напрямки дослідження самооцінки висококваліфікованих хокеїстів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер» 2017. Вип. 3 (22). 2017. С. 231-238.
33. Воронова В.І. Особливості прояву особистісних якостей спортсменів різної статі у футболі. В. Воронова, О. Шинкарук, О. Борисова, І. Хмельницька, В. Костюкевич. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 3. С. 78-89.
34. Воронова В.І. Психологія спорту. Олимпийская литература. Київ, 2019. С. 272.
35. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література. 2017. 271 с.

36. Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. М. : Спорт, 2021. 304 с.

Высочина Н.Л., Безмылов Н.Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Наука в олимпийском спорте. 2015. № 3. С. 40-44.

37. Гамалий В.В., Шленская О.Л. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6 (44). С. 24-29.

38. Гамалий В.В., Шленская О.Л. Техничко-тактичеськая подготовка квалифицированных спортсменов в командных игровых видах спорта с ограниченным игровым пространством (на материале волейбола). Наука в олимпийском спорте. К. 2016. № 1. С. 51-58.

39. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена. Вектор науки Тольят. гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. 2011. № 4. С. 70-72

40. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт. 2012. 336 с.

41. Горноста́й П.П., Горбунова В.В., Коробанова О.Л., Плетка О.Т., Циганенко Г.В., 42. Чорна Л.Г. Психолого-педагогічне забезпечення соціально- психологічного клімату в колективі: навч.-метод. комплекс спецкурсу для слухачів ін-тів післядиплом. пед. освіти. за ред. П.П. Горноста́я; Нац. акад. пед. наук України, Ін - т соц. та політ. психології. К.: Міленіум. 2017. 48 с.

43. Горовая А.Е. Тревожность (в психологии спорта). Клиническая психология: энциклопедический словарь под общ. ред. Н.Д. Творогова. 2-е издание. М.: Практическая медицина. 2016. 492 с.

44. Гринь О.Р. Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивно́ї діяльності: матеріали ІІ Всеукраїнської наукової електронної конференції. Київ, 2019. С. 18-20.

45. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К.: Олімпійська література. 2015. 276 с.
46. Гусак В.В. Аутогенне тренування та його вплив на процеси відновлення спортсменів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2015. Випуск 8. С. 122-127.
47. Девишвили В.М., Мдивани М.О., Елгина Д.С. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня. Национальный психологический журнал. 2017. №4 (28). С. 121-128.
48. Денисова Л.В., Усичеченко В.В, Бишевец Н.Г. Аналіз анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 56-60.
49. Долбишева Н. Основи спеціально-практ. підготовки в інтелектуальних видах спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №. 1. С. 22-30.
50. Дорошенко Е.Ю., Сердюк Д.Г., Мітова. О.О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: [монографія], Запоріжжя: ООО ЛІПС. 2016. С. 312.
51. Дорошенко Э.Ю. Теоретико-методические основы управления технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.01«Олімпійський і професійний спорт». МОНУ; НУФВСУ. Киев 2014. 458 с.
52. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 10. С. 23-27.
53. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монографія], Запоріжжя: ООО ЛІПС. 2013. 436 с.
54. Драчук А.І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному

вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Планер» 2017. С. 103-115.

55. Дядечко І.Є., Клопов Р.В., Дорошенко Е.Ю. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму [монографія]. Запоріжжя: ЗНУ; 2019. 232 с.

56. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. Физическое воспитание студентов. Х.: ХГАДИ (ХХПИ) 2012. № 4. С. 59-61.

57. Ермаков С.С., Козина Ж.Л., Цеслицка М., Мушкета Р., Кржемински М., Станкевич Б. Разработка компьютерных программ для определения психофизиологических возможностей и свойств нервной системы людей с разным уровнем физической активности. Здоровье, спорт, реабилитация. 2016. № 1 С. 14-19.

58. Ермаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М., Гришко Л.Г. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139(1). С. 66-69.

59. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. М.: 2016. 210 с.

60. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: метод. Пособие. М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс. 2005. 112 с.

61. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования . 6-е изд., перераб. М.: Академия. 2013. 288 с.

62. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. [2-е изд., стереотип]. М.: Издательский центр «Академия». 2004. 520 с.

63. Жукова Г.В. Діагностика стану моральної вихованості суб'єктів спортивної діяльності. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2018. № 1(3). 10 с.

64. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: [зап. практ. психолога спорта]. М.: Совет. спорт. 2012. 290 с.
65. Зінченко Н.В., Паєвський В.В. Ефективність ігрових техніко-тактичних дій волейболісток високої кваліфікації. Спортивні ігри. 2017. № 4. С. 29-31.
66. Иващенко Е.А. Социально-психологические аспекты тренерской деятельности с командами игровых видов спорта. Psychology of the 21st century: theory, practice, prospect. Materials of the VIII international scientific conference. Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. Prague. 2018. С. 26-30.
67. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер. 2012. 352 с.
68. Ильин Е.П., Загайнов Р.М. Психология общения и межличностных отношений. 2013.
69. Иссурин В.Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки. 2-е изд., М.: Спорт, 2019. 464 с.
70. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
71. Казаков Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків: держ. акад. фіз. культури. 2014. 200 с.
72. Камаев О.И. Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. Слобожанский науково-спортивний вісник. 2017. № 1 (57). С. 41-48.
73. Карпов В.Ю., Родин А.В., Погорелый М.В. , Поздняков И.П. Взаимосвязь эффективности индивидуальных тактических действий с уровнем развития психофизиологических способностей волейболистов 16-18 лет. Известия Сочинского государственного университета. Сочи.2013. № 1 (23).С. 110-112.
74. Кенани Слим Бен Рида. Индикаторы психологического климата спортивной команды: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» Киев. 2005. 21 с.

75. Клещев Ю.Н. Волейбол. Сборник статей. М.: Физкультура и спорт, 1983. 93с.
76. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
77. Ковалев А.И. Современная психологическая наука спорту. Национальный психологический журнал. 2015. № 2(18). С. 33-39.
78. Коваленко Н. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 4. С. 12-16.
79. Коваленкова А.Д., Кожин В.В. Психология спорта. Современная образовательная среда: теория и практика: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. редкол.: О.Н. Широков. [и др.] Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс».2018. С. 196-197.
80. Ковцун В. Основи техніки і тактики гри, методика навчання і вдосконалення в волейболі. Л. 2017. 24 с.
81. Ковцун В., Бойчук Р., Пучак М. Шляхи оптимізації тренувального процесу юних волейболістів на основі цілеспрямованого вдосконалення координаційних здібностей. Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор: зб. наук. ст. Львів. 2016. С. 46-50.
82. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2007. № 10. С. 68-72.
83. Козіна Ж.Л. Індивідуальна факторна структура підготовленості кваліфікованих волейболісток. Health, sport, rehabilitation. 2019. № 1. С. 56-65. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr\\_2019\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2019_1_8)
84. Коломейцев Ю.А. Социально-психологический климат спортивного коллектива: структура и пути оптимизации: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.05 Белорус. гос. ун-т. Минск.2001. 39 с.

85. Колосов А.Б., Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В. Психологічні детермінанти функціональної неграмотності суб'єкта педагогічної діяльності. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019 №7 С. 78-97.
86. Колосов А.Б., Войтенко С.М. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 58-63 .
87. Колосов А.Б., Войтенко С.М. Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2014. Вип. 32 (4). С. 46 – 51.
88. Коробейніков Г.В. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. Молода спортивна наука України. 2015 Т. 1 С. 103-108.
89. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки. 2019. 236 с.
90. Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе: монография Винница: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 168 с.
91. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія], за заг. ред. В.М. Костюкевича; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця ТОВ «Планер». 2017. 191 с.
92. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
93. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
94. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Разработка программы прогнозирования результативности квалифицированных спортсменов. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 235-245.
95. Кушнірюк С.Г. Особливості планування, обліку та контролю навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою. НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія 15. «Наукові

проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» зб. наукових праць. За ред. О.В.Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 11 (105) 18. С. 72-75.

96. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература. 2003. 272 с.

97. Лісенчук Г.А., Перепелиця П., Хоменко О. Підвищення рівня командних і групових взаємодій юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014 № 2. С. 23-26.

98. Ловягина А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации. Теория и практика физической культуры. 2016 . № 4.С. 66-68.

99. Ловягина А.Е. Особенности саморегуляции негативных соревновательных состояний у спортсменов. Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016 № 3 (133) С. 292-297.

100. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата. под ред. А.Е. Ловягиной.М.: Издательство Юрайт. 2017. 531 с.

101. Ложкин Г.В., Волянюк Н.Ю., Колосов А.Б. Творческие способности как индивидуальный ресурс квалифицированного спортсмена. Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. №4 (63). 2018 С. 68-78.

102. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Дух команды: о феноменологии спортивного взаимодействия. Спортивный психолог.2017. № 3 (46). С. 27-37.

103. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Представления о методологии развития личности в спортивной деятельности. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 6. М.: ИП РАН. 2015. С. 299-313.

104. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2008. 928 с.

105. Малугин В.А. Теория вероятностей и математическая статистика: учебник и практикум для СПО. В.А. Малугин. М.: Издательство Юрайт, 2018. 470 с.

106. Мартенс Р. Соціальна психологія і спорт. М: ФиС, 1979. 176 с.



107. Масальгин Н.А. Математическая статистика в спорте. М.: ЭКСМО. 2014. 78 с .
108. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01 «Физ. культура» и 49.04.03 «Спорт», а также аспирантуры 49.06.01 «Физ. Культура» 6-е изд. М.: Спорт, 2019. 342 с.
109. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд. перераб. и доп. М: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс. 2008. 542 с.
110. Мельник А.Ю. Аналіз ефективності атакуючих дій гравців ампула нападаючий другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, 8 (116). 2019. С. 47-51.
111. Мельник А.Ю. Удосконалення змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на основі комп'ютерної системи оцінки ефективності виконання подач: автореферат ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00. 01«Олімпійський і професійний спорт». Х.: Харківська держ. акад. фіз. культури. 2017. 22 с.
112. Михелс Г. Построение команды: Путь к успеху Пер. с англ. Центр лицензирования ФФУ, Киев, 2006. 224 с.
113. Михнов А.П. Анализ структуры технико-тактической и психологической подготовленности хоккеистов высокого класса методом главных компонент. Молода спортивна наука України. 2015. Вип. 19. Том 1. С. 153-160.
114. Михнов А.П. Стрессоустойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014. № 5 (43). С. 46-54.
115. Мищук Д., Дьякова О. Нейродинамическая составляющая психофизиологических характеристик волейболистов высокой квалификации. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. ТОВ «Планер» 2018. С. 404-410.
116. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019. Вип. 2: С. 16-28.

117. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01«Олімпійський і професійний спорт». НУФВСУ. К., 2021. 594 с.

118. Міхнов А.П. Вплив рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2015. Вип. 19. Том 2. С. 676-681 .

119. Міхнов О.П. Визначення ігрового амплуа хокеїстів з урахуванням особистісних параметрів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01«Олімпійський і професійний спорт». НУФВСУ. К.,2017. 22 с.

120. Міщук Д. Особливості нейродинамічних характеристик волейболістів у сучасному класичному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1.С. 82 -86.

121. Міщук Д.М.Критерії визначення ігрового амплуа на основі психофізіологічних особливостей волейболістів: автореферат... канд. наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.01«Олімпійський і професійний спорт». К.: Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. 2015. 21 с.

122. Міщук Д.М. Особливості процесів сприйняття спортсменів у ігрових видах спорту (на прикладі волейболу). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(1). С. 180-183.

123. Міщук Д.М., Дакал Н.А. Особливості психофізіологічних характеристик волейболістів у сучасному класичному волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ.2014. Вип. 118. Т.4 С. 122-126.

124. Немов Р.С. Психологія: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт. 2014. 639 с.

125. Неретин А.В. Динамика мотивов межличностных отношений при формировании положительного социально-психологического климата футбольной

команды. Ж.: Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5.

126. Неретин А.В., Шамардин А.А. Подготовка тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде: [монография]. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». 2015. 229 с.

127. Николаенко В.В., Соколова Э.А. Социально-психологические особенности личности с различной мотивацией к учебной деятельности. Психологическое знание в контексте современности: теория и практика. 2017. С. 196-201.

128. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся». 2015. 396 с.

129. Олійник І.С. Визначення рольової структури в спортивній команді, як одного з визначальних факторів успішності змагальної діяльності. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) уклад.: А.В. Цьось, С.Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп . нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С.52.

130. Олійник І.С. Групова ефективність як складова успіху в волейболі. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 27-28 травня 2020 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2020. С.107-111.

131. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Залежність психологічного клімату спортивної команди від індивідуально-психологічних особливостей кваліфікованих волейболісток. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції відповід. ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. М.О. Лянной. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 127-132.

132. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро: Інновація, № 3, 2018. С. 93-98.

133. Олійник І.С. Зв'язок рівня мотивації з психологічним кліматом у волейбольній команді. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей

XI Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2017. С.183-184.

134. Олійник І.С., Мосол Н.О. Особливості морально-психологічного клімату в колективі жіночої волейбольної команди. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2017»: у 4 т. Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. Т.1С. 348-349.

135. Олійник І.С., Олійник М.О. Вплив обраних способів реагування в конфлікті на психологічний клімат спортивної команди кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2019. С. 89-95.

136. Олійник І.С. Особливості психологічного клімату у волейбольній команді . Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 153-154.

137. Олійник І.С. Особливості рольової структури в спортивних командах високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2020. С. 84-90.

138. Олійник І.С. Оцінка групової ефективності в спортивних командах високої кваліфікації. Актуальные проблемы физического воспитания спорта и туризма. Материал VI международной научно-практической конференции. Мозырский государственный пед. университет им. И.П. Шамякина. 8-10 октября. Мозырь, Республика Беларусь, 2020. С. 221-223.

139. Олійник М.О. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболістів на основі використання модельних характеристик змагальної діяльності. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро. 2021. 224с.

140. Олійник М.О., Дорошенко Е.Ю. Параметри змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа ( на матеріалах національного чемпіонату 2016-2017 рр ). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).

2017. № 10 (92) 17. С. 71-75.

141. Олійник М.О., Дорошенко Е.Ю. Педагогічна характеристика систем оцінки техніко-тактичної майстерності кваліфікованих волейболістів.

Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 6 (62) С. 69-73.

142. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. Спортивний вісник Придніпров'я.

2018. № 3. С. 93–98.

143. Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп: Автореф. дис...к.фіз.вих. Харків. 2007. 24 с.

144. Осіпов В.М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. ст. межд. науч. конф., Т. 2 Белгород-Харьков-Красноярск; ХГАФК. 2015. С. 134-139.

145. Павленко Ю., Дрюков О., Дрюков В. Аналіз виступу збірних команд України у пріоритетних видах спорту на чемпіонатах світу та Європи у 2017 р. та основні напрями вдосконалення олімпійської підготовки українських спортсменів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2017. № 38 (1). С. 3-12.

146. Павлик О.М., Василенко І.С. Характеристика комунікативних та організаторських схильностей майбутніх тренерів. Матеріали III Науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору». Харків: ХДАФК. 2017. 212 с.

147. Паєвський В.В., Перевозник В.І. Техніка гри у волейбол та фактори, які впливають на успішність її виконання. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019. С. 55-60.

148. Паєвський В.В., Силка М.К. Ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у змаганнях. Спортивні ігри. 2017. №3. С. 58-60.

149. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте. Спортивная психология. СПб.: Питер. 2005. № 2. С. 98-107.

150. Пантік В.В. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр.. Луцьк. 2010. С.103-107.

151. Пантік В.В., Митчик О.П., Жигун К.Ф. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; Луцьк. 2010. С.103-107.

152. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: збірник наукових праць. МОНМСУ, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 3(97). С. 81-86.

153. Петровська Т.В. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О.Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т.В. Петровської. К.: Видавець Позднишев, 2021. 166 с.

154. Петровська Т.В., Малиновський А.І. Соціально психологічні складові іміджу тренера з футболу як суб'єкта спортивної діяльності. Психологічний часопис: зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2017. № 3 (7). С. 135-144.

155. Пітин М., Лопатьєв А., Демічковський А. Основи теорії систем у спортивній науці. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів. 2016. С. 4-6.

156. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М: Издательство «Спорт», 2019. 656 с.

157. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олімпійська література. 2013. 624 с.

158. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 2. 2015. 752 с.

159. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 1. 2015 680 с.
160. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М: Наука, 1986. 255 с.
161. Приходько В. Індивідуальний психолого-педагогічний супровід спортсмена у системі багаторічної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 76-80. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2018\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_14)
162. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 2015. 234 с.
163. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста: практическое пособие. 4-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 412 с.
164. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: практическое пособие. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2020. 507 с.
165. Родин А.В., Погорелый М.В., Яшин А.А. Педагогическая оценка психологической активности юных волейболистов 16-17 лет к соревновательной деятельности. Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2015. № 1. С. 86-94.
166. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983. 112 с.
167. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2010.
168. Родіна Ю.Д. Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.01«Олімпійський і професійний спорт». Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Міністерство освіти і науки України. Дніпро. 2017. 229 с.

169. Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Роль интеллектуальных способностей спортсмена в механизме мобилизации психической и физической работоспособности. Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен Отв. ред. А.Л. Журавлёв, М.А. Холодная, П.А. Саба-дош. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 1357-1363.

170. Самойлов Н.Г., Казаков Д.А. Роль потребностно-мотивационных ориентиров волейболисток в сплоченности команды и успешности их спортивной деятельности. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2012. № 1. С. 168-175.

171. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. [Електронний ресурс] Х.: «ОВС», 2018. 256с.

172. Сергієнко Л.П., Чекмарьова Н.Г., Хаджинов В.А. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку. Харків. "Освіта Виховання Спорт", 2012. 270 с.

173. Сердюк Н.І. Психологічний супровід спортсменів підліткового віку. Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: зб. наук. матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди 100-річчя НАН України та 85-річчя Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, 13-15 вересня 2017 р.) [гол. ред. С.Г. Кушнірук]. Бердянськ: Ф-ОП Ткачук О.В. 2017. С. 112-113.

174. Симоненкова И.П. Проблема диагностики психологических навыков спортсменов (по материалам зарубежных исследований). Спортивный психолог. 2015. № 3 (38). С. 63-66.

175. Симоненкова И.П., Сопов В.Ф. Исследование особенностей психологических навыков футболистов высокой квалификации с целью разработки методики их диагностики. Спортивный психолог. 2016. № 2 (41). С. 10-13.

176. Соловей О.М., Гунченко В.В. Провідні фізичні якості як фактор впливу на результат змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019 № 4 С. 85-94.

177. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів. Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В



. Церковна, В.О. Воробйова. Під ред. Ж.Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків, 2010, вид-во «Точка» 2010 р. 200 с.

178. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів. Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова. Під ред. Ж.Л. Козіної. Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків, 2010, вид-во «Точка» 2010 р. 228 с.

179. Сушко Р.О. Аналіз проблемних питань розвитку спортивних ігор з урахуванням чинників глобалізації спорту вищих досягнень. Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації», Вінниця. 2017. № 1. С. 33-38.

180. Сушко Р.О., Височіна Н.Л. Комплексний відбір у спортивних іграх з урахуванням психологічних характеристик гравців. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Київ.: 2021 р. С. 64-66.

181. Теслицький Ю. Психологічні аспекти згуртованості спортивних команд. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 64. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ, 2009 . № 64. С. 130-133.

182. Теслицький Ю.П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 277-280.

183. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу. Львів, 2017. 386 с.

184. Тищенко В., Соколова О., Попов С. Совершенствование специальной физической и технической подготовленности волейболисток высокой квалификации . 2019 № 8 (27) С. 218-225.

185. Толочек В.А. Психология труда: для бакалавров и специалистов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. 2-е изд., доп. Санкт-Петербург: Питер. 2017. 479 с.

186. Уляева Л.Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации (учебно-методическое пособие). М.: ООО «Советский спорт». 2020. 176 с.
187. Федорова О.В., Фоминова Е.Н. Лидерство в спорте. Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. 2009. № 10.С. 258-260.
188. Федоскина Е.М. Методы психологической реабилитации спортсменов, находящихся в состоянии перенапряжения. Рудиковские чтения: матер. VI Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта. М. 2010. С. 153-155.
189. Фискалов В.Д. Технология научных исследований в спортивной деятельности: учебное пособие. Волгоград ФБГОУ ВО «ВГАФК», 2020. 157 с.
190. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Совр. шк. 2009. 240 с.
191. Фурманов А.Г. Методика преподавания подвижных игр. М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Гриф УМО Респ. Беларусь. Минск: БГУФК, 2020. 50 с.
192. Фурманов А.Г., Ивашков П.Л. Проблемы психофизической и технической подготовки тренеров по спортивным играм. II Европейские игры-2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4-5 апр. 2019 г.: в 4 ч. М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: СБ Репкин (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2019. Ч. 1. С. 142-145.
193. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 186-194.
194. Хейлік І.О. Психолого-педагогічні технології оптимізації змагальної діяльності тенісистів в процесі становлення спортивної майстерності: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харк. держ. акад. фіз. культури. Х. 2008. 20 с.

195. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СанктПетербург: Ювента, 1999. 250 с.
196. Хуртенко О.В. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації: фах. наук. журн. Одеса: Інноваційна педагогіка. 2020. С. 215–229.
197. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. Изд. 2-е, доп. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. 272с.
198. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту: Навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С. 2015. 139 с.
199. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри. 2019. № 3. С. 64-73.
200. Шамардин А.А. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по футболу. Ж: Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 2018. № 2 (156) С. 261-264.
201. Шамардин В.Н., Дьяченко А.Ю., Виноградов В.Е. Физическая подготовка футболистов высокой квалификации: [монография]. 2017. 170 с.
202. Шевяков О., Славська Я., Алфьоров О. Фахівець з фізичної культури: психолого-педагогічні характеристики. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2016. № 3. С.117-122.
203. Шевяков О.В., Москаленко Н.В. Моделювання лідерського потенціалу спортсмена. Eurasian scientific congress. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2020. Pp. 511-517.
204. Шевяков О.В., Чернігівська С.А., Славська Я.А. Психолого-педагогічний супровід непрофесійної фізкультурної освіти студентів з вадами здоров'я. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 61-67.
205. Шериф С. Детерминанты психологической сплоченности в спортивной команде: (на примере футбола): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: [спец.] 24.00. 01«Олімпійський і професійний спорт». Киев. 2012. 18 с.

206. Шеріф С. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. праць. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75-79.
207. Шинкарук О., Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 105-112.
208. Шинкарук О.А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2 С. 47-58.
209. Шипулин Г.Я. Режиссер волейбольного театра. Издательство «Спорт» и «Человек, издание, оформление». М. 2018. 287 с.
210. Шкребтій Ю.М. Порівняльна ефективність використання мікроциклів із різною динамікою і переважною спрямованістю навантажень у процесі підготовки спортсменів XV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я», Харків. 2016. С. 28-30.
211. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями в структурних утвореннях тренувального процесу, використання факторів і умов, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності. Міжнародна науково-практична конференція " Фізична культура, спорт та здоров'я". Харків. 2015. С.132-134.
212. Шльонська О. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 4. С. 21-29.
213. Шльонська О., Мунтадр Х., Кадхам Ф. Структура змагальної діяльності у волейболі на сучасному етапі розвитку гри. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 47-53
214. Шльонська О.Л. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів на основі вдосконалення нападаючих дій гравців різного амплуа: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: [спец.] 24.00. 01 «Олімпійський і професійний спорт». К.2015. 20 с.

215. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.

216. Шуба В.В. Психолого-педагогічні аспекти роботи з людьми з обмеженими фізичними можливостями: монографія. Дніпропетровськ: Інновація. 2016. 226 с.

217. Щепотіна Н. Аналіз взаємозв'язку підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. С. 403-407.

218. Щепотіна Н. Педагогічний контроль фізичних навантажень і техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності волейболісток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 92-96.

219. Щепотіна Н.Ю., Гудима С.А., Бабенко Р.С. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. Спортивні ігри. 2021 Т. 3(21) С. 91-100.

220. Эртман Ю.Н., Васильченко Н.С. Повышение эффективности соревновательной деятельности волейболисток при игре в нападении. Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи [Электронный ресурс]: материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф. Омск. 2019. С. 235-240.

221. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности М.: Русайнс, 2019. 140 с.

222. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. М.: Сов. спорт. 2014. 312 с.

223. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры: Учебник. Под ред. Москва: Спорт. 2016. 624 с.

224. Ямчук Т.Ю, Алмаші С.І. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: МДУ. 2017. 37 с.

225. Alves H., Voss M., Boot W., Deslandes A., Cossich V., Salles J., Kramer A. Perceptual-Cognitive expertise in elite volleyball players. Front Psychology. 2014. № 4. P.

36.

226. Aoki M.S., Arruda A.F., Freitas C.G., Miloski B., Marcelino P.R., Drago G., Moreira A. Monitoring training loads, mood states, and jump performance over two periodized training mesocycles in elite young volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2017. 12(1). P. 130-137.

227. Araújo R., Isabel M., Peter H., Cristiana P. Students game performance improvements during a hybrid sport education–step-game-approach volleyball unit. *European Physical Education Review*. 2015. Vol. 22. № 2. P. 185-200.

228. Benerink N.H., Bootsma R.J., Zaal F.T. Different temporal bases for body and arm movements in volleyball serve reception. *Scand. Journal Med. Sci. Sports*. 2015. № 25. P. 603-609.

229. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V., Nosko Y. Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. №17(4). P. 2632-2637.

230. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M., Kovtsun V. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17(2). P. 884-891.

231. Bompa T., Haff G. *Periodization: theory and methodology of training USA: Human kinetics publishers, 2009. 480 p.*

232. Bozhkova A.T. Playing Efficiency of the Best Volleyball Players in the World. *Research in Kinesiology*. 2013. Vol.41, № 1. P. 92-95.

233. Bubláková N. *Komparace výskoku u hráčů volejbalu a plážového volejbalu*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita. 2016.

234. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 3), Ar.t 148, pp. 1030 -1034, 2019.

235. Claver F., Jimenez R., Gil-Arias A., Moreno A., Moreno M.P. The Cognitive and Motivation Intervention Program in Youth Female Volleyball Players. *Journal of*

Human Kinetics. 2017. № 59(1). P. 55-65.

236. Dillulio P. The relationship between psychological climate and individual effort of members of division i college athletic teams. A Thesis Submitted to the Temple University Graduate Board In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree master of science. 2015. P. 1-11.

237. Éloi S., Langlois V., Jarrett K. The role of the libero in volleyball as a paradoxical influence on the game: Logical debate and the proposal for a rule change. Sport Journal. 2015. №1.

238. Fellingham G., Hinkle L., Hunter I. Importance of attack speed in volleyball. Journal of Quantitative analysis in sports. 2013. V.9: Issue 1. P. 87-96.

239. Forzoni R. Personal motivational videos: so where's the downside? The Sport and Exercise Scientist, March. 2006. №7 P. 10-11.

240. García-de-Alcaraz A., Ortega E., Palao J. Effect of age group on male volleyball players' technical-tactical performance profile for the spike. Int. J. Perf. Anal. Sport. 2015. V.15. P. 668-686.

241. Gil-Arias A., Luís G.-G., Fernando D.V., Alberto M., Perla Moreno M. Effectiveness of Video Feedback and Interactive Questioning in Improving Tactical Knowledge in Volleyball. Perceptual and Motor Skills. 2015. Vol. 121. № 3. P. 635-653.

242. Hussain I., Mohammad A., Khan A. Videographical analysis of arm swing on spike jump performance of two different functional classes' volleyball players. European academic research. 2013. Vol. I. Issue 6. P. 1035-1047.

243. Huzar V.N., Shalar O.G., Norik A.O. Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. Physical education of students. 2014. № 2. P. 8-13.

244. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. № 17(1) P. 441-446.

245. Inkinen V., Häyrynen M., Linnamo V. Technical and tactical analysis of women's volleyball. Journal of Quantitative analysis in sports. 2013. V.5: issue 1. P. 43-50

246. Khurtenko O., Bereziak K., Khavula R., Vdovichenko O, Onishchenko N., Liebidieva S. Psychological Analysis of Occupational Conditions in Extreme Environments and the Structure of Non-Standard Situations. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Neuroscience 11(4) P.132-148.
247. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Latishev S., Shackih V. The impact of emotions on visual-movement performance and effectiveness of competitive activity of elite wrestlers. *Applicable Research in Wrestling*. 2017 № 1 P. 123-128.
248. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova I., Borisova O., Tishchenko V., Yarmak O., Tolkunova I., Mospan M., Smoliar I. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*. 2019;19(3); pp. 1698-1702.
249. Korobeynikov G.V., Korobeynikova L.G., Romanyuk L.V., Dakal N.A., Danko G.V. Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017 № 21(6). P. 272-278.
250. Koscheyev A., Dolbysheva N. Performance analysis of teams participating in the World Games 2017. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2017 № 7-8 (Vol.49) P . 2849-2854.
251. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J. Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people’ s functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*.2018 № 13(1)P. 99-115.
252. Kozina Z., Prusik K., Görner K., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Kostiukevych V., Goncharenko V., Galan Y., Goncharenko O., Korol S., Korol S. Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 12 Đ. 648-655.
253. Kozina Z.L., Iermakov S.S., Kozin O.V., Kozin S.V., Kostyrko A.A. Sport and art as a single manifestation of psychophysical capabilities of man. *Zdorov'â , sport, reabilitaciâ* . 2016 2(3) Đ. 52-59.



254. Laursen P.B. Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? *Scand J Med Sci Sports*. 2010. Vol. 20(2). P. 1-10.
255. Lehnert M., Janura M., Jakubec A., Stejskal P., Stelzer J. Reaction of the volleyball players to the training microcycle with an increased strength training volume. *International Journal of Volleyball Research*. 2007. Vol. 9, № 1. P 11-18.
256. Lozhkin G. Interrelation of Professional Identity and Self-Trust in Psychology student's. № 1. 2018. C. 88-98.
257. Lozhkin G.V., Kolosov A.B. International resources of sport team efficiency. 14Th European congress of sport psychology. 2015. P. 285.
258. Majstorovic N., Sikimic M., Osmankac N., Grbic V. Competative activity analysis in play-off stage of «Wiener Stadtische» Serbian volleybal l league in 2012-2013 season. *Physical Culture*. 2015. Vol. 69 (1). P. 51-58.
259. Manzanares P., Ortega E., Palao J.M. Specificity of technical and tactical training. A case study in volleyball. *European Journal of Human Movement*. 2015. Vol. 34 . P. 139-155.
260. Marcelo S.A., Ademir F.A., Camila G.F., Bernardo M., Pablo R.M, Gustavo D ., Murilo D., Alexandre M. Monitoring training loads, mood states, and jump performance over two periodized training mesocycles in elite young volleyball players. *International Journal of Sports Science. Coaching*. 2016. Vol. 12 № 1. P. 130-137.
261. Martinent G., Guillet-Descas E., Moiret S. A Reciprocal Effects Model of the Temporal Ordering of Basic Psychological Needs and Motivation. *Journal of sport and exercise psychology*. France. 2015. P. 117-126.
262. Martinez J., Roman R., Guillen F., Feltz D.L. Psychometric properties of the Spanish version of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports. *Psicothema*. 2011. Vol. 23, N 3. P. 503-509.
263. McLaren C.D., Mah E., Spink K.S. Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter? *Journal of Exercise, Movement, and Sport*. 2016. Vol. 48. No1. P. 118-119.
264. Milić M., Grgantov Z., Chamari K., Ardigò L., Bianco A., Padulo J. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female

volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of sports*. 2017. № 34(1). P. 19-26.

265. Morgan S.H., Newland A., Newton M., Podlog L., Baucom B.R. Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2017. Vol. 29. P. 75-87.

266. Najafi A., Shakerian S., Habibi A., Shabani M., Fatemi R The comparison of some anthropometric, body composition indexes and VO<sub>2</sub>max of Ahwaz elite soccer players of different playing positions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 19(9). P 64-68.

267. Oliinyk I., Doroshenko E., Melnyk M., Sushko R., Tyshchenko V., & Shamardin V. Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021 21(3). 235-243.

268. Palao J.M., Manzanares P., Ortega E. Design, validation, and reliability of an observation instrument for technical and tactical actions in indoor volleyball. *European Journal of Human Movement*. 2015. № 34. P. 75-95.

269. Palao J.M., Manzanares P., Valadé s D. Way of scoring of Spanish first division volleyball in relation to winning/losing, home/away, final classification, and type of confrontation. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2014. № 10(1). P. 36-46.

270. Peña J., Casals M. Game-related performance factors in four European men's professional volleyball championships. *Journal of human kinetic*. 2016. № 53. P. 223-230.

271. Rentero L., Joao P.V., Moreno M.P. Analysis of the libero's influence in different match phases in volleyball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*. 2015. № 60. P. 739-756.

272. Robertson S.A., Gupta R., McIntosh S. Method to assess the influence of individual player performance distribution on match outcome in team sports. *Journal of Sports Sciences*. 2016. Vol. 34. Issue 19. P. 1893-1900.

273. Silva M., Lacerda D., João P., Hum J. Game-related volleyball skills that influence victory. *Kinet*. 2014. № 41. P. 173-179.

274. Silva M., Marcelino R., Lacerda D., João P. Match analysis in volleyball: A systematic review. *Monten. J. Sports Sci Med*. 2016. № 5. P. 35-46.

275. Sneyers J. Volleyball: Trainings book. Meyer Verlag, Germany. 2007. 304 p.

276. Solovey O. M., Mitova O., Solovey D., Boguslavskiy V., Ivchenko O.

Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020 № 24 (1), 36-43.

<https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0106>

277. Steca P., Pala A.N., Monzani D., Greco A., D'Addario M.A. Psychometric Evaluation of the Group Environment Questionnaire in a Sample of Professional Basketball and Soccer Players. *Perceptual and motor skills*. 2013. P. 262-271.

278. Sushko R., Vysochina N., Vorobiova A., Doroshenko E., Pastuhova V., Vysochin F. Psychological Selection in Game Sports on the Basketball Example. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019; 19 (3): Art. 250, 1708-1714. DOI:10.7752/jpes.2019.03250

279. Sushko R., Doroshenko E. Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). *Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries*. 2017. P. 128-133.

280. Vargas T.M., Short S.E. Athletes perceptions of the psychological emotional, and performance effects of coaches' pregame speeches. *International Journal of Coaching Science*. 2011. Vol. 5. Issue 1. P. 27-43.

281. Yağcı E.N., Burgul Ö., Bozkurt T. Uluöz Comparing the Views of Young Football Players and Their Coaches on Leading Behavior Characteristics. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2021. No10. P. 242–250.

282. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com/>.

283. Конфедерація Європейського волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.cev.eu/>.

284. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://www.fvu.in.ua/>.

285. Офіційний сайт жіночого волейбольного клубу «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» <https://www.facebook.com/groups/564445643646760>.

286. Офіційний сайт жіночого волейбольного клубу «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»

<https://www.facebook.com/groups/544143692825572/>.

## ДОДАТКИ

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Oliinyk I., Doroshenko E., Melnyk M., Sushko R., Tyshchenko V., & Shamardin V. Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021 21(3). 235-243. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1511> Наукове видання, яке входить до наукометричних баз Scopus. *(Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні схеми дослідження, проведення тестування, математико-статистична обробка та узагальнення результатів).*
2. Олійник І.С. Особливості рольової структури в спортивних командах високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. С. 84-90. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-09.pdf> Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.
3. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. Дніпро: Інновація, № 3, 2018. С. 93-98. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-03/2018-03-14.pdf> Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *(Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження).*

### Опубліковані праці апробаційного характеру:

4. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Залежність психологічного клімату спортивної команди від індивідуально-психологічних особливостей кваліфікованих волейболісток. *Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції* відповід. ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. М.О. Лянной. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 127-132.

URL: [https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/5867/1/problemi\\_zdorovya\\_fizichnoyi\\_terapiyi\\_reabilitaciyi\\_ta\\_ergoterapiyi\\_2017\\_7bb09\\_145655792\\_copy.pdf](https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/5867/1/problemi_zdorovya_fizichnoyi_terapiyi_reabilitaciyi_ta_ergoterapiyi_2017_7bb09_145655792_copy.pdf) (*Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків*).

5. Олійник І.С., Мосол Н.О. Особливості морально-психологічного клімату в колективі жіночої волейбольної команди. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2017»: у 4 т. Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. Т.1С. 348-349. URL: [http://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//2017/original/molodaya\\_nauka\\_tom\\_1.pdf](http://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//2017/original/molodaya_nauka_tom_1.pdf) (*Здобувачеві належить участь у визначенні актуальності дослідження, пошуку джерел інформації, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження*).

6. Олійник І.С. Зв'язок рівня мотивації з психологічним кліматом у волейбольній команді. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2018. С.183-184. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf)

7. Олійник І.С., Олійник М.О. Вплив обраних способів реагування в конфлікті на психологічний клімат спортивної команди кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2019. С. 89-95. URL: <https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2019/05/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%A1%D0%9C%D0%91%D0%90-2019-3.05.19-1.pdf> (*Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації та інтернет-ресурсів, їх опрацюванні, інтерпретації та здійсненні обробки результатів дослідження*).

8. Олійник І.С. Особливості психологічного клімату у волейбольній команді. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 153-154. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)

9. Олійник І.С. Визначення рольової структури в спортивній команді, як одного з визначальних факторів успішності змагальної діяльності. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) уклад.: А.В. Цьось, С.Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп . нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С.52.

URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/Tezu2020.pdf>

10. Олійник І.С. Оцінка групової ефективності в спортивних командах високої кваліфікації. Актуальные проблемы физического воспитания спорта и туризма. Материал VI международной научно-практической конференции. Мозырский государственный пед. университет им. И.П. Шамякина. 8-10 октября. Мозырь, Республика Беларусь, 2020. С. 221-223.

11. Олійник І.С. Групова ефективність як складова успіху в волейболі. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 27-28 травня 2020 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2020. С.107-111. URL: [https://drive.google.com/file/d/1aXZYUpsqi8ufn7o105Zz-\\_Z0z0kEKHh8/view](https://drive.google.com/file/d/1aXZYUpsqi8ufn7o105Zz-_Z0z0kEKHh8/view)



**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО  
ДОСЛІДЖЕННЯ**

<b>№</b>	<b>Назва конференції</b>	<b>Форма участі</b>
1	XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2018 р.)	Публікація
2	Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2020 р.)	Публікація
3	XI Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух» (м. Київ, 2018 р.)	Публікація
4	V Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (м. Харків, 2019 р.)	Публікація
5	VIII Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», (г. Мозырь, 2020 р.)	Публікація
6	Міжнародна наукова інтернет-конференція «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я» м. Черкаси, 2020 р.)	Публікація
7	IV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини» (м. Луцьк, 2020 р.)	Публікація
8	III Всеукраїнська заочна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії» (м. Суми, 2017 р.)	Публікація
9	«Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (м. Дніпро, 2018 – 2020 рр.)	Доповідь

### Особиста анкета спортсменок

Інструкція: уважно прочитайте запитання та дайте відповідь на них у відповідності: 0 балів – ні; 1 бал – так. Свої відповіді занесіть у відповідну колонку запропонованої таблиці.

№ п/п	Питання	Так	Ні
1	Ви заміжня?		
2	Ви маєте власних дітей?		
3	Спорт займає весь Ваш вільний час?		
4	Чи спілкуєтесь Ви з товаришами по команді у вільний від тренувань час?		
5	Чи розкриваєте Ви членам команди свої таємниці?		
6	Чи вважаєте Ви товаришів по команді своїми друзями?		
7	Чи виникають у Вас проблемні ситуації, непорозуміння зі членами спортивної команди?		
8	На Вашу думку, чи є Ви лідером в команді?		
9	Ви вважаєте себе аутсайдером в спортивній команді?		
10	Чи задоволені Ви своїми стосунками з тренером?		

### Питання до тренерів під час інтерв'ю

1. Як на Ваш погляд складаються стосунки між спортсменками в команді?
2. Чи бувають конфлікти між членами спортивної команди?
3. Чи втручаєтесь Ви, як тренер, в процес вирішення конфліктної ситуації?
4. Чи бувають конфлікти між Вами та спортсменами?
5. Якщо такі конфлікти виникають, яка їх найчастіша причина?
6. Як Ви звикли вирішувати конфліктні ситуації?
7. Чи є в спортивній команді якісь звички, традиції, звичаї?
8. Чи організовуєте Ви сумісне дозвілля у вільний від навчально-тренувальний час?
9. Який шлях поліпшення міжособистісних взаємовідносин в волейбольній команді Ви бачите?
10. Що саме Ви, як тренер, робите для оптимізації психологічного клімату в спортивному колективі?

**Частота різних типів темпераменту серед кваліфікованих спортсменок  
волейбольної команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»**

Тип темпераменту	Кількість волейболісток											
	Всього N=13		Розігравач N= 2		Діагональний N= 2		Догравальник N= 4		Центральний блокуючий N= 3		Ліберо N= 2	
	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m
холерико-сангвіністичний	5	0,38± 0,11	1	0,5± 0,35	1	0,5± 0,35	1	0,25± 0,13	1	0,33± 0,19	1	0,5± 0,35
сангвіністично-флегматичний	3	0,23± 0,06	-	-	-	-	2	0,5± 0,25	1	0,33± 0,19	-	-
флегматично-сангвіністичний	2	0,15± 0,04	-	-	-	-	-	-	1	0,33± 0,19	1	0,5± 0,35
сангвінік	1	0,08± 0,02	-	-	1	0,5± 0,35	-	-	-	-	-	-
меланхолійно-холеричний.	1	0,08± 0,02	-	-	-	-	1	0,25± 0,13	-	-	-	-
холерико-меланхолійний	1	0,08± 0,02	1	0,5± 0,35	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітки: N – загальна кількість осіб у досліджуваній групі осіб; p – частота типу темпераменту у досліджуваній групі осіб; m – похибка репрезентативності

**Частота різних типів темпераменту серед кваліфікованих спортсменок  
волейбольної команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»**

Тип темпераменту	Кількість волейболісток											
	Всього N=12		Розігравач N= 2		Діагональний N= 2		Догравальник N= 2		Центральний блокуючий N= 4		Ліберо N= 2	
	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m	N	p ± m
холерико-сангвіністичний	3	0,25± 0,07	-	-	1	0,5± 0,35	-	-	1	0,25± 0,13	1	0,5± 0,35
сангвінік	3	0,25± 0,07	-	-	-	-	-	-	2	0,5± 0,25	1	0,5± 0,35
сангвіністично-флегматичний	2	0,17± 0,05	1	0,5± 0,35	-	-	-	-	1	0,25± 0,13	-	-
меланхолійно-холеричний	1	0,08± 0,02	-	-	-	-	1	0,5± 0,35	-	-	-	-
холерико-меланхолійний	1	0,08± 0,02	-	-	1	0,5± 0,35	-	-	-	-	-	-
меланхолік	1	0,08± 0,02	1	0,5± 0,35	-	-	-	-	-	-	-	-
сангвіністично-холеричний	1	0,08± 0,02	-	-	-	-	1	0,5± 0,35	-	-	-	-

Примітки: N – загальна кількість осіб у досліджуваній групі осіб; p – частота типу темпераменту у досліджуваній групі осіб; m – похибка репрезентативності

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса в сезоні 2017-2018 рр.**

№	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	17	Високий
2	Розігравач	11	Середній
3	Діагональний	18	Високий
4	Діагональний	12	Середній
5	Догравальник	11	Середній
6	Догравальник	17	Високий
7	Догравальник	13	Середній
8	Догравальник	11	Середній
9	Центральний блокуючий	18	Високий
10	Центральний блокуючий	6	Низький
11	Центральний блокуючий	7	Низький
12	Ліберо	12	Середній
13	Ліберо	5	Низький

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди ВК  
«Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою діагностики особистості на мотивацію до  
успіху Т. Елерса в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	12	Середній
2	Розігравач	11	Середній
3	Діагональний	17	Високий
4	Діагональний	19	Високий
5	Догравальник	8	Низький
6	Догравальник	9	Низький
7	Центральний блокуючий	16	Середній
8	Центральний блокуючий	14	Середній
9	Центральний блокуючий	11	Середній
10	Центральний блокуючий	18	Високий
11	Ліберо	17	Високий
12	Ліберо	7	Низький

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства»  
в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	7	Високий
2	Розігравач	8	Високий
3	Діагональний	7	Високий
4	Діагональний	7	Високий
5	Догравальник	3	Низький
6	Догравальник	8	Високий
7	Догравальник	5	Середній
8	Догравальник	6	Середній
9	Центральний блокуючий	6	Середній
10	Центральний блокуючий	7	Високий
11	Центральний блокуючий	8	Високий
12	Ліберо	6	Середній
13	Ліберо	9	Високий



**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	7	Високий
2	Розігравач	6	Середній
3	Діагональний	7	Високий
4	Діагональний	8	Високий
5	Догравальник	2	Низький
6	Догравальник	9	Високий
7	Центральний блокуючий	5	Середній
8	Центральний блокуючий	6	Середній
9	Центральний блокуючий	6	Середній
10	Центральний блокуючий	7	Високий
11	Ліберо	8	Високий
12	Ліберо	6	Середній

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за методикою «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса в сезоні 2017-2018 рр.**

№	Ігрове амплуа	Спосіб реагування в конфлікті
1	Розігравач	компроміс
2	Розігравач	пристосування
3	Діагональний	співробітництво та пристосування
4	Діагональний	компроміс та уникнення
5	Догравальник	компроміс
6	Догравальник	компроміс
7	Догравальник	пристосування
8	Догравальник	співробітництво
9	Центральний блокуючий	компроміс
10	Центральний блокуючий	компроміс
11	Центральний блокуючий	компроміс та уникнення
12	Ліберо	уникнення
13	Ліберо	пристосування

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса в сезоні 2017-2018 рр.**

№	Ігрове амплуа	Спосіб реагування в конфлікті
1	Розігравач	компроміс
2	Розігравач	співробітництво
3	Діагональний	змагання
4	Діагональний	компроміс
5	Догравальник	співробітництво
6	Догравальник	змагання
7	Центральний блокуючий	змагання
8	Центральний блокуючий	змагання
9	Центральний блокуючий	компроміс
10	Центральний блокуючий	уникнення
11	Ліберо	змагання
12	Ліберо	компроміс

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток за методикою  
«Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова  
у сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	Сума балів по кожному питанню, $\Sigma$	СГК по кожному питанню	Загальна сума балів, $\Sigma_3$	СГК	Сума балів, $\Sigma$	СГК по кожному питанню	Загальна сума балів, $\Sigma_3$	СГК	
	Поз	Експериментальна група, n = 13			Контрольна група, n = 12				
1	ити вні від пов іді	102	7,85	952	7,32	98	8,17	891	7,43
2		97	7,46			92	7,67		
3		85	6,54			87	7,25		
4		92	7,08			96	8		
5		84	6,46			81	6,75		
6		96	7,39			83	6,92		
7		104	8			86	7,17		
8		104	8			88	7,33		
9		95	7,31			85	7,08		
10		93	7,15			95	7,92		
11	Нег ати вні від пов іді	20	1,54	272	2,09	16	1,33	231	1,93
12		25	1,92			20	1,67		
13		33	2,54			25	2,08		
14		28	2,15			24	2		
15		36	2,77			34	2,83		
16		25	1,92			27	2,25		
17		23	1,77			17	1,42		
18		20	1,54			15	1,25		
19		31	2,39			26	2,17		
20		31	2,39			27	2,25		

Примітки: СГК- середньо-груповий коефіцієнт;  $\Sigma$  - сума балів;  $\Sigma_3$  - загальна сума балів; n - кількість досліджуваних.

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-  
ОДЮСШ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (навчання)  
в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1		+					-	+	-			+	-
2	+		-		+						-	+	-
3	-	+			+	-					-	+	
4		+			+		+						
5		+		-		+		+	-				-
6	-	+	-		+		+				-		
7		+	-	-	+			+				-	
8		+			+		+		-		-		-
9		+			+		-	+				-	-
10		+			+	-					-	+	
11		+	-						+	-		+	
12	+	+	-	-	+					-			
13		+	-		+			-	-			+	
Кількість отриманих виборів	4	12	6	3	10	3	5	5	5	2	5	8	5
Кількість «+» виборів	2	12	0	0	10	1	3	4	1	0	0	6	0
Кількість взаємних «+» виборів	2	2	0	0	3	1	1	2	0	0	0	2	0
Кількість «->» виборів	2	0	6	3	0	2	2	1	4	2	5	2	5
Кількість взаємних «->» виборів	0	0	2	0	0	1	0	1	1	1	2	0	2

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-  
ОДЮСШ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (дозвілля)  
в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	■		+			-	-	+				+	-
2		■	-		+			+			-	+	-
3		-	■		-	-	+		+		+		
4				■				+	+			+	
5		+	-		■				+		-	+	-
6		-	+		-	■	+			+			
7			+		-	+	■		-		+		
8	+		+		-			■	-			+	
9	+		+	+		-	-		■				-
10	+					-	-			■	+		+
11		+	+					+			■		
12	+			+				+				■	
13		-	+	-	-					+	+		■
Кількість отриманих виборів	4	5	9	3	6	5	5	5	5	2	6	5	5
Кількість «+» виборів	4	2	7	2	1	1	2	5	3	2	4	5	1
Кількість взаємних «+» виборів	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1
Кількість «->» виборів	0	3	2	1	5	4	3	0	2	0	2	0	4
Кількість взаємних «->» виборів	0	2	2	0	2	0	1	0	1	0	0	0	2

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (навчання) в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	■	+			-			-	-		+	+
2	-	■	+	+			-		+		-	
3	-	+	■			-			+	-		+
4		+		■	-	-	+		+	-		
5	-				■	+	-	+	+			-
6	-	+		+		■	+		-		-	
7		-		-			■	+	+	+		-
8	-	-					+	■	+	-	+	
9	+			-	+		-	+	■			-
10				+		-		-	+	■	-	+
11		+	-				-		+	-	■	+
12	+	+	-	-					+	-		■
Кількість отриманих виборів	7	8	3	6	3	4	7	5	11	6	5	7
Кількість «+» виборів	2	6	1	3	1	1	3	3	9	1	2	4
Кількість взаємних «+» виборів	1	2	1	1	1	0	1	2	2	0	0	1
Кількість «->» виборів	5	2	2	3	2	3	4	2	2	5	3	3
Кількість взаємних «->» виборів	2	1	0	0	1	1	1	2	0	2	1	0

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (дозвілля)  
в сезоні 2017-2018 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	■	-	+			-	-	+				+
2	-	■	-		+			+	+		-	
3		-	■		-	-	+		+		+	
4	-			■	-			+	+	-		+
5		+	-	-	■				+		-	+
6		-	+	-	-	■	+			+		
7			+	-	-	+	■		-		+	
8	+		+	-	-			■	+			-
9	+		+	+		-	-		■			-
10	+					-	-		+	■	+	-
11	-	+	+	-	+						■	-
12	+		-	+		-	-	+				■
Кількість отриманих виборів	7	5	9	7	7	6	6	4	7	2	5	7
Кількість «+» виборів	4	2	6	2	2	1	2	4	6	1	3	3
Кількість взаємних «+» виборів	2	1	3	2	1	1	2	1	2	0	1	2
Кількість «-» виборів	3	3	3	5	5	5	4	0	1	1	2	4
Кількість взаємних «-» виборів	1	2	2	1	2	0	0	0	1	0	0	0



## Блок 1 «Особистісний розвиток спортсменок»»

Метою першого блоку є вплив на особистісний розвиток спортсменок; цілеспрямоване формування у волейболісток «віри в себе та свої можливості»; побудову комплексу психологічних особливостей і структур, відповідальних за успішність саморегуляції.

### Заняття № 1.

Завдання:

- 1) знайомство та обговорення умов і правил проведення програми;
- 2) прояснення своїх потреб і життєвих цілей;
- 3) розробка особистої програми спортивного зросту;
- 4) розвиток впевненості в досяжності поставлених цілей.

Вправи: «Моя буква», «Очікування», «Ідеальна модель», «Шлях до мети», психогімнастична вправа «Сова», «Намалюй свій настрій».

Лекційна частина: міні-лекція «Я зможу все».

### Заняття № 2.

Завдання:

- 1) саморозкриття й усвідомлення сильних сторін особистості;
- 2) розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню, саморозвитку, самовдосконаленню;
- 3) всебічний аналіз сильних і слабких сторін особистості спортсменки, спрямований на формування почуття внутрішньої стійкості й довіри до самого себе.

Вправи: «Не хочу хвалитися, але я...», «Рухаємось по одному», психогімнастична вправа «Тихіше!», «Дюжина», «Фігурні будови».

### Заняття № 3.

Завдання:

- 1) навчання адекватно вибудовувати позитивний образ майбутнього;
- 2) розвиток артистизму, виразності, вміння зрозуміло передавати інформацію;
- 3) удосконалення ефекту вибірковості у спілкуванні;

4) підвищення впевненості в собі.

Вправи: «Покажи ситуацію», «Гвалт», психогімнастична вправа «Віддай», «Багато хто боїться».

Заняття № 4.

Завдання:

- 1) Прояснення своїх життєвих цінностей.
- 2) Розробка групових життєвих цінностей.
- 3) Вивчення ціннісних орієнтацій.

Вправи: «Коло субособистостей», «Діалог субособистостей», психогімнастична вправа «Сердитий дідусь», «Психодрама субособистостей».

Заняття № 5.

Завдання:

- 1) виявлення рівня самооцінки;
- 2) корекція агресивних манер поведінки;
- 2) виявлення ставлення до своїх помилок.

Вправи: «Подолання сумнівів у своїй силі», «Вороги», «Сильні сторони», психогімнастична вправа «Егоїст», «Список претензій», «Впевненість у собі».

Заняття № 6.

Завдання:

- 1) розвиток та формування уміння адекватно реагувати, впевнено та злагоджено діяти з партнерами у швидкозмінних ситуаціях;
- 2) тренування впевненої поведінки в ситуації вимушеного фізичного зближення, необхідності вирішити нетривіальну задачу в міжособистісній взаємодії;
- 3) тренування впевненості в ситуації, коли необхідно висунути ідеї, взяти на себе лідерські функції.

Вправи: «Рак-відлюдник», «Спіймати в коло», «Опустити предмет», Психогімнастична вправа «Хочеться спати», «Переправа», «Крізь кільце».

## Заняття №7.

## Завдання:

1. Виявлення рівня розвитку творчого мислення.
2. Виконання вправ на розвиток рефлексії власних думок та психічних станів.
3. Виконання вправ на сприйняття, визначення та спроб подолання проблеми.

Вправи «Барви тиші», «Світ цікавіше, ніж нам здається», психогімнастична вправа «Гра з шарфіком», «Ігри з асоціаціями».

## Заняття № 8.

## Завдання:

- 1) формування впевненості, пошук своїх сильних якостей;
- 2) тренування впевненої поведінки в ситуації публічної презентації, підвищення самооцінки, шанобливого ставлення до себе;
- 3) підвищення впевненості в ситуаціях переконання партнерів по команді.

Вправи: «Карусель», «Рекомендація», психогімнастична вправа «Подив», «Краще про себе», «Вовк і семеро козенят».

## Заняття № 9.

## Завдання:

- 1) розвиток впевненої поведінки в конфліктній ситуації;
- 2) відпрацювання техніки впевненого відстоювання своїх інтересів і вимог;
- 3) зняття напруги, що виникає при необхідності вступати в розмову.

Вправи: «Митниця», «Сором'язливо, впевнено, агресивно», психогімнастична вправа «Тінь», «Заїжджена пластинка», «Вміння вести розмову».

## Заняття № 10.

## Завдання:

1. Усвідомлення життєвих криз та власних проблем і причин, що їх породжують.
  2. Вироблення установки на прийняття життєвих криз та проблем.
  3. Вправи на подолання внутрішніх конфліктів і розвиток емоційної стійкості.
- Вправи: «Розпізнавання ознак гніву», «Володіти собою», психогімнастична вправа «Егоїст», «Новий образ власного «Я»», «Коректне вираження негативних почуттів».

## **Блок 2 «Поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді»**

Метою другого блоку є цілеспрямоване формування навичок міжособистісної взаємодії, покращення стосунків та спілкування у колективі, знаходження спільної мови для досягнення мети, вміння взаємодіяти, а також визначати проблеми спортивної команди і знаходити найкращі варіанти їх вирішення.

### **Заняття № 1.**

Завдання:

- 1) сформувані довірчі відносини в колективі;
- 2) розвиток відповідальності і вкладу кожної спортсменки в рішення загальних задач;
- 3) формування сприятливої атмосфери в команді.

Вправи: «Психогімнастика», «Будь ласка», «Друкарська машинка», «Крізь кільце», психогімнастична вправа «Тінь», «Постаті», «Компліменти».

### **Заняття № 2.**

Завдання:

- 1) усвідомлення кожним учасником своєї ролі, функцій в групі;
- 2) розвиток вміння працювати в команді.

Вправи: «Ті, що говорять руки», психогімнастична вправа «Сова», «Подарунок».

Лекційна частина: «Я – частина колективу».

### **Заняття № 3.**

Завдання:

- 1) розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування;
- 2) відпрацьовування навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми.

Вправи: «Візуальне відчуття», «Крізь скло», «Дискусія», психогімнастична вправа «Тихіше!», «Передавання руху по колу».

#### Заняття № 4.

Завдання:

- 1) опанування навичок ефективного слухання;
- 2) навчання навичок соціальної перцепції.

Вправи: «Суперечка за присутності свідка», «Лего», психогімнастична вправа «Егоїст», «Карусель», «Ми всі унікальні».

#### Заняття № 5.

Завдання:

- 1) розвиток комунікативних навичок;
- 2) формування ефективного і гармонійного спілкування в колективі спортивної команди;
- 3) розвиток партнерських стосунків та навичок співпраці в колективі.

Вправи: «Прохання», «Павучок», психогімнастична вправа «Хочеться спати», «Ти мені подобаєшся тим ...», «Люди – до людей».

#### Заняття № 6.

Завдання:

- 1) формування взаємоповаги та довіри одне до одного;
- 2) сприяння визнанню спортсменами своєї цінності, вміння гуманно ставитися до себе.

Вправи: «Якості та вміння, що необхідні для ефективного спілкування», «Вантажимо баржу», психогімнастична вправа «Легідне кошеня», «Позитивні якості людини на долоні».

#### Заняття № 7.

Завдання:

- 1) навчання діяти злагоджено;

2) сприяння до швидкої адаптації до змін навколишнього середовища;

Продовження додатку М.1

3) сприяння розвитку комунікації;

4) сприяння розвитку взаємоповаги.

Вправи: «Ми партнери», «Дарую своє місце іншому», «Який Ви актор».

Заняття № 8.

Завдання:

1) навчання поважно ставитися та нести відповідальність одна за одною;

2) стимулювання швидкості реакції;

3) підвищення рівня уваги.

Вправи: «Свічка», психогімнастична вправа «Сердитий дідусь», «Ляскання по колінах».

Заняття № 9.

Завдання:

1) поглиблення знань про специфіку конфлікту як одного з явищ комунікації;

2) навчання конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій; формування адекватного сприйняття конфліктів, навичок та способів їх запобігання;

3) одержання учасниками психологічної підтримки.

Вправи: «Де вихід?», «Діалог», «Я-висловлювання», психогімнастична вправа «Подив», «Сунична галявина».

Відео-ролик: «Техніки виходу з конфлікту».

Заняття № 10.

Завдання:

1) формування розуміння один одного, навчання злагодженим діям;

2) покращення емоційного мікроклимату в спортивній команді;

3) розвиток логічного мислення та комунікативності.

Вправи: «Мальованки», «Таємний друг», «Вишикуватися!», психогімнастична вправа «Віддай», «Сороконіжка», «Дощик».

### **Блок 3 «Покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен»»**

Метою третього блоку є поліпшення стосунків між спортсменками та тренером; формування почуття взаємоповаги та взаємодовіри; підвищення рівня авторитету тренера спортивної команди.

#### **Заняття № 1.**

##### **Завдання:**

- 1) розвиток рефлексивних здібностей як окремих членів спортивного колективу, так і команди в цілому;
- 2) більш чітке усвідомлення функціонуючих в команді норм і правил, які об'єднують її в єдине ціле;
- 3) підвищення взаємної довіри між спортсменками та тренером.

Вправи: «Чемпіони», «Мовчанка», психогімнастична вправа «Тихіше!», «Наші спільні інтереси», «Поводир», «Подарунки».

#### **Заняття № 2.**

##### **Завдання:**

- 1) усвідомлення командних і особистих цілей та цінностей членів спортивної команди;
- 2) усвідомлення і прийняття взаємопов'язаності спортсменок та тренера волейбольної команди;
- 3) усвідомлення спадкоємності і формування психологічної єдності команди.

Вправи: «Карта життєвого шляху команди», «Хвости», психогімнастична вправа «Подив», «Ціль команди», «Цінності команди».

#### **Заняття № 3.**

##### **Завдання:**

- 1) розвиток командної самосвідомості та саморефлексії;
- 2) формування почуття «Ми»;

3) усвідомлення і прийняття взаємозв'язку спортсменок та тренера, командної цілісності;

4) закріплення вміння діяти спільно, активно брати участь у спільних справах заради досягнення позитивних результатів.

Вправи: «Дух команди», «Світлі і темні духи, або випробування», «Метафора» , психогімнастична вправа «Сова», «Альтернатива», «Соняшник».



#### **Блок 4 «Формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді, як чинника підвищення спортивного результату»**

Метою четвертого блоку є оптимізація психологічного клімату, створення позитивної атмосфери; сприяння розвитку довірливих та щирих відносин; згуртування групи і побудова ефективної командної взаємодії; сприяння взаєморозуміння.

##### **Заняття № 1.**

##### **Завдання:**

1) формування в учасників тренінгу свідомого ставлення щодо важливості та необхідності формування позитивного психологічного клімату в спортивній команді ;

2) формування в спортсменок розуміння понять «психологічний клімат», «конфлікт», «толерантність»;

3) ознайомлення з теоретичною інформацією щодо ознак сприятливого та несприятливого психологічного клімату; факторів формування позитивного психологічного клімату.

Вправи: «Розминка», «Мозковий штурм», «Ураган», психогімнастична вправа «Гра з шарфиком», «Палички», «Хочу побажати».

Лекційна частина: міні-лекція «Позитивний психологічний клімат – запорука успіху».

##### **Заняття № 2.**

##### **Завдання:**

1) виявлення соціально-психологічних особливостей спортивної команди та ступеня сформованості як суб'єкта спільної діяльності;

2) отримання інформації про основні сфери взаємодії волейболісток;

3) формування у спортсменок уміння формулювати проблеми команди і знаходити найкращі варіанти їх вирішення.

Вправи: «Прогноз погоди», «Моя команда», «Паспорт проблеми», психогімнастична вправа «Подив», «Особистий герб і девіз»

### Заняття № 3.

#### Завдання:

1. розвиток вміння працювати в команді;
2. згуртування групи.

Вправи: «Рахунок до десяти», «Путанка», психогімнастична вправа «Легідне кошеня», «Передача», «Хто швидше».

### Заняття № 4.

#### Завдання:

- 1) побудова ефективного командної взаємодії;
- 2) формування сприятливого психологічного клімату в спортивній команді;
- 3) знаходження схожості в учасників спортивної взаємодії для поліпшення взаємодії між ними.

Вправи: «Крапля-річка-океан», «Машина з характером», психогімнастична вправа «Сова», «Звірине сімейство».

### Заняття № 5.

#### Завдання:

- 1) спияння формування уявлень про мотиви;
- 2) розвиток та формування цілеспрямованості та мотивації у спортсменів;
- 3) вироблення умінь та навичок правильно ставити загальнокомандні цілі.

Вправи: «Молекули», «Чарівна лампа», психогімнастична вправа «Тихіше!», «Ілюстровані цілі».

Лекційна частина: «Мотив – це поштовх уперед».

### Заняття № 6.

#### Завдання:

- 1) розвиток лідерських якостей;
- 2) навчання вільно викладати власну точку зору, опираючись на чіткі факти та власний досвід;
- 3) навчання переконувати людей та слухати інших.

Вправи: «Емблема лідрства», «Сніжний ком», «Мій внутрішній стан», психогімнастична вправа «Віддай», «Трон».

Заняття № 7.

Завдання:

1) виявлення змін, що відбулися з спортивною командою за період проведення авторської програми оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток;

2) підведення підсумків всієї тренінгової програми.

Вправи: «Ланцюгова реакція», «Узгоджені дії», психогімнастична вправа «Подив», «Колаж».

## Блок 1 «Особистісний розвиток спортсменок»

### Заняття № 1.

Мета – знайомство учасників тренінгу; обговорення умов і правил проведення методики; виявлення особистих цілей та пошук шляхів їх реалізації.

Завдання:

- 1) знайомство та обговорення умов і правил проведення методики;
- 2) прояснення своїх потреб і життєвих цілей;
- 3) розробка особистої програми спортивного зросту;
- 4) розвиток впевненості в досяжності поставлених цілей.

Вступна частина тренінгу передбачала розв'язання таких завдань:

- Актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань (2 хвилини).
- Створення доброзичливої і продуктивної атмосфери. Самопрезентації учасників тренінгу (20 хвилин).
- Підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи (3 хвилини).

**Вправа «Моя буква»** (тривалість 10 хвилин).

Мета: налагодження стосунків, краще пізнати учасників.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Інструкція:

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
  2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
  3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою
- Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

## Продовження додатку М.4

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

**Вправа «Очікування»** (тривалість 10 хвилин).

Мета: проговорити свої очікування, порівняти з очікуваннями інших учасників тренінгу.

Стимульний матеріал: папір, фарби, олівці, клейкі папірці.

Інструкція: намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Наприкінці тренінгу учасники аналізують, які сподівання справдилися, і переносять їх ближче до вершини гори.

Тривалість вступної частини 20-25 хвилин.

Основна частина передбачала виконання вправ: «Ідеальна модель», «Шлях до мети». А також прослуховування міні-лекції «Я зможу все».

**Вправа «Ідеальна модель»** (тривалість 25-30 хвилин).

Мета: розробка ідеальної моделі означає створення реалістичного і досяжного образу, який чітко враховує все те, що існує в нас, або дозволяє проводити заміну того, що обмежує нас, додає нам деяку однобічність і недосконалість.

Стимульний матеріал: папір, фарби, кольорові олівці.

Інструкція:

- Приготуйте папір, фарби чи кольорові олівці.
- Сядьте зручно, розслабте м'язи, заспокойтеся, закрийте очі. Очистіть голову від думок, але зберігайте контроль над подіями.
- Уявіть собі цей образ. Спробуйте побачити його дуже яскраво. Зверніть увагу на почуття, які він в вас будить. Повивчати образ, постарайтеся проникнути в нього якомога глибше. Відкрийте очі.
- Намалюйте побачене. Іноді це може бути образ людини, іноді символ або абстрактне поєднання кольорів. Якщо ви нічого не побачили, почніть малювати і подивіться, що з цього вийде.

- Закінчивши малювати, запишіть всі думки, що мають відношення до образу.

Проаналізуйте ваші почуття, сенс, який ви побачили в малюнку, роль образу в повсякденному житті чи будь-яку іншу пов'язану з цим образом інформацію.

**Вправа «Шлях до мети»** (тривалість 15-20 хвилин).

Мета: усвідомлення свого життєвого шляху, пошук варіантів вирішення проблем.

Стимульний матеріал: папір, фарби, кольорові олівці.

Інструкція:

- Обери героя, з яким ти асоціюєш себе.

- На аркуші паперу намалюй шлях до мети для свого героя з безліччю перешкод. Примітка: героєм може бути сама дитина, інша людина або казковий персонаж. У героя обов'язково повинна бути мета – навіщо він долає всі ці труднощі. Шлях героя зазвичай пролягає через весь лист, і чим більше ви намалюєте перешкод – тим краще.

- Коли малюнок закінчено, важливо обговорити кожен перешкоду: як саме герой зможе її подолати. Примітка: важливо, щоб герой сам долав їх (ліз, стрибав, плив, бився) і не користувався казковими способами начебто чарівної палички або шапки-невидимки. І, звичайно, добре б намалювати прямо на цьому малюнку, як герой долає всі перешкоди.

**Психогімнастична вправа «Сова»** (тривалість 5 хвилин).

Мета: розвиток самоконтролю.

Інструкція: Совою вибирається один член групи. Доки сова спить, усі інші вільно переміщуються по кімнаті. За командою: «Ніч!» Сова прокидається, та всі завмирають. Якщо до наступної команди: «День!» хтось з членів групи почне рухатися або заговорить, совою вибирається інша людина.

**Міні-лекція «Я зможу все»** (тривалість 25 хвилин).

Мета: усвідомлення власних цілей; пошук варіантів досягнення мети; підвищення відчуття власної могутності.

## План:

1. Власні цілі життя.
2. Шляхи досягнення поставлених цілей.
3. Стресостійкість як фактор успішності в спортивній діяльності.

Тривалість основної частини 75-80 хвилин.

Впродовж заключної частини були вирішені такі завдання:

- Підбиття підсумків (2 хвилини).
- Отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу (10 хвилин).
- Релаксацію і процедури завершення тренінгу (3 хвилини).

**Вправа «Намалюй свій настрій»** (тривалість 10 хвилин).

Мета: зворотній зв'язок, рефлексія.

Стимульний матеріал: аркуші з намальованими на них обличчями без рота, фломастери.

Інструкція: учасникам роздаються аркуші паперу, на яких намальовано два обличчя, на яких відсутній рот. Потрібно намалювати рот (сум, радість, смуток тощо) на першому обличчі. В кінці заняття тренер просить намалювати рот на другому обличчі. Запитання для обговорення: 1) з яким настроєм прийшли на заняття? 2) який настрій мають на кінець заняття; 3) подібні чи відрізняються малюнки? 4) пояснити, чому?

Тривалість заключної частини 10-15 хвилин.

## **Блок 2 «Поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді»**

### **Заняття № 1.**

Мета – формування сприятливої міжособистісної взаємодії між членами спортивної команди; підвищення згуртованості в групі.

Завдання:

- 1) сформуванню довірчі відносини в колективі;
- 2) розвиток відповідальності і вкладу кожної спортсменки в рішення загальних задач;
- 3) формування сприятливої атмосфери в команді.

Вступна частина тренінгу передбачала розв'язання таких завдань:

- Перевірка домашнього завдання (5 хвилин).
- Актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань (2 хвилини).
- Створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (15 хвилин).
- Підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи (3 хвилини).

### **Вправа «Психогімнастика» (тривалість 15 хвилин).**

Мета: поліпшити настрій, підвищити невимушеність поведінки членів групи, скоротити дистанцію у спілкуванні.

Інструкція: учасники групи стоять у двох шеренгах, повернувшись обличчям в одну сторону. Тренер встає біля одного з кінців шеренги. Всі завдання потрібно виконувати мовчки. Треба прагнути виконати кожне завдання якнайшвидше й у той же час якомога точніше. Завдання перше: треба розташуватися в шерензі так, щоб на початку шеренги стояв найвищий з учасників, а на протилежному кінці шеренги – той, у кого найменший зріст». Після того як завдання виконане, можна запропонувати учасникам взаємно перевірити точність виконання завдання.

Завдання друге: на початку шеренги поставити людину із найтемнішим волоссям, на протилежному кінці шеренги – з найсвітлішим волоссям; на початку



шеренги поставити людину із найбільш темними очима, наприкінці – з найяснішими ; початок шеренги – це 1 січня, кінець – 31-е грудня. Треба розташуватися за датами (без урахування року) народження.

Тривалість вступної частини 20-25 хвилин.

Основна частина передбачала виконання вправ: «Будь ласка», «Крізь кільце», «Друкарська машинка», «Постаті».

**Вправа «Будь ласка»** (тривалість 20 хвилин).

Мета: формувати комунікативні уміння і навички учасників, форми поважного ставлення один до одного зокрема.

Інструкція: одного члена групи назначають ведучим. Він «задумує» когось із членів групи, але не говорить кого. Решта учасників за допомогою непрямих запитань в'ясняють, кого він задумав. Ключове слово в грі «будь ласка»: «Будь ласка, дозволь запитати?», «Будь ласка, говори». Той, хто забуває говорити ключове слово, позбавляється права задавати запитання. Хто дає правильну відповідь, тобто відгадує, кого задумав ведучий, сам стає ведучим.

Обговорення: Кого з учасників вам було важко відгадати? Вам сподобалась вправа? Чим саме?

**Вправа «Друкарська машинка»** (тривалість 15 хвилин).

Мета: «місток» між вправами.

Інструкція: учасникам загадується слово або фраза. Букви, що становлять текст, розподіляються між членами групи. Потім фраза повинна бути сказана якомога швидше, причому кожен називає свою букву, а в проміжках між словами всі плескають у долоні.

**Вправа «Крізь кільце»** (тривалість 15 хвилин).

Мета: координація спільних дій, згуртування, тренування впевненої поведінки в ситуації, коли комусь потрібно висунути ідеї, взяти на себе лідерські функції.

Інвентар: гімнастичний обруч.

Інструкція: учасники стоять у шерензі, взявшись за руки, крайньому дається гімнастичний обруч. Завдання учасників: не розмикаючи рук, «просочитися» через це кільце так, щоб воно зрештою виявилось на іншому кінці шеренги.

Можна передавати

кільце, а можна, навпаки, рухатися самим, пролазячи крізь нього. Після двох-трьох разів учасники замикають шеренгу в кільце.

Обговорення. Що допомагало виконати вправу, а що заважало? Чи було рішення груповим? Як можна вдосконалити спосіб передачі обруча?

**Психогімнастична вправа «Тінь»** (тривалість 5 хвилин).

Мета: розвиток уваги.

Інструкція: Один член групи йде через поле, усі інші – на два-три кроки позаду, вони – його тінь. Тінь повинна точно відтворити дії людини (зірвати квітку, нахилитися за камінцем і т.д.).

**Вправа «Постаті»** (тривалість хвилин 25 хвилин).

Мета: згуртування команди; визначення ролей учасників, динаміку групи.

Інвентар: мотузка довжиною рівній 1 м \* кількість учасників.

Інструкція: для виконання наступної вправи потрібно, щоб вся група встала в коло. Візьміть в руки мотузку і встаньте так, щоб утворився правильний коло. Тепер закрийте очі і не розмикаючи їх, побудуйте квадрат. Використовувати можна тільки усні переговори. Коли ви порахуєте що завдання виконано, дайте мені знати.

Завдання виконано?

Відкрийте очі. Як ви вважаєте, вам вдалося виконати завдання?

Вислуховуємо відповіді, але не коментуємо їх.

Зараз я запропоную вам в таких же умовах побудувати іншу фігуру. Чи зможете побудувати її за більш короткий час? Добре. Пропоную повторити експеримент. Закриваємо очі. Ваше завдання побудувати рівносторонній трикутник.

Підводимо підсумки вправи:

Ви задоволені результатом групи?

Які чинники впливали на успішність виконання завдання?

На які з цих факторів ви могли вплинути?

Які висновки ви зробите з вправи?

Тривалість основної частини 75-80 хвилин.

Впродовж заключної частини були вирішені такі завдання:

- Підбиття підсумків (2 хвилини).
- Отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу (3 хвилин).
- Релаксацію і процедури завершення тренінгу (10 хвилини).

**Вправа «Компліменти»** (тривалість 10 хвилин).

Мета впровадження: позитивне завершення тренінгу

Інвентар: маленький м'ячик.

Інструкція:

Варіант 1: Учасники стають в коло. Один з них говорить комплімент і кидає м'яч тій людині, кому його адресовано. Компліменти повинен отримати кожен учасник.

Варіант 2: Кожен учасник отримує компліменти, які б починались з букви його імені (наприклад: Віта - вродлива, ввічлива, витончена і т.д.).

Тривалість заключної частини 10-15 хвилин.

### Блок 3 «Покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен»»

#### Заняття № 1.

Мета – виявлення існуючих правил і норм в волейбольній команді; поліпшення стосунків між спортсменками та тренером; формування почуття взаємоповаги та взаємодовіри в спортивному колективі.

Завдання:

- 1) розвиток рефлексивних здібностей як окремих членів спортивного колективу, так і команди в цілому;
- 2) більш чітке усвідомлення функціонуючих в команді норм і правил, які об'єднують її в єдине ціле;
- 3) підвищення взаємної довіри між спортсменками та тренером.

Вступна частина тренінгу передбачала розв'язання таких завдань:

- Перевірка домашнього завдання (5 хвилин).
- Актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань (2 хвилини).
- Створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (15 хвилин).
- Підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи (3 хвилини).

**Вправа «Чемпіони»** (тривалість 15 хвилин).

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Стимульний матеріал: папір і ручки (необов'язково)

Інструкція:

1. Учасники стають у пари.
2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
4. Подання має представити людини в найкращому вигляді, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.

5. Поясніть учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Тривалість вступної частини 20-25 хвилин.

Основна частина передбачала виконання вправ: «Мовчанка», «Наші спільні інтереси», «Поводир». А також прослуховування та аналіз притчи «Все залежить від тебе».

**Вправа «Мовчанка»** (тривалість 20 хвилин).

Мета: розвиток співпраці, налагодження психологічного клімату в групі.

Стимульний матеріал: аркуш А4, олівці.

Інструкція: Ведучий ділить групу на пари. Сядьте поряд з партнером. Тепер ви одна команда, яка повинна намалювати картину. Вам дається один тільки олівець. Ви повинні по черзі малювати одну картину, передаючи один одному олівець. Під час малювання не можна розмовляти. На малюнок вам відводиться 20 хвилин.

Рефлексія: Що ви намалювали, працюючи в парі? Чи складно вам було малювати мовчки і прийшли ви до єдиної думки зі своїм партнером?

**Психогімнастична вправа «Тихіше!»** (тривалість 5 хвилин).

Мета: розвиток вольової саморегуляції.

Інструкція: Мишеня хоче пройти по стежці, на якій лежить кіт. Воно то йде на пальчиках, то зупиняється і, приклавши вказівний пальчик до губ, показує: «Тихіше!». Брови при цьому повинні підніматися до верху.

**Вправа «Наші спільні інтереси»** (тривалість 20 хвилин).

Мета: визначити коло інтересів учнів, розвивати навички групової взаємодії, активізувати творче мислення.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Інструкція: учасникам пропонується спочатку на аркуші паперу написати улюблені заняття, захоплення, улюблені предмети в школі. Потім учасники

об'єднуються в декілька груп і виявляють спільні інтереси та захоплення в межах своєї підгрупи та записують їх на аркуші паперу. Після цього кожна група по черзі презентує свої захоплення, відмічає у себе на аркуші ті інтереси, що повторюються з інтересами інших груп. Ведучий на дошці чи на ватмані записує спільні для усієї групи інтереси.

Обговорення: Що нас з вами об'єднує? Чи справді людям, що мають спільні інтереси легше порозумітися? Чи завжди спільні інтереси сприяють нашому спілкуванню та взаємодії один з одним?

**Вправа «Поводир»** (тривалість 15 хвилин).

Мета: сприяти розвитку довіри один до одного.

Інструкція: ведучий об'єднує учасників у пари. Один у парі заплющує очі, а інший водить його по кімнаті, дає можливість торкнутися різних предметів, допомагає уникнути зіткнень з іншими парами, дає відповідні пояснення і т.д. Потім партнери міняються ролями.

Обговорення: Чи довіряємо ми людям, чи довіряємо ми самим собі? Як часто нам бракує довіри і як багато ми від цього втрачаємо?

Притча «Все залежить від тебе» (тривалість 20 хвилин).

Мета: розвивати в учасників навички групової взаємодії, доброзичливого спілкування, саморегуляції.

Колись у древньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий Мандарин ( вельможа). Аж ось по країні пройшов поголос, що з'явився найрозумніший мудрець. Дійшов він і до Мандарина. Він розлютився: як якийсь чернець може бути найрозумнішим у світі? Запросивши мудреця до себе у палац, він замислив обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. Якщо скаже «живе» – розчавлю метелика, а якщо «мертве» – випущу його...». І ось настав день зустрічі. До зали, де на троні сидів Мандарин і тримав за спиною метелика, увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він

привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Хитро всміхаючись, Мандарин запитав: «Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертва?» Мудрець подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика з рук і той полетів на волю. Отже, від кожного з вас залежить, наскільки цікавим та успішним буде спілкування у нас.

Тривалість основної частини 75-80 хвилин.

Впродовж заключної частини були вирішені такі завдання:

- Підбиття підсумків (2 хвилини).
- Отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу (3 хвилини).
- Релаксацію і процедури завершення тренінгу (10 хвилини).

**Вправа «Подарунки»** (тривалість 10 хвилин).

Мета: тепле завершення тренінгу.

Стимульний матеріал: стікери, ручки, коробка з картону.

Інструкція:

1. Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку.
2. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині.
3. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

Тривалість заключної частини 10-15 хвилин.

## **Блок 4 «Формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді, як чинника підвищення спортивного результату»**

### **Заняття № 1.**

Мета – ознайомлення з феноменом «психологічний клімат», розвиток уявлень про необхідність позитивного психологічного клімату в спортивній команді.

Завдання:

- 1) формування в учасників тренінгу свідомого ставлення щодо важливості та необхідності формування позитивного психологічного клімату в спортивній команді ;
- 2) формування в спортсменок розуміння понять «психологічний клімат», «конфлікт», «толерантність»;
- 3) ознайомлення з теоретичною інформацією щодо ознак сприятливого та несприятливого психологічного клімату; факторів формування позитивного психологічного клімату.

Вступна частина тренінгу передбачала розв'язання таких завдань:

- Перевірка домашнього завдання (5 хвилин).
- Актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань (2 хвилини).
- Створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (15 хвилин).
- Підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи (3 хвилини).

**Вправа «Розминка»** (тривалість 15 хвилин).

Мета: формування навичок психомоторної взаємодії, зменшення комунікативної дистанції між членами групи, підвищення рівня довіри один до одного.

Інструкція: розбийтеся випадковим образом на пари. Нехай один із партнерів стане до іншого спиною й відступить на один крок. Тепер вам належить повністю розслабитися і просто впасти назад. За вами стоїть ваш товариш, він підхопить вас. Тепер поміняйтеся місцями.



Обговорення. У кого які враження? Що ви відчували, коли падали? А коли ловили?

Тривалість вступної частини 20-25 хвилин.

Основна частина передбачала виконання вправ: «Мозковий штурм», «Ураган», «Палички». А також проведення міні-лекції «Позитивний психологічний клімат – запорука успіху».

**Вправа «Мозковий штурм»** (тривалість 20 хвилин).

Мета: надихнути учасників на творче мислення; дати зрозуміти, що підтримуються новаторські та незвичайні ідеї; дати визначення поняттю «Психологічний клімат».

Стимульний матеріал: листи А4, фломастери, олівці.

Інструкція: кожна група повинна сформулювати визначення поняття «Психологічний клімат». Для цього виділіть декілька чоловік, які запропонують специфічні проблеми у вирішенні яких може знадобитися мозковий штурм. Сформууйте групи по 5-7 чоловік для вирішення цих проблем. Виберіть серед учасників добровольця – доповідача, а в групах репортерів, які мають записувати всі, будь-які ідеї. Упродовж 7-10 хвилин проведіть пошук ідей – мозковий штурм. Усі ідеї, що будуть з'являтися в учасників, фіксує репортер.

Упродовж 5 хвилин в групах розгляньте записані ідеї і зупиніться на одній чи двох, які реально імпонують добровольцю-доповідачу. Кожна команда фломастерами різних кольорів створює презентаційний лист, в якому відображені ідеї, які виникали у групі.

Упродовж 10-15 хвилин проведіть пленарну сесію, на якій презентуйте свої ідеї, проаналізуйте, що відбувалося в групах під час штурму. Підведіть підсумки: доброволець висловлює, який результат він отримав у процесі мозкового штурму щодо вирішення висунутих і особистісних проблем. та записати на аркушах паперу А4. Ведучий коментує і вивішує всі формулювання груп.

Психологічний коментар: успішні люди відрізняються від звичайних саме вмінням «перетворювати кислі лимони в лимонад», володіють творчим мисленням,

продукують новаторські та незвичайні ідеї, уміють спланувати кар'єру, розширити професійну орієнтацію.

**Вправа «Ураган»** (тривалість 10 хвилин).

Мета: переключення між вправами

Інструкція: учасники сідають по колу, ведучий знаходиться в центрі. За сигналом, учасники, які мають спільні ознаки (колір очей, деталь одягу, стать тощо) мають помінятися місцями. Той, хто не сів на стілець, стає ведучим. Якщо ведучий довго не може сісти, то говорить слово «Ураган» і тоді всі учасники міняються місцями.

**Психогімнастична вправа «Гра з шарфиком»** (тривалість 5 хвилин).

Мета: розслаблення м'язів шиї.

Інструкція: Мама принесла ведмежаті теплий шарфик, щоб той більше не мерз. Напівсонне ведмежа, не відкриваючи очей, пов'язало шарфик на шию. Покрутило ведмежа головою в одну сторону, потім в іншу: добре, тепло.

**Вправа «Палички»** (тривалість 25 хвилин).

Мета: злагоджена командна взаємодія.

Інвентар: дві дощечки 10x35 см.

Інструкція: перед початком вправи відзначте поле для гри – дві паралельні лінії, що знаходяться на відстані не менше трьох метрів одна від одної. Для проведення вправи ділимо учасників на команди по 6-8 чоловік. «Колеги, перед вами стоїть завдання – переправитися від однієї лінії до іншої, не торкаючись землі, використовуючи дощечки. У вас 10 хвилин для вироблення стратегії. Потім ви повинні будете виконати завдання. Врахуйте, що є кілька правил. Якщо хтось із команди торкається землі – команда починає проходити поле спочатку. Команда виконала завдання першою отримує 10 балів. За друге місце 5 балів. За 3 місце 2 бали. Решта балів не отримують. Тренуватися на полі для гри забороняється»

Міні-лекція «Позитивний психологічний клімат – запорука успіху» (тривалість 20 хвилин).

Мета – підвищення значущості психологічного клімату в досягненні високих спортивних результатів.

План:

1. Поняття «психологічний клімат» в спортивному колективі.
2. Шляхи оптимізації психологічного клімату в волейбольній команді.
3. Важливість серйозного ставлення кожної волейболістки до психологічного клімату.

Тривалість основної частини 75-80 хвилин.

Впродовж заключної частини були вирішені такі завдання:

- Підбиття підсумків (2 хвилини).
- Отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу (3 хвилин).
- Релаксацію і процедури завершення тренінгу (10 хвилини).

**Вправа «Хочу побажати»** (тривалість 10 хвилин).

Мета: створити атмосферу довіри в групі, підвести підсумки заняття.

Інструкція: ведучий просить учасників по черзі сказати, що їм сьогодні сподобалось найбільше і висловити побажання своєму сусідові справа.

Тривалість заключної частини 10-15 хвилин.

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	19	Високий
2	Розігравач	17	Високий
3	Діагональний	18	Високий
4	Діагональний	13	Середній
5	Догравальник	15	Середній
6	Догравальник	18	Високий
7	Догравальник	19	Високий
8	Догравальник	11	Середній
9	Центральний блокуючий	17	Високий
10	Центральний блокуючий	10	Низький
11	Центральний блокуючий	19	Високий
12	Ліберо	14	Середній
13	Ліберо	16	Середній

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди ВК  
«Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою діагностики особистості на мотивацію до  
успіху Т. Елерса в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	18	Високий
2	Розігравач	16	Середній
3	Діагональний	19	Високий
4	Діагональний	17	Високий
5	Догравальник	12	Середній
6	Догравальник	9	Низький
7	Центральний блокуючий	16	Середній
8	Центральний блокуючий	15	Середній
9	Центральний блокуючий	15	Середній
10	Центральний блокуючий	19	Високий
11	Ліберо	14	Середній
12	Ліберо	10	Низький

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства»  
в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	6	Середній
2	Розігравач	4	Середній
3	Діагональний	7	Високий
4	Діагональний	7	Високий
5	Догравальник	2	Низький
6	Догравальник	8	Високий
7	Догравальник	5	Середній
8	Догравальник	6	Середній
9	Центральний блокуючий	6	Середній
10	Центральний блокуючий	5	Середній
11	Центральний блокуючий	8	Високий
12	Ліберо	6	Середній
13	Ліберо	9	Високий

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Експрес-тест самооцінки лідерства» в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	Ігрове амплуа	Кількість балів	Рівень лідерства
1	Розігравач	7	Високий
2	Розігравач	6	Середній
3	Діагональний	7	Високий
4	Діагональний	8	Високий
5	Догравальник	2	Низький
6	Догравальник	9	Високий
7	Центральний блокуючий	5	Середній
8	Центральний блокуючий	6	Середній
9	Центральний блокуючий	6	Середній
10	Центральний блокуючий	7	Високий
11	Ліберо	8	Високий
12	Ліберо	6	Середній

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» за методикою «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса в сезоні 2018-2019 рр.**

№	Ігрове амплуа	Спосіб реагування в конфлікті
1	Розігравач	компромiс
2	Розігравач	приспосування
3	Діагональний	компромiс
4	Діагональний	компромiс та уникнення
5	Догравальник	компромiс
6	Догравальник	компромiс
7	Догравальник	приспосування
8	Догравальник	співробітництво
9	Центральний блокуючий	компромiс
10	Центральний блокуючий	компромiс
11	Центральний блокуючий	співробітництво
12	Ліберо	приспосування
13	Ліберо	приспосування



**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Оцінка способів реагування в конфлікті» К.**

**Томаса в сезоні 2018-2019 рр.**

№	Ігрове амплуа	Спосіб реагування в конфлікті
1	Розігравач	компроміс
2	Розігравач	співробітництво
3	Діагональний	змагання
4	Діагональний	компроміс
5	Догравальник	співробітництво та компроміс
6	Догравальник	змагання
7	Центральний блокуючий	змагання
8	Центральний блокуючий	співробітництво та компроміс
9	Центральний блокуючий	компроміс
10	Центральний блокуючий	співробітництво та уникнення
11	Ліберо	змагання
12	Ліберо	компроміс

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток за методикою  
«Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова  
у сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	Сума балів по кожному питанню, $\Sigma$	СГК по кожному питанню	Загальна сума балів, $\Sigma_3$	СГК	Сума балів, $\Sigma$	СГК по кожному питанню	Загальна сума балів, $\Sigma_3$	СГК	
	Поз	Експериментальна група, n = 13			Контрольна група, n = 12				
1	ити вні від пов іді	110	8,46	1031	7,92	100	8,33	917	7,64
2		103	7,92			95	7,92		
3		94	7,23			93	7,75		
4		97	7,46			99	8,25		
5		112	8,62			87	7,25		
6		107	8,23			90	7,5		
7		104	8			90	7,5		
8		104	8			83	6,92		
9		98	7,54			89	7,42		
10		102	7,85			91	7,58		
11	Нег ати вні від пов іді	18	1,39	218	1,68	14	1,17	215	1,79
12		20	1,54			19	1,58		
13		27	2,08			26	2,17		
14		24	1,85			22	1,83		
15		23	1,77			29	2,42		
16		18	1,39			28	2,33		
17		17	1,31			19	1,58		
18		20	1,54			13	1,08		
19		25	1,92			22	1,83		
20		26	2			23	1,92		

Примітки: СГК- середньо-груповий коефіцієнт;  $\Sigma$  - сума балів;  $\Sigma_3$  - загальна сума балів; n - кількість досліджуваних.

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-  
ОДЮСШ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (навчання)  
в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1		+			-			-	-			+	+
2			+	+					+	-	-		
3	-	+				-			+	-		+	
4		+			-	-	+			-			+
5				-		+		+	+	-			-
6	-	+		+			+			-	-		
7		-		+				+	+			-	-
8		-			-		+		+	-	+		
9		+			+		-	+				-	-
10					+	-		-	+				+
11		+	-				-		+	-		+	
12	+		-	-						-	+		+
13		-		+				-		+		+	
Кількість отриманих виборів	3	9	3	6	5	4	5	6	8	9	5	6	7
Кількість «+» виборів	1	6	1	4	2	1	3	3	7	1	2	4	4
Кількість взаємних «+» виборів	1	3	1	3	1	0	2	2	3	1	1	3	3
Кількість «-» виборів	2	3	2	2	3	3	2	3	1	8	3	2	3
Кількість взаємних «-» виборів	0	0	0	1	1	1	0	1	0	3	0	0	0

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток ВК «Орбіта-ЗНУ-  
ОДЮСШ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (дозвілля)  
в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1			+	-	+	-						+	-
2					+	+				-	-	+	
3	+	-		-			+		+				
4					-	-		+	+			-	+
5	+	+	-								-	+	-
6		+			-		+			+		-	-
7			+			+		-	-				+
8	+			+		-			-				+
9	-		+	+								-	+
10	+						-	-	+		+		
11		+	+			-		-		+			-
12	+	+	-	+		-				-			
13		-		+	-			+	+				
Кількість отриманих виборів	6	6	6	6	4	7	3	5	6	4	3	6	8
Кількість «+» виборів	5	4	4	4	2	2	2	2	4	2	1	3	4
Кількість взаємних «+» виборів	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3
Кількість «->» виборів	1	2	2	2	2	5	1	3	2	2	2	3	4
Кількість взаємних «->» виборів	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	1	1

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (навчання) в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	■	+			-			-	-		+	+
2	-	■	+	+			-		+		-	
3	-	+	■			-			+	-		+
4		+		■	-	-	+		+	-		
5	-	+			■	+	-	+				-
6	-	+		+		■	+		-		-	
7		-			-		■	+	+	+		-
8	-	-					+	■	+	-	+	
9	+			-	+		-	+	■			-
10		+		+		-		-	+	■	-	
11		+	-				-		+	-	■	+
12	+	+	-	-					+	-		■
Кількість отриманих виборів	7	10	3	5	4	4	7	5	10	6	5	6
Кількість «+» виборів	2	8	1	3	1	1	3	3	8	1	2	3
Кількість взаємних «+» виборів	1	2	1	1	1	0	1	2	2	0	0	1
Кількість «->» виборів	5	2	2	2	3	3	4	2	2	5	3	3
Кількість взаємних «->» виборів	2	1	0	0	2	1	2	2	0	2	1	0

**Результати опитування кваліфікованих волейболісток команди ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» за методикою «Соціометрія» Я. Морено (дозвілля) в сезоні 2018-2019 рр.**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	■	-	+			-	-	+				+
2	-	■	-		+			+	+		-	
3		-	■		-	-	+		+		+	
4	-			■	-			+	+	-		+
5		+	-	-	■				+		-	+
6		-	+	-	-	■	+			+		
7			+	-	-	+	■		-		+	
8	+		+	-	-			■	+			-
9		+	+	+		-	-		■	-		
10		+				+	-		-	■	+	-
11	-	+	+	-	+						■	-
12	+		-	+		-	-	+				■
Кількість отриманих виборів	5	7	9	7	7	6	6	4	7	3	5	6
Кількість «+» виборів	2	4	6	2	2	2	2	4	5	1	3	3
Кількість взаємних «+» виборів	2	2	3	2	1	2	2	1	2	0	1	2
Кількість «->» виборів	3	3	3	5	5	4	4	0	2	2	2	3
Кількість взаємних «->» виборів	1	2	2	1	2	0	0	0	1	0	0	0

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень  
у тренувальний і змагальний процес жіночого волейбольного клубу  
«Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир)

Олійник Ірини Сергіївни

на тему:

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, за період 2019 р. по 2020 р., внесла такі рекомендації та пропозиції у тренувальний і змагальний процес кваліфікованих волейболісток «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»:

Назва та автори розробки	Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Алгоритм-схема процесу оптимізації психологічного клімату кваліфікованих волейболісток. Комплекс спеціальних вправи для	У порівнянні з аналогами науково обґрунтовано і розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого розвитку «індивідуальної ефективності», поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді.	Комунальний заклад «Житомирська обласна школа вищої спортивної майстерності» Житомирської обласної ради 10008 Україна, Житомирська обл., м. Житомир, вул. Феценка-Чопівського, 10 СДРПОУ 13547378	Застосування авторської методики та алгоритм-схеми процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток позитивним чином відобразилась на показниках групової ефективності та соціометричних показниках спортсменок. Спеціальні вправи сприяли підвищенню

<p>оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. <b>Олійник І.С.</b></p>	<p>Запропоновано алгоритм-схему процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, яка вміщує окремі рівні (теоретичний і практичний) та етапи: діагностичний, апробаційний і контрольньо-корекційний. Розроблено комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді.</p>	<p>кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі.</p>
---	---	---

**Автор розробник:**

аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКіС



Ірина ОЛІЙНИК

В.О. директора Комунального закладу  
«Житомирська обласна школа  
вищої спортивної майстерності»



Андрій ПАЛАГІН

Тренер-викладач  
ВК «Полісся-ШВСМ-ЖДУ»



Анатолій КАЗЬМЕРЧУК

Старший інструктор-методист  
КЗ «Житомирська обласна школа  
вищої спортивної майстерності»



Олена ГРИЩЕНКО



**АКТ**

*впровадження результатів наукових досліджень  
у процес підготовки професійної жіночої волейбольної команди  
«Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» до змагань в чемпіонаті України  
з волейболу сезону 2018-2019 рр.*

**Олійник Ірини Сергіївни**

*на тему:*

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, під час науково-методичних семінарів ГО волейбольного клубу «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ», внесла такі рекомендації та пропозиції:

<b>Назва та автори розробки</b>	<b>Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект</b>	<b>Місце впровадження</b>	<b>Результати, які отримано від впровадження</b>
Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Алгоритм-схема процесу оптимізації психологічного клімату кваліфікованих волейболісток. Комплекс спеціальних	У порівнянні з аналогами науково обгрунтовано і розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого розвитку «індивідуальної ефективності», поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок	ГО волейбольний клуб «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»  69063, м. Запоріжжя, вул. Дніпровська, 35, ЄДРПОУ 20477767	Застосування авторської методики та алгоритм-схеми процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток позитивним чином відобразилась на показниках групової ефективності та соціометричних показниках спортсменок. Спеціальні вправи сприяли підвищенню

<p>вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. <b>Олійник І.С.</b></p>	<p>оптимізації психологічного клімату в команді. Запропоновано алгоритм-схему процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, яка вміщує окремі рівні (теоретичний і практичний) та етапи: діагностичний, апробаційний і контроль-корекційний. Розроблено комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. Доповнено практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату спортивної команди.</p>		<p>кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі.</p>
---	--	--	---

**Автор розробник:**

аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКіС



Ірина ОЛІЙНИК

Президент ВК «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ»,  
д. біолог. наук, професор,  
декан факультету фізичного виховання



Микола МАЛКОВ

кандидат наук з фіз. вих., доцент



Борис КОКАРЕВ

кандидат наук з фіз. вих., доцент



Ігор ДЯДЕЧКО

**АКТ**  
впровадження результатів наукових досліджень  
в тренувальний та змагальний процес  
спортивного клубу «Медик» з ігрових видів спорту

**Олійник Ірини Сергіївни**

на тему:

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, під час науково-методичних семінарів спортивного клубу «Медик» внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Алгоритм-схема процесу оптимізації психологічного клімату кваліфікованих волейболісток. Комплекс спеціальних вправ для оптимізації	У порівнянні з аналогами науково обгрунтовано і розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого розвитку «індивідуальної ефективності», поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді. Запропоновано алгоритм-	Запорізький державний медичний університет  69000 м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26, Запорізька область,  ЄДРПОУ 02010741	Результати досліджень дозволили підвищити рівень психологічної підготовленості, оптимізувати психологічний клімат у збірних командах спортивного клубу «Медик». Застосування авторської методики та алгоритм-схеми процесу оптимізації психологічного клімату

<p>психологічного клімату у волейбольній команді. <b>Олійник І.С.</b></p>	<p>схему процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, яка вміщує окремі рівні (теоретичний і практичний) та етапи: діагностичний, апробаційний і контрольньо-корекційний. Розроблено комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. Доповнено практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату спортивної команди.</p>	<p>позитивним чином відобразилась на показниках групової ефективності та соціометричних показниках спортсменів. Спеціальні вправи сприяли підвищенню кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі.</p>
---	--	---

**Автор розробник:**

аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКіС



Ірина ОЛІЙНИК

Заступник голови  
спортивного клубу «Медик»  
доктор педагогічних наук, професор




Інна ЛЯХОВА

заслужений тренер України



Валентина ГЛУХИХ

заслужений тренер України



Сергій ПОЛЬСЬКИЙ

### АКТ

*впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний і змагальний процес підготовки дитячо-юнацьких і аматорських команд з волейболу до змагань міського, обласного та регіонального рівнів і в змагальній діяльності при проведенні першості Запорізької області*

**Олійник Ірини Сергіївни**

*на тему:*

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, за період 2018 р. по 2020 р., під час науково-методичних семінарів ГО Федерація волейболу Запорізької області внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Алгоритм-схема процесу оптимізації психологічного клімату кваліфікованих волейболісток. Комплекс спеціальних	У порівнянні з аналогами науково обґрунтовано і розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого розвитку «індивідуальної ефективності», поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного	Громадська організація «Федерація волейболу Запорізької області»  69068, Україна, Запорізька область, місто Запоріжжя, вул. Фелікса Мовчановського, 98 ЄДРПОУ 24913082	Запропонована авторська методика та алгоритм-схема процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток позитивним чином відобразилась на показниках групової ефективності та соціометричних

<p>вправ для підвищення рівня психологічного клімату в волейбольній команді. <b>Олійник І.С.</b></p>	<p>клімату в команді. Запропоновано алгоритм-схему процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, яка вміщує окремі рівні (теоретичний і практичний) та етапи: діагностичний, апробаційний і контрольно-корекційний. Розроблено комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. Доповнено практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату спортивної команди.</p>		<p>показниках спортсменок. Спеціальні вправи сприяли підвищенню кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі.</p>
--	---	--	--

**Автор розробник:**

аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКіС



Ірина ОЛІЙНИК

Президент федерації волейболу  
Запорізької області



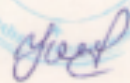
Павло КАСАЙ

Віце-президент Федерації волейболу  
Запорізької області



Ірина ЦВЕТКОВА

Відповідальний секретар федерації  
волейболу в Запорізькій області



Юлія ШМАЛЬКО

### АКТ

*впровадження результатів наукових досліджень у практику роботи  
Запорізького державного медичного університету*

**Олійник Ірини Сергіївни**

*на тему:*

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, за період 2018 р. по 2020 р., внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Теоретико-методологічне обґрунтування структури та змісту психологічної підготовленості як фактору підвищення ефективності змагальної діяльності. <b>Олійник І.С.</b></p>	<p>Обґрунтовано психологічні особливості спортивного колективу. Досліджено психологічний клімату у спортивній команді. Визначено специфіку змагальної діяльності у волейболі, яка детермінує формування психологічного клімату. Розширено дані про управління процесом психологічної підготовки волейболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вивчені проблемні питання підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі на основі оптимізації психологічного клімату.</p>	<p>Запорізький державний медичний університет  69000 м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26, Запорізька область,  ЄДРПОУ 02010741</p>	<p>Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів вищої освіти під час вивчення навчальних дисциплін, денної форми навчання: «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання», «Фізичне виховання та здоров'я», «Сучасні фітнес</p>

			технології». Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів.
--	--	--	--

**Автор розробник:**

аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКіС



Ірина ОЛІЙНИК

Завідувач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини,  
фізичного виховання і здоров'я,  
доктор медичних наук, професор



Євген МИХАЛЮК

Професор кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини,  
фізичного виховання і здоров'я,  
доктор педагогічних наук, професор



Інна ЛЯХОВА

Проректор з наукової роботи  
Запорізького державного  
медичного університету,  
д.м.н., професор




Валерій ТУМАНСЬКИЙ



## АКТ

*впровадження результатів наукових досліджень у практику роботи  
Запорізького національного університету*

**Олійник Ірини Сергіївни**

*на тему:*

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, за період 2018 р. по 2020 р., внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Теоретико-методологічне обґрунтування структури та змісту психологічної підготовленості як фактору підвищення ефективності змагальної діяльності. Алгоритм-схема процесу оптимізації психологічного клімату кваліфікованих волейболісток. Комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного</p>	<p>Обґрунтовано психологічні особливості спортивного колективу. Досліджено психологічний клімату у спортивній команді. Визначено специфіку змагальної діяльності у волейболі, яка детермінує формування психологічного клімату. Розширено дані про управління процесом психологічної підготовки волейболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вивчені проблемні питання підвищення ефективності змагальної діяльності у волейболі на основі оптимізації психологічного клімату. Запропоновано алгоритм-</p>	<p>Запорізький національний університет  69600 м. Запоріжжя, вулиця Жуковського, 66, Запорізька область,  ЄДРПОУ 02125243</p>	<p>Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів вищої освіти під час вивчення навчальних дисциплін денної та заочної форм навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика обраного виду спорту (спортивні ігри)», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання та спортивного тренування», «Волейбол з методикою</p>

<p>клімату у волейбольній команді. Олійник І.С.</p>	<p>схему процесу оптимізації психологічного клімату в спортивній команді, яка вміщує окремі рівні (теоретичний і практичний) та етапи: діагностичний, апробаційний і контрольньо-корекційний. Розроблено комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. Доповнено практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату спортивної команди.</p>	<p>викладання», «Педагогіка тренерської діяльності». Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів. Результати досліджень дозволили підвищити рівень психологічної підготовленості, оптимізувати психологічний клімат у збірних командах ЗНУ з ігрових видів спорту: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, футзал, а також сприяли підвищенню кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі.</p>
---	--	---

**Автор розробник:**

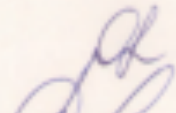
аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКІС

кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент

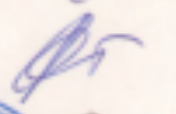
кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент


доктор пед. наук, професор

Проректор з наукової роботи  
Запорізького національного університету,  
доктор історичних наук, професор

 Ірина ОЛІЙНИК

 Борис КОКАРСЬВ

 Ігор ДЯДЕЧКО

 Андрій СВАТЬСВ

 Геннадій ВАСИЛЬЧУК



## АКТ

*впровадження результатів наукових досліджень у практику роботи  
Бердянського державного педагогічного університету*

**Олійник Ірини Сергіївни**

*на тему:*

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, за період 2018 р. по 2020 р., внесла такі рекомендації та пропозиції:

<b>Назва та автори розробки</b>	<b>Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект</b>	<b>Місце впровадження</b>	<b>Результати, які отримано від впровадження</b>
Теоретико-методологічне обґрунтування структури та змісту психологічної підготовленості як фактору підвищення ефективності змагальної діяльності. Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток.	Обґрунтовано психологічні особливості спортивного колективу. Досліджено психологічний клімату у спортивній команді. Розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого розвитку «індивідуальної ефективності», поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок	Бердянський державний педагогічний університет  71100 м. Бердянськ, вулиця Шмідта, 4, Запорізька область  ЄДРПОУ 02125220	Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти під час вивчення навчальних дисциплін: «Теорія і методика обраного виду спорту (ігрові види)», «Загальна теорія підготовки спортсменів». Застосування авторської методики дозволило підвищити рівень психологічної підготовленості,

Олійник І.С.	оптимізації психологічного клімату в команді. Доповнено практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату спортивної команди.	оптимізувати психологічний клімат у збірних командах БДПУ з ігрових видів спорту: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, футзал і поліпшити міжособистісні відносини на горизонтальному та вертикальному рівнях взаємодій.
--------------	--	---

**Автор розробник:**  
аспірантка кафедри спортивних ігор  
ПДАФКіС

Ірина ОЛІЙНИК

старший викладач

Кирило ПОНОМАРЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент

Наталя САМСУТІНА

кандидат педагогічних наук, доцент

Людмила КОНОВАЛЬСЬКА

Декан факультету фізичної культури,  
спорту та здоров'я людини,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
професор кафедри теорії та методики  
фізичного виховання

Сергій КУШНІРЮК

Проректор з наукової роботи  
Бердянського державного педагогічного  
університету,  
доктор технічних наук, професор

Яна СИЧКОВА



Степанів Ігор Іванович, доцент кафедри фізичного виховання та спорту



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

вул. Гетьманська 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна, 72312, тел. (0619) 44-04-64,  
факс (0619) 44-03-60 E-mail: [rectorat@mdpu.org.ua](mailto:rectorat@mdpu.org.ua), [www.mdpu.org.ua](http://www.mdpu.org.ua),  
код ЄДРПОУ 02125237

31 ГРУ 2021

№ 01-28/1562

На № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

*Про впровадження результатів наукових досліджень у практику роботи  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького*

**Олійник Ірина Сергіївна**

*на тему:*

**«Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих  
волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди»**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами дисертаційної роботи згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи планування та контролю у спортивних іграх у процесі багаторічного удосконалення» (номер державної реєстрації 0116U003012) та на 2021-2025 рр. за темою «Удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0121U108307), співвиконавець тем, аспірантка кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Олійник Ірина Сергіївна, за період 2018 р. по 2020 р., внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
Теоретико-методологічне обґрунтування структури та змісту психологічної підготовленості	Обґрунтовано психологічні особливості спортивного колективу. Визначена специфіка змагальної діяльності у волейболі, яка детермінує	Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького	Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти під час вивчення навчальних дисциплін: «Спортивні ігри з

<p>як фактору підвищення ефективності змагальної діяльності. Авторська методика оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток. Комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. <b>Олійник І.С.</b></p>	<p>формування психологічного клімату. Науково обґрунтовано і розроблено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого розвитку «індивідуальної ефективності», поліпшення міжособистісної взаємодії в спортивній команді, покращення зв'язків в системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді. Розроблено комплекс спеціальних вправ для оптимізації психологічного клімату у волейбольній команді. Доповнено практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації психологічного клімату спортивної команди.</p>	<p>72312 вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна ЄДРПОУ 02125237</p>	<p>методикою викладання та навчальною практикою», «Рухливі ігри з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи», «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту». Застосування авторської методики оптимізації психологічного клімату і комплексу спеціальних вправ дозволили підвищити рівень психологічної підготовленості, оптимізувати психологічний клімат у збірних командах МДПУ з ігрових видів спорту: волейбол, футбол, футзал, баскетбол, гандбол, а також сприяли підвищенню кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі.</p>
---	--	---	---

Результати заслухано на кафедрі теорії методики фізичного виховання та спортивних дисциплін, протокол № 5 від 29.11.2021р.

Ректор



Анатолій СОЛОНЕНКО

**Запорізький державний медичний університет**  
**Витяг з протоколу №2**  
**засідання кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного**  
**виховання і здоров'я від 11 вересня 2018 р.**

**Голова:** зав. каф., д.мед.н., проф. Є.Л. Михалюк

**Секретар:** Казакова Н.М., старший лаборант кафедри

**Присутні:** зав. кафедри д.мед.н. Є.Л.Михалюк, д.фіз.вих. і спорту, проф. Дорошенко Е.Ю., к.м.н., доц. Малахова С.Н., к.м.н., асистент Черепок О.О., ст. викладач к.н.фіз.вих і спорту Гурєєва А.М., асистент Волох Н.Г., ст. викладачі: Глухих В.І., Сиром'ятников М.М., Олійник М.О., Сазанова І.О., Польський С.Г., викладач: Світлична Т.С.

**ПОРЯДОК ДЕННИЙ:**

Розгляд авторської особистої анкети спортсменок, запропонованої для вивчення особливостей психологічного клімату в спортивних командах кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) та її впровадження в дисертаційну роботу Олійник Ірини Сергіївни «Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди», представленої для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт.

**СЛУХАЛИ:**

Доповідь здобувача Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Олійник Ірини Сергіївни щодо запропонованої особистої анкети спортсменок. Дана анкета має психологічну спрямованість і дозволяє отримати особисту інформацію про спортсмена. Анкета передбачає закриті питання, на які спортсменкам було потрібно відповісти «так» чи «ні». Особистісна анкета спортсменок містить 10 питань. Питання в анкеті умовно були поділені на блоки, а саме: особисті дані спортсменок; самоаналіз себе, як члену спортивного колективу; взаємовідносини в системах «спортсмен-спортсмен» та «тренер-спортсмен».

Доповідь доктора наук з фізичного виховання та спорту, професора кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Дорошенко Едуарда Юрійовича щодо апробації особистої анкети спортсменок.

Дана особиста анкета спортсменок, запропонована для вивчення особливостей психологічного клімату в спортивних командах кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) була апробована студентами I-III медичних факультетів та I фармацевтичним факультетом, спеціальності: 221 «Стоматологія», 222 «Медицина», 224 «Технології медичної діагностики та лікування», 226 «Фармація, промислова фармація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія», 228 «Педіатрія».

**ВИСТУПИЛИ:**

1. Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Дорошенко Едуарда Юрійовича.

2. Здобувач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Олійник Ірини Сергіївни.

**УХВАЛИЛИ:**

Затвердити протокол засідання кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету з питання впровадження в дисертаційну роботу Олійник Ірини Сергіївни «Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди», представленій для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт авторської особистої анкети спортсменок для вивчення особливостей психологічного клімату в спортивних командах кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир). Проголосували одноголосно.

Завідувач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини, фізичного виховання  
і здоров'я, д.мед.н, професор



Михалюк Є.Л.

Секретар, ст. лаборант

Казакова Н.М.



**Запорізький державний медичний університет**  
**Витяг з протоколу № 3**  
**засідання кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного**  
**виховання і здоров'я від 18 жовтня 2018 р.**

**Голова:** зав. каф., д.мед.н., проф. Є.Л. Михалюк

**Секретар:** Казакова Н.М., старший лаборант кафедри

**Присутні:** зав. кафедри д.мед.н., проф. Є.Л. Михалюк, проф. д.пед.н., Ляхова І.М., д.фіз.вих. і спорту, проф. Дорошенко Е.Ю., к.м.н., доц. к.мед.н. Шевченко І.М., доц. Малахова С.Н., к.м.н., асистент Черепок О.О., к.мед.н., асистент Новак А.О., ст. викладач к.н.фіз.вих і спорту Гурєєва А.М., асистент Волох Н.Г., ст. викладачі: Глухих В.І., Сиром'ятніков М.М., Олійник М.О., Сазанова І.О., Польський С.Г., викладач: Світлична Т.С.

**ПОРЯДОК ДЕННИЙ:**

Розгляд переліку запитань для проведення інтерв'ю з тренерами спортивних команд кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир), запропонованих для вивчення особливостей психологічного клімату та їх впровадження в дисертаційну роботу Олійник Ірини Сергіївни «Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди», представленої для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт.

**СЛУХАЛИ:**

Доповідь здобувача Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Олійник Ірини Сергіївни щодо запропонованого переліку запитань для проведення інтерв'ю з тренерами спортивних команд.

Запитання для проведення інтерв'ю з тренерами спортивних команд кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) спрямовані на оцінку особистості тренерів, рівня авторитету і особливостей їх стилів керівництва, визначення особливостей взаємодії та психологічного клімату в волейбольних командах, з'ясування стосунків і установок тренерів по відношенню до спортивної діяльності, до сприйняття і оцінці результатів змагань, тобто розуміння основних проблем і труднощів, які виникають в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. В процесі інтерв'ю використані відкриті запитання.

Доповідь доктора наук з фізичного виховання та спорту, професора кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Дорошенко Едуарда Юрійовича щодо апробації переліку запитань для проведення інтерв'ю з тренерами спортивних команд.

Даний перелік запитань для проведення інтерв'ю з тренерами спортивних команд кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир) був апробована студентами I-III медичних факультетів та I фармацевтичним факультетом, спеціальності: 221 «Стоматологія», 222 «Медицина», 224 «Технології медичної діагностики та лікування», 226 «Фармація, промислова фармація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія», 228 «Педіатрія».

**ВИСТУПИЛИ:**

1. Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Дорошенко Едуарда Юрійовича.

2. Здобувач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Олійник Ірини Сергіївни.

**УХВАЛИЛИ:**

Затвердити протокол засідання кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету з питання впровадження в дисертаційну роботу Олійник Ірини Сергіївни «Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди», представленій для захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт даного переліку запитань для інтерв'ю з тренерами спортивних команд кваліфікованих волейболісток «Орбіта-ЗНУ-ОДЮСШ» (Запоріжжя) та «Полісся-ШВСМ-ЖДУ» (Житомир), з метою вивчення особливостей психологічного клімату. Проголосували одноголосно.

Завідувач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини, фізичного виховання  
і здоров'я, д.мед.н, професор



Михалюк Є.Л.

Секретар, ст. лаборант

Казакова Н.М.